BIOECO ACTUAL®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

Nº 88

JUNIO 2021

"Yendo a mirarlas, las flores del cerezo en la noche se han convertido en fruto" Yosa Buson

Nutrición infantil

Dieta infantil en verano Pág. 8

Alimentación

5 alimentos que nos hacen felices Pág. 18

Aceites esenciales

Aceites esenciales para protegernos de los mosquitos Pág. 26

La entrevista

Miguel Herdín "En Weleda llevamos 100 años formulando grandes productos" 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

Basta con añadir agua: la batalla sobre la "hidroponía ecológica"

123rf Limited©Pichaya Peanpattanangkul

ALIMENTACIÓN

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 53.000 EJEMPLARES

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL
Oriol Urrutia, Laura Lobo
Axel Domingo, Ariadna Coma

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 Alonso, Núria Arranz, Mercedes Blasco, Joaquim Elcacho, Montse Escutia, Cristina Fernández, Marta Gandarillas, Laura I. Arranz, Iván Iglesias, Jim Manson, Isidre Martínez, Miriam Martínez, Raúl Martinez, Estela Nieto, Pedro Porta, Pilar Rodrigáñez, Ana María Rodríguez, 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

Basta con añadir agua: la batalla sobre la "hidroponía ecológica"

Una forma de mirar lo ecológico y lo hidropónico es verlos a ambos como activos valiosos entre las herramientas de que disponemos para la agricultura sostenible. Ambos son sistemas de cultivo 'de bucle cerrado' eficientes en recursos, que ofrecen importantes beneficios ambientales y sociales.

123rf Limited©macmackyky

Pero la agricultura ecológica y la hidroponía (donde los cultivos alimentarios se cultivan sin suelo, generalmente en agua con infusión de nutrientes) representan enfoques muy diferentes. Lo orgánico arraiga en prácticas que promueven suelos saludables y biológicamente activos y se resume en el lema del cultivo ecológico 'alimenta el suelo, no la planta'. Los sistemas hidropónicos y otros sistemas de cultivo sin suelo se basan en la estrategia contraria.

Camino a la colisión

En Estados Unidos, la armonía anterior entre los productores ecológicos y los hidropónicos se ha puesto severamente a prueba en los últimos años por la expansión del concepto "de hidroponía orgánica".

Desde hace 25 años, el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) ha certificado sistemas hidropónicos y otros sistemas sin suelo como orgánicos según el esquema USDA Organic. Pero en los últimos años se ha generado una creciente resistencia a esta tendencia por parte de la comunidad ecológica de Estados Unidos y el lanzamiento de una campaña ruidosa por 'mantener el suelo orgánico'.

Las rencillas se acabaron en 2017 cuando el National Organic Standards Board (NOSB) de Estados Unidos votó controvertidamente a favor de continuar permitiendo que los cultivos desarrollados hidropónicamente se comercializaran como ecológicos. Esta decisión condujo directamente a la formación del Real Organic Project, un movimiento dirigido por agricultores creado para "distinguir los productos cultivados en suelo de los cultivados según USDA Organic".

Los sistemas hidropónicos, a veces conocidos como granjas verticales, son capaces de producir grandes rendimientos de cosecha a partir de una huella física muy pequeña

Poco después de la votación, Dave Chapman, un productor orgánico de Vermont, advirtió que "llegaría una ola de hidroponía a la certificación

ALIMENTACIÓN

ecológica". Dijo que la decisión del NOSB de apoyar el cultivo sin suelo nos "llevaría a la creación de una nueva etiqueta orgánica". Poco después de que Chapman hiciera estas observaciones, el Real Organic Project lanzó el Real Organic Standard para permitir a los agricultores como él diferenciarse visiblemente del esquema USDA Organic.

Los sistemas hidropónicos, a veces conocidos como granjas verticales, son capaces de producir grandes rendimientos de cosecha a partir de una huella física muy pequeña, a menudo utilizando infraestructuras de bajo coste. Quiere decir que los productores de hidroponía orgánica pueden ofrecer precios significativamente más bajos que los otros productores orgánicos.

Competencia desleal

Muchos agricultores ecológicos dicen que esto equivale a una competencia desleal, ya que los cultivos certificados orgánicos de cultivo hidropónico no deben ser etiquetados como tales. Así, tal y como señaló recientemente el comentarista ecológico estadounidense, Max Goldberg, "la hidroponía no sólo no tiene nada que ver con la fertilidad del suelo, sino que también crea un terreno de juego desigual entre los productores ecológicos".

Los márgenes más altos que permite la hidroponía han atraído el interés de los inversores ricos. Esto empuja la hidroponía hacia una producción cada vez mayor, y se aleja más de la "utopía de las ciudades verdes", en su momento pensada, en la que las redes de productores sin suelo alimentan a los urbanitas verdes, sanos y sostenibles.

Entre ellos, operadores hidropónicos líderes como AeroFarms y Plenty han logrado inversiones de cientos de millones de dólares, ya que han desplegado instalaciones agrícolas verticales de hasta 12.000 m2.

El panorama europeo

En Europa, la hidroponía ecológica no es un tema tan vivo como en EEUU. Según las normas orgánicas de la UE, se prohíbe el uso de productos hidropónicos y aquapónicos y el nuevo Reglamento orgánico de la UE cimienta firmemente el "principio de producción de cultivos relacionados con el suelo y la nutrición de las plantas principalmente a través del ecosistema del suelo". El Reglamento actualizado también eliminará gradualmente el uso de 'camas delimitadas', un tipo de sistema de cultivo en contenedores que se utiliza habitualmente en los

123rf Limited©Luiz Ribeiro Ribeiro

países nórdicos, que anteriormente podía certificarse como orgánico.

Mientras tanto, el sector hidropónico se está expandiendo rápidamente en todo el continente. Los operadores están construyendo granjas verticales que rivalizan con el tamaño de las instalaciones más grandes de EEUU. La unidad de 7.000 m2 de Nordic Harvest en Dinamarca es la más grande de Europa hasta ahora. El Reino Unido no se queda atrás con una instalación de 5.000 m2 de 17 pisos.

Pero la hidroponía no siempre consiste en un crecimiento a escala industrial. Grow Bristol, con sede en el oeste de la ciudad de Inglaterra, es un buen ejemplo de un esquema hidropónico dirigido por la comunidad, diseñado para suministrar alimentos frescos durante todo el año a residentes y restaurantes locales "sin el fuerte consumo de agua y la degradación ambiental de la agricultura industrial".

El escritor del New York Times, Dan Nosowitz, dice que la tendencia hacia un mercado hidropónico altamente comercializado ha creado un "lamentable debate que enfrenta a personas con muchos de los mismos objetivos en mente". Él dice que "los activistas orgánicos y los pequeños agricultores hidropónicos quieren crecer de manera sostenible, en su núcleo", pero han sido divididos por fuerzas comerciales y decisiones políticas que rara vez están relacionadas con los pequeños agricultores.

Pero, a pesar de las alegaciones de la hidroponía: alimentos 'limpios' libres de pesticidas, un 95% menos de agua que la agricultura de campo, rendimientos elevados entre ellos; muchos en el sector ecológico piensan que sólo ofrece soluciones limitadas.

"One trick pony" No vale para todo

El veterano comentarista orgánico

Ambos son sistemas de cultivo 'de bucle cerrado' eficientes en recursos, que ofrecen importantes beneficios ambientales y sociales

del Reino Unido, Lawrence Woodward, califica la hidroponía de "one trick pony" (algo que es bueno sólo para una cosa o que no vale para todo), debido a la gama limitada de cultivos alimentarios a los que es adecuado (principalmente micro hortalizas y verduras de ensalada de hoja).

Patrick Holden, fundador del Sustainable Food Trust, trae la discusión completa al suelo. Compara la alimentación de plantas mediante nutrientes químicos en solución a la alimentación por vía intravenosa de un paciente del hospital. Según él, tiene un papel importante en el tratamiento de enfermedades graves, pero en relación con la producción de alimentos "excluye el papel vital del suelo como "estómago" de la planta, rompiendo la materia orgánica y completando ciclos de nutrientes, de los que muchos ecosistemas planetarios dependen en última instancia". ■

EL PRODUCTO DEL MES

Moringa en hoja para infusión, de Sol Natural

La moringa es conocida como "el árbol generoso", pues de él se aprovechan todas sus partes: semillas, hojas y raíces. Este superalimento rico en vitaminas, minerales, aminoácidos y antioxidantes, puede ayudar en el normal funcionamiento del sistema circulatorio, y tiene además propiedades antiinflamatorias y relajantes.

Una de las formas más populares de tomar esta planta es la infusión o té de moringa. Para ello, solo es necesario poner 2 gramos de hojas secas de moringa en agua caliente, y dejar reposar durante unos siete minutos.

Certificado:

Ecológico (Euro Hoja)

Marca:

Sol Natural
www.solnatural.bio

Distribución:

Vipasana Bio, S.L.

Recomendado por

MASTER ORGANIC

www.masterorganic.es

ENTREVISTA

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

Martin Eras, CEO de Barnhouse "El mercado ecológico está cambiando rápidamente. Tenemos que ser parte de ello"

Los fundadores de Barnhouse, **Neil Reen** y **Sina Nagl**, fueron los primeros motores en el desarrollo ecológico de los años setenta. En primer lugar, fueron impulsores apoyando a la agricultura ecológica. Como no eran agricultores y les encantaba la granola, decidieron producir la primera granola ecológica en su pequeño apartamento de Múnich e inventaron así "Krunchy". Lo distribuyeron en bicicleta a las 4-5 tiendas de productos ecológicos que había en Múnich en ese momento.

Después de 40 años desarrollando Barnhouse con éxito, en noviembre de 2019 se retiraron y decidieron vender la empresa a **Stefan** y **Sebastian Hipp**, empresarios ecológicos y agricultores. Los hermanos, conocidos por los alimentos ecológicos para bebés, continúan el viaje de esta conocida empresa pionera. Ahora, con el liderazgo de **Martin Eras,** un consejero delegado con experiencia en empresas líderes de capital medio de sectores y modelos de negocio muy diferentes, Barnhouse trabaja actualmente en un enfoque coherente para hacer frente a los retos actuales como la distribución ecológica especializada que, en palabras del Sr. Eras *"ha hecho que el sector haya crecido durante los últimos 40 años y la haya situado donde está ahora en toda Europa"*, y los cambios provenientes de nuevos actores como los minoristas y los discounts, la digitalización y los nuevos modelos de distribución.

Martin Eras. Fotografía cedida por Barnhouse

Barnhouse ha sido pionero mundial: la historia de la empresa comienza en 1979 con el primer muesli crujiente ecológico. ¿Cuál es la clave de su éxito?

Durante los últimos 40 años, los fundadores desarrollaron el negocio hasta la escala actual. Y el crecimiento de Barnhouse ha sido paralelo al crecimiento del movimiento y del mercado ecológico alemán y europeo. En Alemania, tenemos aproximadamente un 70% de la cuota de mercado de muesli crujiente ecológico en el mercado especializado y una distribución cercana al 100% en el mundo de las tiendas ecológicas.

> "Queremos animar a la agricultura ecológica a dar un paso más"

Nuestro lema es "siempre la calidad primero". Recetas muy puras, sin trucos de tecnología alimentaria, con ingredientes de primera categoría. Estos factores nos llevaron a un alto nivel de calidad con el que estábamos y estamos siempre comprometidos. Y el sabor, por supuesto: nuestro crujiente, un factor de crujiente muy específico.

¿Como se ha adaptado Barnhouse al crecimiento, los cambios y retos del sector, sin perder su esencia?

Creo que no cambiamos nada. Ha sido y es siempre ¡la calidad por delante! Nuestra Miel Krunchy tiene la misma receta que la del apartamento de Múnich. La calidad impone recetas y procesos de producción, no viceversa.

¿Qué es la "avena Barnhouse"?

Tenemos un grupo de 88 agricultores ecológicos regionales que cultivan toda la avena y la espelta que procesamos en nuestros productos Barnhouse. Los conocemos bien, trabajamos juntos para desarrollar y promover la agricultura ecológica. Están muy comprometidos con nosotros y nosotros con ellos. Y ese es un concepto muy emotivo y convincente para el consumidor final: entender no sólo que el producto es ecológico, sino conocer la región y los agricultores de los que proviene el grano. Es muy significativo para nosotros tener la fuente de ingredientes alrededor de nuestra empresa y estamos muy contentos de trabajar con nuestros agricultores. Todos los campos de avena se encuentran a menos de 100 kilómetros alrededor de nuestra fábrica, la mayoría incluso a menos de 50.

¿Qué pasa con el *packaging*?

No dejamos de pensar en ello.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

“La calidad impone recetas y procesos de producción”

¿Cómo podemos mejorar el packaging? Nuestra lámina de plástico es muy delgada y se puede reciclar fácilmente. Necesitamos un embalaje que mantenga nuestros productos frescos y crujientes, y éste es el requisito básico y nada despreciable. Estamos constantemente comprobando los nuevos desarrollos con los proveedores, pero hasta ahora la fórmula que estamos utilizando es la mejor opción en cuanto a la sostenibilidad y frescura del producto.

¿Qué pensáis de las tiendas especializadas?

Las tiendas especializadas nos apoyaron y nos ayudaron a convertirnos en la empresa que somos. No hay ninguna duda. La pregunta es qué vendrá.

En Alemania, el negocio está cambiando. Las tiendas ecológicas típicas de los primeros días con un propietario se están desplazando hacia tiendas de cadenas ecológicas. Las tiendas especializadas deben desarrollar estrategias para hacer entrar la gente en sus tiendas. La frecuencia de los consumidores es fundamental. Deben llegar a conceptos nuevos. Conceptos que atraerán al consumidor final. Esto es vital.

¿Cómo ve la evolución del Mercado Ecológico Español?

Estamos muy contentos de nuestra evolución. España es muy importante para nosotros. Es un mercado muy interesante, con una sólida base de tiendas ecológicas especializadas. Nuestro desarrollo es prometedor. Nuestros bestsellers en España son SUN ‘Oat’ y ‘Apple Cinnamon’.

Formáis parte de OPTA, la asociación de procesadores y comercio ecológico. ¿Cuál es vuestro compromiso con el Sector Ecológico Europeo?

Como he dicho: nuestro compromiso es claro. El impulso histórico y actual de Barnhouse es la agricultura ecológica. Nuestro sistema alimentario y agrícola convencional muestra sus límites. Necesitamos una cadena de suministro ecológica fuerte y potente en cuanto a los procesadores y comerciantes. Y creo que lo necesitamos para crear futuro. El sistema actual se encuentra al final de su ciclo de vida. OPTA es muy eficaz en la forma en que quieren transformar el sistema alimentario y agrícola europeo y en la forma en que quieren formar parte de los desarrollos políticos. Todos sabemos que es un proceso complejo y hay muchos intereses presentes a nivel de la UE, pero es necesario un apoyo adicional para el sector ecológico. ■

Fotografía cedida por Barnhouse

FERIAS

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

Bioterra renueva su compromiso con el planeta. Del 4 al 6 de junio en Irún

El encuentro de referencia del sector en Euskal Herria renueva su compromiso con el planeta los días **4, 5 y 6 de junio** en el **Recinto Ferial de Ficoba (Irún), con la 18ª edición de Bioterra**. Profesionales y consumidores se reúnen para compartir y descubrir las tendencias y novedades del sector.

La feria se vertebra en espacios diferenciados por su temática. Destacan el espacio **Eraikiz Gunea**, situado en el pabellón **Geobat**, dónde las charlas de divulgación sobre bioconstrucción, eficiencia energética y economía verde son las protagonistas. La cosmética natural se cita en el espacio **Biobeauty**, con charlas y demostraciones. Los visitantes podrán atender a showcookings y catas gastronómicas en el espacio **Sukaldean**. Con un programa repleto de actividades, conferencias y talleres aptos para toda la familia, **Bioterra** abrirá sus puertas en horario ininterrumpido de 10 a 20 h.

Foto cedida por Ficoba

Desde sus orígenes, **Bioterra** ofrece una amplia visión de la cultura ecológica y sostenible, dando representación a sectores diversos como la alimentación, la cosmética y el textil, el hábitat saludable, la gestión de residuos, la prensa especializada y el ecoturismo. En esta edición, la feria va a prestar especial atención a la **economía circular**. La sobreexplotación de los recursos naturales, cada vez más escasos y costosos, está teniendo un impacto negativo en el medio ambiente. De hecho, el Banco Mundial alerta que, de mantener nuestro ritmo excesivo de crecimiento poblacional y de consumo, en 2050 harían falta tres planetas Tierra para sobrevivir. Por ello, es el momento de virar hacia un modelo de producción circular y sostenible, que ponga el foco en la cadena de valor. Un cambio profundo que necesita de impulso y visibilidad para llevarse a cabo.

En este contexto, **Bioterra** incorpora un nuevo miembro al Comité Organizador de la feria, la consultora experta en economía circular ***Biliblin***, que trabajará codo con codo con los colaboradores ya habituales: ***el Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi, la Diputación Foral de Gipuzkoa y la Asociación de Agricultores Ecológicos de Iparralde***, entre otros.

A pesar de la pandemia, **Bioterra** espera llegar a los 12.000 visitantes. La edición de 2020 fue todo un éxito gracias al **compromiso del público** con las normas de seguridad, el medio ambiente y la sostenibilidad, y, esta nueva edición devolverá a Irún el clima vibrante que ha acompañado a la feria en sus 18 años de trayectoria. ■

FERIAS

BIOTERRA 2021

La Feria de Euskadi de productos ecológicos, bioconstrucción, energías renovables y consumo responsable

4 · 5 · 6 junio 2021
Irún | FICOBA

+ info: bioterra.ficoba.org

Síguenos para estar al día de lo que te estará esperando:
#Bioterra2021 @bioterra.ficoba @bioterraexpo

¡ CONSIGUE TU ENTRADA GRATUITA !

¿QUÉ ENCONTRARÁS EN BIOTERRA?

productos ecológicos
terapias naturales
cosmética ecológica
consumo responsable
habitat saludable
textil ecológico
energías renovables
charlas y ponencias

P gratuito

Organiza
FICOBA

Patrocinan
EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO
ETORKIZUNA ORAIN
irun

ALIMENTACIÓN

Cantero de Letur
BIO
nuevos
BioBurgos de cabra
desnatado y sabor boletus
Cantero de Letur
Sabor boletus
BioBurgos
Queso blanco pasteurizado
Ecológico de cabra
Cantero de Letur
Desnatado 0% M.G.
BioBurgos
Queso blanco pasteurizado
Ecológico de cabra
@elcanterodeletur
@canteroletur
www.elcanterodeletur.com
ES-ECO-002-CM
Agricultura UE

NUTRICIÓN INFANTIL

Miriam Martínez Biarge, *Médico Pediatra*,
www.creciendoenverde.com | info@creciendoenverde.com

Dieta infantil en verano

¿Debe cambiar la alimentación de los niños durante el verano?

Esencialmente, no. Es decir, la proporción y cantidad de cada grupo de alimentos debe ser muy similar a lo largo del año. Lo que sí puede cambiar es la forma de presentación de estos alimentos, que debe adaptarse tanto a un clima más caluroso como a una situación más lúdica-vacacional.

Por ejemplo, aunque las cantidades de legumbres deben ser las mismas, es mejor no ofrecerlas guisadas, sino en forma de hummus o patés, o en forma de hamburguesas.

El verano es muy buen momento para que los niños coman bocadillos o sándwiches al aire libre. Acompañado de una fruta, este es un almuerzo completo, pero ligero. No pasa nada porque los coman varios días seguidos mientras el pan y el relleno sean de buena calidad y lo vayamos variando. Siempre debemos incluir **una o varias hortalizas** (hojas de ensalada, tomates, pepinos, zanahoria rallada, verduras asadas como pimiento, calabacín, berenjena…) y una **legumbre** (hummus, tofu o tempeh en lonchas) o seitán, o huevo o queso. Si necesitamos untar algo, mejor que mayonesa usaremos paté de aceitunas, o un pesto casero o el mismo hummus.

También es un buen momento para hacer helados de frutas y frutos secos.

No insistas en que coman ensaladas. Este es un gusto que se desarrolla con la edad, y no son esenciales a esta edad mientras coman frutas y verduras de otras formas. Lo que sí les suele gustar son algunas **hortalizas crudas**. Podemos ofrecerles un cuenco con tomatitos cherry, bastones de zanahorias crudas, apio y pepino y que las coman tal cual o untadas en **hummus, guacamole o un buen paté vegetal**.

Cuando hace calor las necesidades de líquidos aumentan bastante. En el caso de los niños esto puede ser un problema porque su sentido de la sed no está completamente desarrollado y pueden no darse cuenta de que necesitan beber. Por todo esto hay que vigilar en verano que beban lo suficiente y animarlos a que lo hagan más. Aunque la mejor bebida es el agua, a muchos niños les cuesta tomarla, y puede ser una idea en estos casos **ofrecer más fruta rica en agua** (por ejemplo, melón, sandía) y prepararles batidos con leche y/o yogur vegetal y fruta entera. Es mejor hacer estos batidos en casa y evitar los comerciales que suelen llevar concentrados de zumos de frutas y no la fruta entera. También los **gazpachos** (tanto el clásico de tomate, cebolla, pimiento y pepino, como los de mezclas de hortalizas y frutas) son una excelente forma de hidratar a los niños y aportarles además nutrientes muy interesantes. ■

123rf Limited©chepko

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

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

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

RECOMENDADO POR

Superfoods, ¿alimentos o complementos?

Los superfoods, ya tan instalados en nuestra dieta, son aquellos alimentos con una densidad nutricional superior a la de otros. Tienen múltiples propiedades y pueden aportar grandes beneficios a aquellas personas que los combinan con un estilo de vida saludable. Muchos de ellos han sido utilizados de forma medicinal por culturas milenarias -como la Ayurveda o la Medicina Tradicional China- durante mucho tiempo.

Sin embargo, a veces la oferta es tan amplia y confusa, que no sabemos ni cuáles, ni cuánto, ni cuándo tomarlos. Por eso siempre debemos hacer la reflexión de cuál es mi objetivo en términos de salud. ¿Necesito rendir más?, ¿o lo que busco es un efecto antiinflamatorio potente?, ¿quiero combatir una infección?, ¿o lo que me gustaría es ayudar a mi organismo a desintoxicarse? Hay tantas opciones como efectos buscados pero lo primero es siempre saber qué quiero.

123rf Limited©danisolare. Cúrcuma en polvo, canela y anís

¿Alimentos o complementos?

Dependiendo del superalimento que queramos consumir, tendrá más sentido optar por presentaciones en formato alimento o de tipo suplemento, en donde la concentración es mayor.

Por ejemplo, si mi intención es hacer unos días de detoxificación, puedo acompañar mi dieta con un complemento de espirulina, que es un superalimento con capacidad para desintoxicar y que aporta todos los aminoácidos necesarios para acompañar una dieta limpia de producto animal. En ese caso, habrá que tener en cuenta que existen dosis recomendadas que no deberían superarse.

Pero, si mi intención es comenzar el día con un poco más de vigor, podría optar por una cucharada de polen o de maca en mi batido de la mañana. En formato de alimento, estos productos consiguen ser efectivos.

Si quisiéramos obtener los efectos antiinflamatorios de la cúrcuma, por ejemplo, aquí vale la pena plantearse un complemento que tenga dosis elevadas. Esto se debe a que la cúrcuma en formato de alimento, sin más, aunque es deliciosa, tiene cierta dificultad para absorberse y mantenerse en el torrente sanguíneo. Es por esto que, en este caso, vale la pena optar por un formato concentrado y combinado con piperina, clave para aumentar su biodisponibilidad.

Mis opciones favoritas para este momento del año

Ya casi llegando al final del curso escolar, seguramente sintamos que el cansancio se ha acumulado y que necesitamos un empujoncito de energía. En ese caso, comenzar el día con un poco de cacao o guaraná puede ser ideal.

También podemos aprovechar la llegada del calor para tener a mano siempre una limonada con jengibre que, además de refrescarnos, nos permita reforzar nuestras digestiones y beneficiarnos de sus efectos antioxidantes y antiinflamatorios.

Nuestro intestino, órgano clave para quitarnos de encima aquello que sobra, podría beneficiarse de un aporte de semillas mucilaginosas, como el lino o la chía, en forma de pudin, por ejemplo.

De buena calidad y en el marco de una dieta saludable

Sea en forma de alimento o de complemento, los superalimentos deben, en todos los casos, estar elaborados a partir de ingredientes ecológicos certificados para evitar agrotóxicos.

Y, como siempre me gusta destacar, el uso de superalimentos debe enmarcarse en una dieta que sea globalmente saludable. Si damos el paso hacia los superalimentos, es fundamental que primero hayamos apartado de nuestra dieta todo aquello que nos hace daño. Una canela, que es hipoglucemiante, no podrá hacer nada por ti si continúas tomándote cada día un refresco azucarado. Los superalimentos tienen beneficios potentísimos, si van acompañados de una alimentación en sintonía. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

COCINA

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

Iván Iglesias, *Chef y profesor de cocina vegana*

Qué puedo y qué no puedo almacenar en mi alacena cuando llega el calor

Los dos espacios domésticos más habituales para el almacenamiento de la comida son la nevera y la alacena.

En la nevera guardamos todos aquellos alimentos perecederos que a temperatura ambiente pueden estropearse con rapidez. Pero harinas, cereales, algunos granos o las legumbres secas que no necesitan frío suelen quedar fuera y son los que conservamos generalmente en un armario o alacena.

123rf Limited©Olga Yastremska

Con la llegada del calor, las condiciones ambientales de temperatura y humedad se ven alteradas y esto puede afectar a nuestros alimentos.

Las patatas, cebollas y ajos deben almacenarse en un lugar fresco, seco y oscuro, preferiblemente fuera de la nevera, para que su fuerte olor no contamine el resto de alimentos. Lo mejor en verano es no almacenar grandes cantidades de ellos para que no se estropeen, germinen o se pudran.

En cuanto a las harinas, es frecuente encontrar una advertencia que indica almacenar en un lugar fresco y seco. Esto se refiere a temperaturas inferiores a 20˚C y una humedad que no supere el 80%. Cuando esto sucede es posible que las harinas se enrancien, sobre todo las integrales y las molidas a piedra, ya que conservan el salvado y el germen donde se acumulan los ácidos grasos que son susceptibles a este deterioro. Durante estos periodos de temperatura más elevada se pueden almacenar en la nevera, siempre en envases cerrados herméticamente.

Si lo que queremos guardar son granos, semillas o legumbres, puede suceder lo mismo que con las harinas. Pero además pueden aparecer, con el calor, plagas de pequeños insectos como los gorgojos, que pueden venir dentro del mismo grano o, si proliferan, contaminar productos próximos. Almacenar estos alimentos en recipientes de cristal cerrados herméticamente nos permitirá que estos visitantes no pasen de un alimento a otro y podamos identificarlos con facilidad.

Al igual que las harinas, si hemos llegado al verano con más cantidad de la que vayamos a consumir de estos alimentos, podremos mantenerlos en la nevera o incluso congelarlos. Este proceso ralentiza la oxidación y previene de la proliferación de pequeños bichitos.

La alacena es el lugar perfecto para almacenar conservas, aceites (siempre que sea un lugar oscuro) o enlatados. Los frutos secos, harinas, granos, semillas y legumbres siempre deben estar bien identificados y conservados en recipientes herméticos de vidrio. ■

ALIMENTACIÓN

Clearspring

28 AÑOS

SIENDO PIONEROS EN LOS AUTÉNTICOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS Y JAPONESES

Clearspring es una empresa familiar y durante 28 años nos hemos comprometido a ser pioneros en las auténticas especialidades japoneses y los alimentos ecológicos.

Nuestra creencia fundamental es que todo el mundo debe tener acceso a alimentos de calidad para comer bien. Todos nuestros productos están basados en plantas y hacen una contribución valiosa a la agricultura sostenible al apoyar a los agricultores ecológicos y los productores de alimentos artesanales.

demeter · Soil Association Organic · Vegan

www.clearspring.co.uk

¡Estrenamos nueva imagen!
SOL natural
Imagen actual
Fresca y alegre
Colores vivos
Natural
Sol natural
Tras casi 29 años de historia...
¡nos renovamos!
Descubre más en nuestras redes sociales.
www.solnatural.bio
Tel. 937 566 020
hola@solnatural.bio
Solnaturalbio
Solnatural
Biosolnatural
SOL IDARI
WWW.SOLNATURAL.BIO 0,1%

SEGURIDAD ALIMENTARIA

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

Qué son y cómo se usan los edulcorantes

Se le llama edulcorante a cualquier sustancia, natural o artificial que sirve para dotar de sabor dulce a un alimento o producto. Dentro de los edulcorantes encontramos los que tienen azúcares y por tanto cierto valor calórico, como el **azúcar, la fructosa, la melaza o la miel** por mencionar algunos, y los de bajo o nulo valor calórico, que son a los que nos referimos normalmente cuando hablamos de edulcorantes y que se utilizan como sustitutos del azúcar. En ambos grupos podemos encontrar **sustancias edulcorantes naturales y artificiales**, aunque éstas últimas predominan entre los de bajo o nulo valor calórico. Esta categoría de sustancias alimentarias está muy desarrollada y su legislación es estricta para controlar la seguridad en diferentes contextos de uso.

El boom de estas sustancias, ya sean azúcares añadidos o edulcorantes bajos en calorías o sin calorías, se remonta especialmente a la revolución industrial y a la aparición de los primeros procesados. La industria vio claramente que los consumidores preferían lo dulce y que unos cereales con azúcar se vendían mucho mejor que sin. Es por ello que se inició el desarrollo de sustancias capaces de endulzar nuestras comidas dando lugar a una situación como la actual en la que hay gran cantidad de edulcorantes de todo tipo, con diferentes intensidades y usos permitidos en alimentación. El primer edulcorante artificial sin calorías que se comercializó fue **la sacarina** o E954.

123rf Limited©photosiber. Sorbitol

La Comisión Europea ha desarrollado desde hace años una normativa muy estricta sobre los usos permitidos de los edulcorantes, teniendo todo ello publicado en una base de datos abierta que resulta de gran utilidad para poder consultar sobre este tema. En Europa, es la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) la que desempeña tres actividades principales sobre la evaluación del riesgo de los edulcorantes:

- Evaluar la seguridad de los nuevos edulcorantes antes de que pueda autorizarse su uso en la Unión Europea (UE).
- Reevaluar todos los edulcorantes ya autorizados para su uso en la UE antes del 20 de enero del 2009.
- Responder a las solicitudes de la Comisión Europea de analizar determinados edulcorantes a la luz de la nueva información científica o de nuevas condiciones de uso.

La EFSA establece una ingesta diaria admisible (IDA) para cada edulcorante, que es la cantidad de una sustancia que las personas pueden consumir a diario durante toda su vida, sin ningún riesgo apreciable para la salud. Las IDA se expresan generalmente en mg por kg de peso corporal al día. Al reevaluar edulcorantes previamente autorizados, la EFSA puede confirmar, modificar o incluso retirar una IDA existente tras la valoración de toda la información científica disponible.

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

¿De qué edulcorantes dispone la industria?

Los edulcorantes naturales con valor calórico normal debido a sus azúcares son, por ejemplo, **miel, melaza, fructosa, glucosa y jarabes de glucosa** y otros alimentos como los **dátiles, el plátano maduro** o, en el contexto de las harinas, **la harina de algarroba**. Estos son utilizados en la industria alimentaria en productos convencionales que no son "lights" o "zero". Los azúcares tienen 4 calorías por gramo y estos alimentos aportan un valor calórico que será el resultado de su composición nutricional total, no solo en azúcares sino en otros componentes que puedan tener. Sin embargo, en los productos en los que sí se quiere reducir el contenido de azúcares, lo habitual es el uso de edulcorantes con bajo valor calórico y sin calorías. Entre ellos se encuentran dos grupos principales, **los intensivos y los que no los son, como es el caso de los polioles o polialcoholes**.

Los edulcorantes intensivos son aquellos con más poder endulzante, en este grupo se encuentra el **acesulfamo K** o E950, el **aspartamo** o E951, **el ácido ciclámico y el ciclamato de sodio y calcio** o E952, **la sacarina y sus sales de sodio, potasio y calcio** o E954, **la sucralosa** o E955, **la neohesperidina DC** o E959, **el neotamo** o E961, **la sal de aspartamo y acesulfamo** o E962, **y advantame** o E969 **así como el glucósido de esteviol** E960. Son edulcorantes capaces de endulzar entre 30 y 2.500 veces más que el azúcar sin aportación de calorías y de ellos la sucralosa es el único edulcorante artificial derivado del azúcar.

123rf Limited©Monika Wisniewska

Los polioles no son edulcorantes intensivos, es decir, no tienen tanto poder dulce como los anteriores, pero son de gran utilidad en la industria alimentaria pues no alteran los sabores de los alimentos a los que se les añade. Estos son el **sorbitol** o E420, **el manitol** o E421, **el isomalt** o E953, **el maltitol** o E965, **el lactitol** o E966, **el xylitol** o E967 y **el eritritol** o E968. De todos ellos el único que no tiene valor calórico es el eritritol, el resto añaden 2,4 calorías por gramo de edulcorante añadido.

Todos los edulcorantes los encontramos mencionados en la lista de ingredientes con su nombre o con su número E y siempre precedidos de la palabra "edulcorante", de manera que es fácil identificarlos. Y como hemos visto, los edulcorantes usados en la Unión Europea son seguros a las dosis autorizadas, aunque de todos modos conviene no perder de vista ciertos datos que aportan algunos estudios sobre la asociación entre el consumo de edulcorantes y la obesidad o las alteraciones en la microbiota intestinal. Es más que probable que algunos usos de algunas sustancias se revisen de nuevo por parte de la EFSA en el futuro y a la vista de la evidencia científica. Por eso, lo más aconsejable sería **utilizar lo justo y necesario sin excesos** y procurando utilizar los alimentos naturales dulces, como la miel, los dátiles, el plátano maduro, la harina de algarroba u otros, para edulcorar nuestras comidas. ■

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

RECETA

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

Iván Iglesias, *Chef y profesor de cocina vegana*

Tarta vegana estilo griego

DIFICULTAD: BAJA
TIEMPO: 30' PREPARACIÓN
12 H. REPOSO

INGREDIENTES (12 raciones)

Para la base
- 200 gr de galletas veganas.
- 70 gr de margarina vegetal.

Para el relleno
- 400 gr de preparado de **soja estilo griego SOJADE**.
- 500 gr de nata vegetal para montar.
- 4 gr de agar-agar en polvo.
- 100 gr de bebida vegetal de soja.
- Endulzante al gusto.

Para la cobertura
- 70 gr de mermelada de fresa.
- 30 ml de zumo de naranja.
- 1 cucharada de sirope de agave.

©Estela Nieto

ALIMENTACIÓN

Elaboración

Comenzar por preparar la base de la tarta. Para ello, colocar las galletas en un procesador de cocina y triturar hasta conseguir una consistencia similar a la arena. No es necesario pulverizarlas completamente.

Fundir la margarina, también puedes usar aceite de coco, y añadir a las galletas trituradas. Mezclar hasta que quede bien integrado y colocar en un molde desmontable de 26 cm de diámetro. Para evitar que se pegue la tarta al molde se puede cubrir con papel de horno.

Aplastar las galletas para que se forme una base compacta y llevar al frigorífico mientras se prepara el resto.

Para el relleno de la tarta es necesario montar la nata vegetal hasta que quede lo más firme posible. Puede que si ya está endulzada no necesites añadir más edulcorante al relleno, en caso contrario podrás incorporar azúcar glas en el momento de montar la nata.

Por otro lado, disolver el agar agar en la bebida vegetal y llevar a ebullición en un cazo.

Es importante no dejar de remover y mantener una cocción de al menos 2 minutos para que el alga se funda y se active su poder gelificante.

Una vez esté lista, añadir el preparado de soja estilo griego cucharada a cucharada, con el cazo fuera del calor y sin dejar de remover.

No incorporar de golpe ya que la diferencia de temperatura hará que el alga cuaje y al mezclar se formen grumos. Si el preparado no está demasiado frío, mejor.

Una vez agregado el preparado de soja estilo griego es el momento de incorporar esta mezcla poco a poco a la nata vegetal montada. Es necesario integrarla con movimientos envolventes para que mantenga todo el aire posible y quede más hueca.

Cuando hayas acabado de incorporar todo el yogur podrás colocar este relleno sobre la base de galleta.

Volver a refrigerar al menos 12 horas para que se vuelva firme y se pueda cortar y cubrir.

Para la cobertura sólo es necesario aligerar la mermelada de fresa con el zumo de naranja y el sirope de agave. Así quedará más suave y no aplastará el relleno.

Decorar con la mezcla y con fresas en el momento de servir. ■

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / CEREALES

nuevo

Mueslis Sin Gluten Bio, de El Granero Integral

¿Prefieres el potente sabor de los frutos rojos o el delicioso chocolate? No te preocupes, nunca más tendrás que tomar esta difícil decisión, con el Muesli con Chocolate y el Muesli con Frutos Rojos de El Granero Integral. Ambos mueslis son sin gluten, con alto contenido en fibra y contenido reducido en azúcares, lo que los convierte en una elección ideal y saludable para comenzar el día con energía.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: El Granero Integral
www.elgranero.com
Distribución: Biogran, S.L.
www.biogran.es

ALIMENTACIÓN / PAN

imprescindible

Panes tiernos sin corteza de cereales antiguos, de Sol Natural

Elaborados con harinas de origen ecológico, el Kamut® y la espelta son una alternativa mucho más saludable y digestiva que los panes industriales hechos de trigo común. Además, al contener ingredientes de calidad, como el aceite de oliva, conseguimos que nuestros panes sean súper tiernos, nutritivos y equilibrados. Sin azúcares añadidos.

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

BEBIDAS / COCO

imprescindible

Agua de coco bio premium, de Dr. Goerg

La deliciosa agua de coco bio procedente de cocos verdes no sólo tiene un sabor extraordinario, sino que también es una bebida refrescante ideal para deportistas, pues es isotónica y apenas tiene calorías. El agua de coco Dr. Goerg es la única que se envasa como máximo en 72 horas tras la recolección de los cocos, para mantener todos sus beneficiosos nutrientes y sabor exquisito. Disfruta de la frescura tropical del agua de coco.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Dr. Goerg
www.drgoerg.com
Empresa: Dr. Goerg, GmbH

BEBIDAS / REFRESCOS

nuevo

Mango y Mandarina, de Moonwater

Si eres de los que buscas un sabor más tropical manteniendo bajo el nivel de azúcar (sólo 3,2 gr x cada 100ml) con esta variedad, te volverás locx. De sabor fresco, dulce y con notas cítricas conseguirás hidratarte y disfrutar como nunca antes lo habías hecho. El aluminio que utilizamos para nuestras latas se recicla de manera infinita y mantiene todas las propiedades de nuestros refrescos. Moonwater también cuenta con las variedades Naranja Sanguina y Granada; Mora y Arándanos; y Lima y Jengibre. *Drink Different.*

Certificado: Ecológico (Euro Hoja) | COPAE
Marca: Moonwater
www.moonwaterdrink.com
Empresa: Moon Drinks, 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

FERIAS

RESEÑA LIBROS

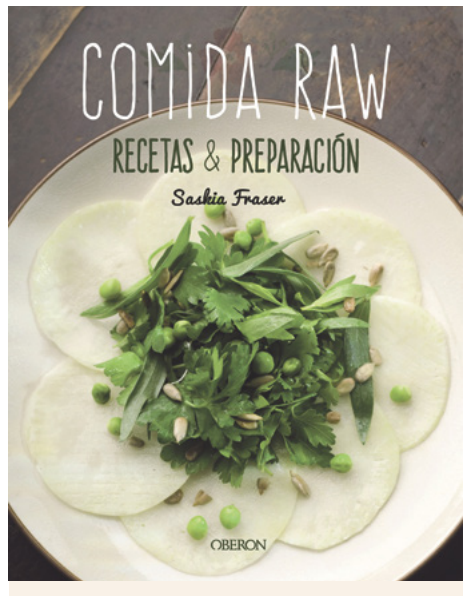
Montse Mulé,
Editora,
redaccion@bioecoactual.com

Comida Raw
Recetas & Preparación

Saskia Fraser es experta en comida cruda. Coach sobre estilo de vida, dirige talleres y retiros detox y es la autora de este suculento libro de cocina editado por **Oberon** y que hemos tenido la suerte de recibir en nuestra redacción. Y es que es un libro que aporta mucho. Primero, porque la alimentación raw (o cruda) tiene beneficios para la salud física y mental, aumenta los niveles de energía, ayuda en la pérdida de peso, mejora la calidad del sueño y favorece el equilibrio emocional.

Después, porque todas las recetas son super apetitosas, con ingredientes sencillos de origen vegetal y elaboraciones al alcance de todos, además, con muy buenas fotografías.

La primera parte del libro es muy didáctica en términos de nutrición, energía, historia y definición de lo que es la comida cruda. Cantidades necesarias, efectos depurativos y alcalinización del organismo, cómo hacer la transición, etc. Ingredientes básicos, utensilios, técnicas... Entre las recetas encontramos "queso" de anacardos, snacks, platos principales y espectaculares postres dulces. Un poco de todo para hacer el cambio a "crudo total" o simplemente ir incorporando paulatinamente platos raw a nuestra dieta. ■



COMIDA RAW
Recetas & Preparación
Saskia Fraser
Editorial Oberon
ISBN: 978-84-415-4297-6

ESPACIO VIDA SANA

Asociación Vida Sana,
www.vidasana.org
info@vidasana.org

Vuelve BioCultura Barcelona: con más ganas que nunca

Se celebrará del 8 al 11 de julio en el Palau Sant Jordi. Son unas fechas poco usuales para BioCultura, pero en este momento más fiables para poder desarrollar un evento de estas características. Por supuesto con todas las medidas de seguridad, pero también con la alegría y la necesidad de volver a encontrarnos. El Palau nos permite una buena oportunidad para combinar espacios bien ventilados y zonas exteriores muy agradables con el buen tiempo.

Tendrán lugar cerca de 400 actividades, algunas presenciales y otras online.

Mucho trabajo y muchas satisfacciones con unos sectores que han dado y seguirán dando sentido a nuestras vidas desde el punto de vista personal y profesional.

Estamos muy contentos porque las empresas han respondido muy positivamente a esta nueva convocatoria, y en pocas semanas se ha llenado todo el espacio disponible. Serán 350 expositores. Ahora toca hacerlo bien para que tanto el público consumidor como el profesional disfruten y aprovechen al máximo esta nueva oportunidad.

Nos encontramos en la responsabilidad de ser parte de la solución para nuestra salud y la del Planeta, y ésta es, para nosotros, la motivación primordial. ■

BioCultura
feria de productos ecológicos y consumo responsable

BioCultura Barcelona
Del 8 al 11 de julio
en el Palau Sant Jordi.
www.biocultura.org

ALIMENTACIÓN

¡NUEVA GAMA!

BIO

SALUD EN CADA BOCADO

¡TODA UNA EXPLOSIÓN DE SABOR!

- Fuente de fibra
- Fuente de proteína
- Alto contenido en Omega 3 (ALA)
- Alto contenido en magnesio

ENVASE 100% RECICLABLE

CRUJIENTES BOCADITOS DE SEMILLAS BIO
contienen semillas tostadas al horno, frutos secos y frutas.
Son crujientes, naturales y una rica fuente de nutrientes.

#SaludEnCadaBocado

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

Linwoods
NATURAL PLANT GOODNESS

ALIMENTACIÓN

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

5 alimentos que nos hacen felices

Los alimentos que tomamos influyen en nuestro estado de ánimo actuando sobre ciertos neurotransmisores como la **serotonina, la noradrenalina y la dopamina**. Estos elementos potencian el sentimiento de bienestar, equilibran el sueño y mitigan el dolor, además de regular la sensación de saciedad y el tránsito intestinal. La dopamina, en forma de su precursor levodopa se encuentra en las legumbres, el plátano o los tomates. La serotonina se obtiene de los alimentos ricos en hidratos de carbono, como los cereales y los que contienen el aminoácido triptófano como las legumbres, los frutos secos y las semillas de sésamo y de girasol.

Otros nutrientes influyen en la activación de estos neurotransmisores y en la salud del sistema nervioso. Entre las vitaminas, la antioxidante C, la solar D y las del grupo B, especialmente las B1, B6 y B9 o ácido fólico. Entre los minerales el zinc, el magnesio y el antioxidante selenio regulan la depresión y la ansiedad. Los ácidos grasos omega 3 son esenciales para el equilibrio neuronal. Los alimentos probióticos y ricos en fibra regulan el funcionamiento de la microbiota intestinal, directamente involucrada en los estados de ánimo.

123rf Limited©rh2010

Los alimentos que contienen diversos de estos elementos son los que más directamente contribuyen a la felicidad. Entre ellos:

1. **Semillas.** Sésamo, pipas de calabaza y girasol, cáñamo, chía y lino aportan además de triptófano, ácidos grasos omega 3, magnesio, selenio y zinc. Facilitan el tránsito intestinal. Igualmente son valiosos los frutos secos como nueces, anacardos y pistachos.

2. **Cacao.** Es una carga de energía en forma de carbohidratos, que además contiene teobromina y fenilalanina, elementos que ayudan a levantar el ánimo y reducir la angustia. Regula el flujo sanguíneo cerebral y mejora la concentración. Aporta calcio, magnesio, zinc y selenio.

3. **Garbanzos y legumbres.** Aportan una gran cantidad de carbohidratos y de aminoácidos. Son ricos en vitaminas B1, B3, B6 y ácido fólico. Entre los minerales, aportan calcio, magnesio, potasio, selenio y zinc.

4. **Avena y cereales integrales.** Con un 65% de carbohidratos de digestión lenta, la avena es muy rica en el aminoácido triptófano y en vitaminas B como tiamina, B6 y ácido fólico. Aporta magnesio, zinc, selenio y fibra.

5. **Plátanos.** Son ricos en carbohidratos, vitamina B6, triptófano, potasio, hierro y magnesio. Todas las frutas aportan azúcares naturales y gran cantidad de vitaminas que generan energía. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

PUBLIRREPORTAJE

SABER +

Nueva gama Super Vegan Fitness, de Iswari

Con sus bebidas energéticas elaboradas con proteínas, ingredientes funcionales y cafeína y sus bebidas isotónicas que dan un apoyo extra a la hidratación, ¡**Iswari** marca la diferencia!

La nueva gama **Super Vegan Fitness**, creada por Iswari, es mucho más que una línea de proteínas para complementar las dietas veganas. Se trata de una gama de productos para la nutrición deportiva formulados teniendo en cuenta las necesidades nutricionales de deportistas en cuanto al entrenamiento, la hidratación y la recuperación.

Proteínas con ingredientes funcionales

Las proteínas lácteas, como el suero, son más ricas en azúcares simples (la lactosa, por ejemplo) mientras que las proteínas vegetales y la proteína vegana en polvo tienden a tener carbohidratos y fibras más complejas. Este último nutriente juega un papel importante en la salud digestiva.

100% naturales, sin químicos ni ingredientes innecesarios

Las fibras alimentan las células del colon para mantenerlas saludables y también ayudan a mantener el flujo del tracto digestivo, manteniendo los movimientos intestinales suaves y regulares. De hecho, varios estudios han demostrado los beneficios de las proteínas vegetales desde la digestión hasta la sostenibilidad. Un estudio japonés, publicado en JAMA Internal Medicine, incluso mostró que **las proteínas vegetales pueden contribuir a una vida más larga y saludable**.

Exactamente porque todos somos diferentes, con diferentes necesidades, las proteínas Super Vegan Fitness no son todas iguales. Además de ser **100% naturales, sin químicos ni ingredientes innecesarios, incluyen ingredientes funcionales**.

Por ejemplo, en la Super Vegan Protein de Cacahuete y Maca, además de los 21g de proteína por ración, existen diferentes ingredientes que ayudan en el mantenimiento del sistema inmunológico a través del alto contenido de vitamina C, el apoyo de la función muscular como un buena fuente de potasio y también un equilibrio de electrolitos para ser fuente de magnesio. Pero hay más datos.

¿Qué tiene de diferente Super Vegan Fitness?

- Una gama de nutrición deportiva diseñada con y para los deportistas.
- Vegana y sin gluten.
- Con proteínas enriquecidas solo con ingredientes naturales funcionales: sin químicos, espesantes ni conservantes.
- Fuente de nutrientes, vitaminas y minerales.
- Probada en laboratorios para comprobar a ausencia de metales pesados.
- Desarrollada por nutricionistas y aprobada por los deportistas.

En cada producto Super Vegan encontrarás diferentes vitaminas y minerales que apoyan a los deportistas en las diferentes etapas del entrenamiento: **Super Vegan Protein** mantiene la masa muscular y aumenta la energía, la resistencia y la concentración. La hidratación que ofrece **Super Vegan Hydrate** apoya el mantenimiento del sistema inmunológico. Mientras que el alto poder antioxidante de **Super Vegan Boost** mejora el rendimiento, reduciendo la fatiga mental y física. ■

ENTRENAMIENTO

DESPUÉS

Super Vegan Protein de Cacahuete y Maca: Enriquecido con superalimentos como **la raíz de maca con alto contenido en hierro, magnesio y calcio, camu camu y plátano en polvo.**

Super Vegan Protein Plátano y Vainilla con Digezime: Maximiza los resultados post-entrenamiento. **Proteína vegetal de guisantes y cáñamo enriquecida con ingredientes funcionales: camu camu, lúcuma y Digezime, el complejo multienzimático de cinco enzimas digestivas de origen vegetal.**

Super Vegan Protein de Caramelo salado y Ashwagandha: Contribuye al aumento de la masa muscular y apoya una recuperación más rápida. **Enriquecido con lúcuma y camu camu, es una fusión de tres proteínas: guisantes, cáñamo y arroz integral.** Ideal para deportistas que quieren rendimiento, pero que se preocupan por su cuerpo.

ANTES

Super Vegan Boost de Guaraná y Remolacha: Mejora el rendimiento, la resistencia, la concentración y reduce la fatiga mental. **Combina guaraná, rico en cafeína, con la remolacha, el baobab y la maca.**

DURANTE

Super Vegan Hydrate Coco & Acerola: Hidratación completa e impulso en el entrenamiento. **Con agua de coco, acerola (alto contenido de vitamina C), baya Inca (energía extra) y azúcar de coco (energía rápida).**

Super Vegan Hydrate Agua de coco en polvo: Ayuda al organismo en la rehidratación y reposición de electrolitos. Una opción versátil y conveniente para incrementar la ingesta de agua y micronutrientes, especialmente durante y después del ejercicio intenso.

Bruno Militão, atleta e instructor de Crossfit

"Creo en el proyecto Super Vegan Fitness y en la calidad superior del producto. La alimentación es el factor principal para la salud, luego vienen los beneficios en relación al entrenamiento. La recuperación es mucho mejor si tu dieta es sana y equilibrada. Y, mejorando la recuperación, logro entrenar más seguido. El rendimiento del entrenamiento es mucho mejor y todo esto me ayuda a estar más en forma."

Steven Le Hyaric, atleta de aventuras

"Muy feliz de formar parte de este equipo deportivo. Iswari me permite recuperar todos los minerales, proteínas y carbohidratos que pueda perder en mis entrenamientos y expediciones alrededor del mundo. Es fácil de usar, eficiente, eco, responsable y ético. Está completamente en mis valores."

Nicolas Raybaud, atleta y ciclista

"Ya era un consumidor convencido de los productos Iswari, especialmente de Despertar de Buda. Super Vegan Fitness destaca por su mezcla de ingredientes naturales con reconocidas propiedades nutricionales. ¡Es fácil de consumir y los productos saben muy bien!"

EL REPORTAJE

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

Ariadna Coma, *Periodista*
bio@bioecoactual.com

Herbes del Molí: pionera y líder de plantas aromáticas y medicinales ecológicas

Observando e interactuando con la Naturaleza, donde las plantas aromáticas y medicinales enraízan en la tierra, y crecen, y son visitadas por insectos beneficiosos, en un paraje excepcional. En medio de esta armonía, Herbes del Molí trabaja y vive a diario.

Empezó como un proyecto impulsado por tres amigos amantes de las plantas aromáticas y se ha convertido en una de las empresas líderes en producción ecológica en nuestro país. **Herbes del Molí**, pionera en la elaboración de especias, infusiones y tisanas, es hoy una de las grandes referencias del sector bio. Sus más de 30 años de trayectoria y buen hacer la han convertido en ejemplo y emblema de la calidad de la producción ecológica.

Los orígenes de **Herbes del Molí** se remontan a principios de los años 80, en un antiguo molino harinero en las sierras alicantinas de Mariola, Benicadell y La Safor. Por entonces, ***José Ismael Corberá, Boel Scott*** y ***Josep Rodie,*** tres jóvenes amigos apasionados de las hierbas, decidieron poner en marcha un proyecto en común: recuperar y compartir la sabiduría popular de las plantas mediterráneas. Fue así como, rodeados de las mejores plantas medicinales y aromáticas de la región, conocidas por su variedad y calidad, lanzaron su primer producto, las bolsas de caléndula ecológica.

©Bio Eco Actual. Plantación de Santolina de Herbes del Molí

La caléndula fue la primera de las múltiples referencias que configuran hoy su extenso catálogo, en el que no faltan tés, tisanas, bolsas de plantas y condimentos, disponibles a granel o en distintos formatos, como los aceites esenciales diseñados para la aromaterapia o sus recién presentados complementos alimenticios en cápsula. Y es que el trabajo constante a lo largo de todos estos años ha convertido a **Herbes del Molí** en lo que es hoy: **un referente del sector de la agricultura ecológica, tanto a nivel nacional como internacional**, presente en los cinco continentes.

Hace unas semanas, **Bio Eco Actual** tuvo la oportunidad de visitar las instalaciones de **Herbes del Molí**, en el municipio alicantino de Benimarfull, y hacer el mismo recorrido que hacen sus plantas ecológicas, desde su cultivo hasta su distribución, acompañados por su Director General ***Alberto García***, por ***Pablo Jordá,*** responsable junto a ***Natatxa Enrique*** de la Dirección Comercial y por ***Anni Linares***, quien capitanea el departamento de comunicación.

La importancia de la materia prima es clave para la calidad óptima del producto final. Por ello, **Herbes del Molí** ha puesto en marcha varios equipos de recolectores distribuidos en centenares de hectáreas de cultivos. Cerca de la

ALIMENTACIÓN

nave principal, se cultivan y se recolectan bajo sistemas ecológicos parte importante de las variedades de hierbas y plantas aromáticas de la compañía. En concreto, crecen en sus **140 hectáreas de plantaciones ecológicas propias** situadas en los municipios vecinos de Agres, Banyeres, Alcoy o Albaida. Algunas de las hierbas que no encuentran en la región un hábitat adecuado para desarrollarse, son importadas o se recolectan en otros parajes.

Parte de la producción se recolecta en sus **más de 2.500 hectáreas de recolección silvestre sostenible**, de las cuales 25 de ellas cuentan con el distintivo **Fair Wild**, que acredita un sistema de trabajo sostenible, bajo condiciones laborales justas y con una repercusión social positiva.

Gracias a la experiencia, el entusiasmo y el saber hacer de los cerca de 65 trabajadores que conforman el equipo de la empresa alicantina, anualmente **se producen cerca de 400.000 kg de especias, tisanas e infusiones**. Una actividad laboral que, a su vez, combate la despoblación de la zona rural en la que está situada la planta central.

Todo ello con garantías de seguridad y calidad. Sus valores empresariales van mucho más allá que el de no utilizar pesticidas químicos en la agricultura. De este modo, logran ofrecer productos de máxima calidad y con **certificación ecológica** (Euro Hoja, CAECV), **vegana** (V-Label), de **Comercio Justo** (Fairtrade) y al nivel de los estándares de seguridad alimentaria más estrictos del mercado (IFS Food, Applus).

Su **compromiso ecológico** se plasma también en todo el proceso de elaboración de sus productos, desde la cosecha hasta su envasado. Prueba de ello es la introducción de nuevos formatos en los embalajes, en sustitución de las tradicionales bolsas o tapones de plástico, con el objetivo de reducir la huella ecológica de la empresa. Actualmente, una parte cada vez más importante de los productos de **Herbes del Molí** se envuelve con bolsas compostables.

Elaborados con bioplástico procedente de materiales vegetales (y sin restos de petróleo), los nuevos embalajes suponen la eliminación de más de 4.000 quilos de plástico anuales. Así mismo, las infusiones presentan envoltorios rediseñados con los que se consigue ahorrar unos 5.000 quilos de celofán, al optar por el uso de cartón ecológico –certificado bajo el distintivo FSC, que garantiza una gestión sostenible de los bosques– impreso con tintas vegetales. El resultado es, pues, el uso de *packaging* más sencillo, funcional y respetuoso con el medio ambiente.

©Bio Eco Actual. Almacén de Herbes del Molí. Alberto García (izda.) y David Miró

Asegurar un futuro ético y sostenible sólo es posible si seguimos el camino de la agricultura ecológica. Esta es la filosofía de **Herbes del Molí**. Por ello, los proyectos sociales y medioambientales acompañan el nombre de la empresa desde sus orígenes. Uno de ellos es el **proyecto Cal Retor**, que trabaja para proteger y crear refugios para insectos polinizadores ubicados en los campos de cultivo.

Herbes del Molí ofrece la mayor gama de infusiones, plantas medicinales y especias del mercado bio actual. Siempre bajo el paraguas de la responsabilidad social, ecológica y manteniendo su esencia. ■

ALIMENTACIÓN

Raúl Martínez,
Dietista-Nutricionista, biólogo

Té oolong: una de las bebidas más saludables

El té es una de las bebidas más saludables del mundo. *Camellia sinensis* tiene una actividad antioxidante mayor que las otras plantas, verduras, frutas y hongos apreciados por su poder antiox. Una infusión de té te ofrece múltiples beneficios para la salud, los diversos estudios científicos así lo demuestran.

El **té oolong**, o té azul, es una variedad de té chino muy valorada y consumida por sus muchas propiedades para el organismo, especialmente su gran poder antioxidante. Es un té con un sabor único, distinto y especialmente agradable, que lo hace muy popular y apreciado. Se cosecha en China en la provincia de Fujian, donde se produce la variante Ti-Kuan-Yin, que conserva las características del té verde. En Taiwán se produce la variedad Formosa Oolong, que se caracteriza por ser más fuerte de sabor que la variedad continental.

Oolong se diferencia del resto de tés por su proceso de oxidación parcial. Sus hojas se oxidan al sol en un ambiente bien aireado, en tiempo más corto que el usado en el té negro. Este proceso le aporta su particular color azulado y sus características, **un aroma intenso, sabor suave y sus tonos rojizos.** El té azul está a medio camino entre el té verde y el té negro.

Es rico en minerales y vitaminas, no contiene calorías, grasas, hidratos de carbono ni proteínas. Contiene sodio, potasio, níquel, hierro, cobre, silicio, aluminio, magnesio, fósforo y calcio. En cuanto a vitaminas, tiene niveles significativos de tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina y ácido fólico, vitaminas C y E, siendo muy rico en β-carotenos. Tiene una concentración de cafeína de 50-60 mg por taza.

En el té oolong abundan compuestos polifenólicos. Al igual que el té verde, contiene flavonoides simples conocidos como catequinas, mientras que su grado de oxidación análogo al del té negro le aporta flavonoides complejos como las teaflavinas, sustancias responsables del color oscuro y sabor característico. Los flavonoides dotan a esta bebida de las propiedades antioxidantes, anticancerígenas, antimicrobianas, antidiabéticas y cardioprotectoras.

123rf Limited©. Té Oolong

La alta cantidad de flavonoides que contiene aporta grandes beneficios al sistema inmunológico. Contribuye a reducir el colesterol, la presión arterial y el nivel de azúcar en la sangre. Tiene actividad protectora del hígado y contribuye a quemar grasas. Posee capacidad para proteger a las células y retrasar su envejecimiento. Su capacidad estimulante, por su contenido de cafeína, aumenta el estado de alerta, disminuye el cansancio y la somnolencia y aumenta la resistencia. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Empieza con el MATCHA
¡Disfruta de su sabor y beneficios!
100% puro, natural y ecológico
茶道
THE WAY OF TEA
Defensa inmunitaria
Vitalidad
Protección celular
Quemador de grasas
Biotona
100% nature
Fuel For Life!
Extra premium
MATCHA TEN
100% PURE & ORGANIC
CEREMONIAL JAPANESE GREEN TEA POWDER
SHADED FOR 5 WEEKS | FIRST FLUSH
100% PURE NATURAL
BE-BIO-02
Japan Agriculture
Vegan
100% nature
Biotona
Fuel For Life!
www.biotona.es –

SALUD INTEGRAL

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

Los hongos (II): La importancia del cultivo ecológico en su valor terapéutico y nutritivo

En un desierto, en un glaciar, en un volcán, en un termitero, hasta en el interior del reactor apagado de la central atómica de Chernóbil... los hongos son capaces de vivir en todo tipo de ambientes y lo hacen desde hace 400 millones de años. Son **adaptógenos** (sustancias de origen vegetal que incrementan la habilidad del cuerpo para adaptarse al estrés, fortaleciendo el sistema inmunológico, el sistema nervioso y el sistema glandular). Las enzimas de los hongos hacen que se adapten a las diferentes condiciones (a un virus, a una bacteria, al frío o calor extremo...) y cuando los ingerimos, nos transfieren la capacidad de estar mejor adaptados a la supervivencia.

Los hongos son también **bioacumuladores**, es decir, **son auténticas esponjas**, capaces de captar del medio de cultivo y guardar en su interior, gran cantidad de sustancias beneficiosas para la salud. Pero, dependiendo de la zona en la que hayan crecido, también pueden acumular metales pesados, pesticidas, residuos industriales, antibióticos y hormonas utilizadas en la cría de ganado... De hecho, se utilizan también como **elementos de biorremediación**, es decir, para descontaminar suelos o combatir plagas, transformar residuos plásticos, etc.

123rf Limited©Renata Kosnarová. Oreja de Judas. Tiene propiedades antibióticas y antiinflamatorias, muy apreciado en la cocina oriental

Pero a la hora de ingerirlos, tanto como alimento como para uso terapéutico en forma de nutracéutico (encapsulado, en extracto), es **muy importante que sean de cultivo y certificación ecológica.**

A nivel nutritivo son muy ricos en proteínas y contienen todos los aminoácidos esenciales, ricos en fibra, contienen altas dosis de minerales y vitaminas. Y a nivel terapéutico contienen infinidad de moléculas (betaglucanos, triterpenos, esteroles, lectinas, enzimas...) que les confieren multitud de propiedades: antivirales, antitumorales, antinflamatorias, hipolipemiantes, hipoglucemiantes, antialérgicas, **hipotensoras y hepatoprotectoras.**

Deben llevar el **sello de certificación** en lugar visible (con el consejo regulador al que pertenecen. Esto garantiza:

- Cepas controladas de micelios estudiados y estandarizados con una cantidad óptima de principios activos.
- Medio de crecimiento libre de toxinas y contaminantes (control de condiciones de humedad y temperatura).
- No se utilizan fertilizantes, pesticidas ni antibióticos.
- Se recogen en su momento óptimo de desarrollo.
- Trazabilidad controlada y adecuada preparación del extracto (limpieza, secado, molido...). ■

ALIMENTACIÓN

HIGIENE FEMENINA

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

ESPACIO PATROCINADO POR:
Herbes del Molí & Artemis BIO

SALUD Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Canela de Ceylán, una aliada para el sistema digestivo

La canela es una de las especias más conocidas y usadas en la cocina, pero también es muy valorada por sus propiedades terapéuticas. Las medicinas antiguas o tradicionales, como la Ayurveda o la China, la usan desde hace miles de años.

Proviene del árbol canelo (*Cinnamomum*), que es originario de Sri Lanka. Para obtener la canela se tiene que seguir un proceso un tanto laborioso. Primero se extrae la corteza interna del árbol, donde se encuentran los compuestos aromáticos, y se deja fermentar 24 horas. Después se raspa la capa externa, se enrolla y se deja secar.

En el mercado, podemos encontrar las típicas ramitas de canela (canela en rama) o la canela en polvo. Hay diferentes variedades de canela, siendo las más comercializadas la **canela Cassia** (*Cinnamomum cassia*) y la **canela Ceylán** (*Cinnamomum zeylanicum o verum*). Aunque sean de la misma familia, su sabor y sus propiedades terapéuticas cambian bastante.

La **canela Cassia**, más económica, tiene un sabor más fuerte y amargo y un color ligeramente más oscuro. Además, la podríamos diferenciar a simple vista porque las ramitas tienen una doble espiral gruesa. En cambio, la **canela Ceylán** es más dulce, solo tiene una espiral y ya se ve más quebradiza. Cuando la consumimos en polvo, es importante poder identificar en la etiqueta cuál estamos comprando.

Cuando la consumimos en polvo, es importante poder identificar en la etiqueta cuál estamos comprando

Más allá del sabor, las propiedades terapéuticas son diferentes y **la más valorada es la canela Ceylán**. El mayor inconveniente de la Cassia es que tiene cumarina, un compuesto tóxico que puede ser un problema si se consume en elevadas cantidades. Al tener una función defensiva ante los depredadores, nos puede ocasionar daños a nivel hepático y renal.

Propiedades y beneficios

La canela, más segura, por lo tanto, es la de Ceylán. La podemos tener siempre en casa para añadir a recetas dulces, ya que nos **proporcionará un dulzor natural y suave**. De todas formas, si queremos beneficiarnos de sus propiedades terapéuticas necesitaremos dosis más altas que no conseguiremos con un uso culinario. La mejor opción sería decantarnos por un suplemento de canela de Ceylán en cápsulas o en extracto.

Uno de los principales beneficios es su acción en el sistema digestivo, ya que **estimula el apetito** y **evita digestiones pesadas** por la estimulación salivar y de los jugos gástricos (muy útil en caso de hipoclorhidria). Además, gracias a sus propiedades carminativas y antiespasmódicas, evita el exceso de gases estomacales.

123rf Limited©cokemomo. Ramas de canela y en polvo

La canela también es reconocida desde la antigüedad por sus propiedades **antibactericidas y antifúngicas**. Se valora en casos no severos de sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado (SIBO) o para ayudar a combatir infecciones de orina.

Otra propiedad interesante a tener en cuenta es su acción **hipoglucemiante**. La canela es muy apreciada por los diabéticos tipo 2 porque ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre, gracias al efecto del polifenol polímero de metil-hidroxichalcona (MHCP). También se ha estudiado a pacientes con sobrepeso y obesidad que, además de la glucosa, han mejorado los parámetros lipídicos de triglicéridos y colesterol LDL (el conocido como el "malo").

Según la Medicina Tradicional China, a nivel energético es una **especia de naturaleza caliente**.

Respecto a las contraindicaciones, el uso como especia en el contexto culinario no es problemático, pero no se recomiendan suplementos en caso de embarazo o lactancia. ■

Elige canela de Ceylán bio
www.herbesdelmoli.bio

ALIMENTACIÓN

ACEITES ESENCIALES

ESPACIO PATROCINADO POR:
PRANAROM | www.pranarom.com

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

Aceites esenciales para protegernos de los mosquitos

El uso de insecticidas químicos, no solo resulta tóxico para los insectos (cosa que a veces ni ocurre porque se hacen más resistentes), sino también para los demás seres vivos y el medio ambiente. Las investigaciones sobre los efectos negativos de los pesticidas en general, en fauna, flora, suelos, acuíferos... son innumerables.

Los niños son particularmente sensibles a la exposición a sustancias tóxicas, ya que sus cuerpos son más pequeños, sus sistemas de desintoxicación no están maduros y su sistema nervioso central, digestivo, inmune y reproductivo, se encuentran en desarrollo. Además, su piel es más permeable y sustancias como el DEET (dietiltoluamida), presente en la mayoría de los repelentes químicos, tiene un alto grado de absorción cutánea. En EEUU se ha encontrado presente en el 75 % de ríos y fuentes naturales de agua.

Los aceites esenciales (AE), aunque necesiten una aplicación más frecuente, son una alternativa eficaz y natural para protegernos de las picaduras de los mosquitos. Aún así, dependiendo de la composición, no se recomiendan en bebés, embarazadas, ni niños muy pequeños.

Algunas de las moléculas que más se emplean son:

123rf Limited©sinat. Aceite de geranio, repelente de mosquitos

- **Citriodiol**: presente en el AE de ***Eucalipto azul*** *(Eucalyptus citriodora).* A la concentración adecuada puede utilizarse incluso en zonas donde hay malaria. Su olor es agradable y es bien tolerado en la piel.

- **Geraniol**: extraído del AE del ***Geranio de Egipto***. Investigaciones recientes de la Universidad de Florida señalan que demuestra efectividad para repeler no sólo mosquitos sino una amplia variedad de insectos.

- **Citronelol y citronelal**: presentes en el AE de ***Citronela de Java*** *(Cymbopogon winterianus)*, y también en el mencionado aceite esencial de ***Eucalipto azul***. Se caracterizan por su intenso olor cítrico y sus múltiples propiedades. Con potente acción repulsiva no solo frente a mosquitos, sino también arañas, avispas, abejas, etc. También se utilizan para desinfectar picaduras, gracias a sus propiedades antisépticas y antiinflamatorias.

- **Linalol**: del AE de ***Lavanda*** *(Lavandula angustifolia)*, aroma adorado por los seres humanos pero detestado por los mosquitos.

- **Alcanfor:** presente en el AE del ***Espliego macho*** *(Lavandula spica)*, con magníficas propiedades anti-bacterianas y fungicidas.

PRANAROM, laboratorio científico y médico, líder en aromaterapia científica, fundado por el farmacéutico aromatólogo **Dominique Baudoux**, cuenta con un equipo de científicos e investigadores que analizan y desarrollan cada uno de los perfiles de más de 250 aceites esenciales. Todos ellos están quimiotipados y son **100% puros y naturales** y proceden de plantas **botánica y bioquímicamente definidas.**

PRANAROM ofrece diferentes formas galénicas: soluciones, cápsulas, geles, cremas, lociones oleosas, óvulos, supositorios, etc.

Dentro de la gama **Aromapic**, para combatir las picaduras de forma natural, la **leche corporal CITRONELA+**, permite disfrutar de las noches de verano con total tranquilidad gracias al aceite esencial de eucalipto azul y al Citriodiol®. Esta leche corporal, enriquecida con aceite vegetal de coco y gel de aloe vera, tiene una textura fluida y no grasa, de rápida absorción. Además, alivia la piel tras la exposición al sol gracias a la sinergia de aceites esenciales de espliego macho y menta de campo.

También complementan el AE de **Menta piperita** (por sus propiedades anti-inflamatorias, antisépticas y astringentes) y el de **Manzanilla romana** (como analgésico natural y eficaz anti-inflamatorio frente a la picadura). ■

HOGAR Y COCINA

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

Mi experiencia con la regulación y defensa de las terapias naturales

En estos momentos no existe ningún tipo de regulación. Pero sí que existe la obligación de darse de alta como persona física en el Impuesto sobre Actividades Económicas (IAE), en el marco de los epígrafes 841 -Naturópata, acupuntor y otros profesionales parasanitarios- o como persona jurídica en el 944, servicios parasanitarios-. Esto causa un grave perjuicio para todos aquellos profesionales que han estudiado durante años -y que siguen continuamente formándose- generando un nicho de intrusismo.

123rf Limited©Olga Yastremska

¿Quién puede abrir un negocio ofreciendo servicios de Terapias Naturales?

Cualquiera. Cuando esto se lo explicas a un político, sea del color que sea, se echa las manos a la cabeza, pero, sin embargo, ninguno de los muchos que nos han recibido hasta la fecha ha movido un dedo para solucionarlo. El 94% de los ciudadanos -a los que se deben estos políticos- quiere la regulación de las Terapias, tal y como se desprende del estudio realizado en el año 2018 por la empresa Análisis e Investigación, titulado 'Percepción de las Terapias Naturales en la sociedad'.

¡Está todo hecho y el Gobierno no mueve ficha! En el año 2007 impulsamos el proyecto más ambicioso de regulación de la mano de la Generalitat de Catalunya. Éste fue tumbado mediante sentencia del Tribunal Superior de Justicia de Catalunya (TSJC) por invasión de competencias y entonces, el Gobierno central, en vez de tomarlo como ejemplo, se cruzó de brazos.

A partir de entonces trabajé en...

En el 2014, sobre la regulación de centros no sanitarios en Catalunya, se aprobó una proposición de ley para conseguir que a los profesionales se les exigieran unos requisitos mínimos para abrir un centro. La Generalitat no lo llegó a aplicar nunca.

También en 2016 se presentó una proposición no legislativa que regulaba las condiciones de los profesionales de las Terapias Naturales en el País Vasco. Entonces se consiguió en el arco parlamentario un consenso pleno, igual que anteriormente en Catalunya, pero la propuesta no se puso en práctica.

¿Parece que todo el trabajo llevado a cabo es un esfuerzo en balde? la respuesta es rotundamente NO. El estudio y desarrollo de estas acciones aporta un conocimiento necesario para seguir luchando por una regulación digna para los profesionales y para los ciudadanos.

¿En que están realmente trabajando todos aquellos que dicen que están poniendo su esfuerzo en conseguir la ansiada regulación? ¿Qué están haciendo muchas personas o entidades que dicen defender las Terapias y que se llenan la boca contando que trabajan por una regulación? Lo que cabe preguntarse es: ¿realmente lo hacen?, no sólo se debe trabajar en pro de una regulación sino también en que no prohíban el ejercicio de la profesión.

El 94% de los ciudadanos -a los que se deben los políticos- quiere la regulación de las Terapias

Hace tres años, en Sevilla prohibieron el ejercicio de su profesión a los masajistas que buscaban descargar la musculatura a los atletas después de una competición, nos encontramos solos en el ayuntamiento de Sevilla, nadie se había interesado por este problema. Cuando hace dos años en Aragón registraron una propuesta en contra de la Homeopatía nos volvimos a encontrar solos, y más recientemente cuando en Catalunya, con motivo de las restricciones, cerraron los centros de Terapias, (según las autoridades debían cerrar todos los centros que ofrecieran servicios de proximidad) volvimos a solicitar medidas cautelares ante el juzgado, dándose cuenta la administración del error y permitiendo abrir de nuevo.

Mi experiencia me dice que nunca creas en proyectos, exige hechos. ■

SALUD

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

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

Regulación hormonal femenina con complementos naturales

123rf Limited©lightfieldstudios

Tensión, ansiedad, cambios de humor, irritabilidad, ánimo deprimido, son algunos de los síntomas que sufren muchas mujeres por el llamado síndrome premenstrual en el terreno emocional. Dolor en las articulaciones o en los músculos, dolor de cabeza, inflamación abdominal y sensibilidad en las mamas son, por otra parte, signos y síntomas físicos del mismo proceso.

Durante toda la etapa fértil de la mujer, la actividad hormonal cambia y evoluciona. Tres de cada cuatro mujeres experimentan alguno o varios de estos síntomas mencionados, a los que podemos añadir cambios en el apetito, problemas de concentración o dificultad en conciliar el sueño, así como también cambios en la libido.

Encontramos ayuda en muchos productos naturales, vitaminas y complementos alimenticios, que, sumados a la aceptación de los cambios y a la paulatina incorporación de buenos hábitos hacia un estilo de vida más saludable, harán más llevadero cualquier desajuste hormonal que es el que causa estos desequilibrios.

Vitaminas y complementos alimenticios recomendados

Vitamina B6, que ayuda a regular la actividad hormonal. Se trata de una vitamina hidrosoluble, por lo que el cuerpo no la puede almacenar y hay que ir incorporándola con la alimentación y/o con complementos alimenticios.

El sauzgatillo o Vitex agnus castus. El extracto elaborado a partir del fruto del árbol casto reduce los síntomas como dolor de cabeza o hemorragia irregular y favorece la ovulación y el mantenimiento de niveles adecuados de progesterona. Entre sus principios activos podemos encontrar flavonoides, alcaloides, diterpenoides, vitexina, casticina y precursores de la hormona esteroidal.

Omega 7. Nueces, aguacate y aceite de oliva son algunas de las fuentes alimentarias de Omega 7. También se obtiene Omega 7 de las semillas del espino amarillo. Las mucosas se ven favorecidas por su acción, puesto que disminuye la sequedad en todo el cuerpo en general, y particularmente en el globo ocular, la zona vaginal y la boca.

Triptófano L5-HTP. Se trata de una sustancia natural procedente de la planta africana Groffonia Simplicifolia. La molécula 5-HTP forma parte del ciclo del sueño, normalizando las etapas.

Melatonina. La melatonina es una hormona producida por la glándula pineal que tiene diversas funciones en el cuerpo y especialmente en la regulación del ciclo sueño-vigilia. Los complementos con melatonina contribuyen a aliviar la sensación de jet-lag y a la reducción del tiempo necesario para conciliar el sueño. ■

Herbolario Navarro
Puedes adquirir todos estos productos en los centros Herbolario Navarro y en
www.herbolarionavarro.es

COSMÉTICA

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

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

¿Sabes cuáles son los aceites esenciales que alivian el estrés y que potencian tu estado de ánimo y vitalidad? Descúbrelos

Los aceites esenciales botánica y bioquímicamente definidos, es decir verdaderos aceites esenciales, pueden ayudarte a mejorar tu estado de ánimo y a reducir el estrés y la ansiedad. También pueden contribuir de forma eficaz a potenciar tu energía y vitalidad.

Se ha demostrado que la inhalación de los aceites esenciales afecta a la respuesta del sistema nervioso simpático y que puede provocar cambios en la tensión arterial, tensión muscular, diámetro de la pupila, temperatura de la piel, vasodilatación y potenciar o facilitar el sueño. Cuando inhalamos aceites esenciales de grado terapéutico, sus compuestos volátiles son capaces de estimular los receptores olfativos del epitelio nasal del bulbo olfatorio, estas señales se transmiten al sistema límbico e hipotálamo dando lugar a la liberación de neurotransmisores, como la serotonina, endorfinas y norepinefrina, provocando **cambios en el estado de ánimo, la reducción de la ansiedad y la respuesta al estrés, así como la disminución de los niveles de cortisol.**

123rf Limited©Karel Joseph Noppe Brooks. Aplicación de aceite esencial

La ansiedad es un trastorno psicológico, que influye fisiológicamente, ya que es capaz de somatizarse en el organismo, manifestándose también a través de elementos cognitivos, emocionales y conductuales. Normalmente se inicia de forma inesperada o repentina. Para hacer frente a la situación, el cuerpo puede presentar algunos síntomas, como tensión, sudoración, palpitaciones, dolor de pecho, tensión en el bajo vientre, dilatación papilar y falta de aliento. Además de abordar el tema con psicoterapia, la aromaterapia puede también ayudarnos a aliviar la ansiedad. Algunas plantas aromáticas y sus aceites esenciales poseen efectos ansiolíticos.

Aceites esenciales que pueden ayudarte

1. A relajar y tonificar el sistema nervioso: **Lavanda** (*Lavandula. Officinalis Mill*), **Naranjo amargo-hojas** *(citrus aurantium L.)*.

2. A aumentar la vitalidad y la energía: **Naranjo dulce** *(Citrus sinensis L.)*.

3. A favorecer el centrarse y la conexión con uno mismo: **madera de sándalo blanco** *(Santalum album)*.

4. A mejorar el estado de ánimo y como antidepresivo: **Bergamota** *(Citrus bergamia Risso)*.

Estos 4 aceites esenciales son básicos para el botiquín familiar, sus efectos se han probado científicamente y son capaces de ayudarnos a estar más equilibrados para afrontar los retos diarios. ■

AROMATERAPIA

LOS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÉTICA, CUIDADO PERSONAL Y HOGAR

COMPL. ALIMENTICIOS

Aceite de alga Omega-3, con 250 mg DHA y 125 mg EPA (2:1) por cápsula, de Raab Vitalfood

Cápsulas con aceite de algas de primera calidad obtenido de la microalga unicelular Schizochytrium sp., que produce ácidos grasos Omega- 3 de cadena larga DHA y EPA y los enriquece. Se obtiene de la fermentación y la purificación de las microalgas en un sistema controlado y cerrado. Disponible en frasco de 30 cápsulas de 1183 mg.

Certificado: Vegano | Sin Lactosa Sin Gluten
Marca: Raab Vitalfood
www.raabvitalfood.es
Empresa: Raab Vitalfood GmbH

COSMÉTICA

Jabones Cosméticos Ecológicos, de Essabó

Completa gama de jabones sólidos bio "Todo en uno": jabón de manos, corporal, facial, exfoliante, afeitado, depilación, anti acné, champú, sin perfume, esencial... La opción zero waste más práctica, saludable y sostenible para la higiene de toda la familia, especialmente para las pieles más sensibles o atópicas. Producción 100% artesanal, local y responsable. >96% Ingredientes de cultivo ecológico.

Certificado: BioVidaSana | Artesanía C. Valenciana
Marca: Essabó | www.essabo.com
Empresa: Beltrán Hermanos, S.L.
www.jabonesbeltran.com

COSMÉTICA

Aroma Shower Love, de Weleda

Rompe con la rutina y disfruta cuidando tu piel a la vez que despiertas tus sentidos con la edición limitada de 4 geles de ducha biodegradables de Weleda. Formulados con aceites esenciales y extractos de plantas 100% naturales. Shower Love es una fórmula cremosa que permite una ducha agradable y super nutritiva (11% de aceite vegetal nutritivo). Aroma a rosa damascena, jazmín e ylang, con el que celebrar San Valentín todos los días.

Certificado: Natrue
Marca: Weleda | www.weleda.es
Empresa: Weleda, S.A.U.

COSMÉTICA

Crema Nutritiva Ecológica para Piel Normal y Seca, de Taller Madreselva

Nueva línea de cremas faciales ecológicas y veganas de Taller Madreselva. Tres innovadoras fórmulas que combinan ingredientes de última generación junto a otros que son característicos del Laboratorio, los Activos Botánicos Concentrados. La Crema Nutritiva Ecológica para Piel Normal y Seca nutre, suaviza y protege. Con Ácido Hialurónico de Alto y Bajo Peso Molecular, Colágeno Vegetal (SolagumTM AX), Amiox ER, Aceites Vegetales y Esenciales Ecológicos.

Certificado: BioVidaSana
Marca: Taller Madreselva
www.tallermadreselva.com
Empresa: Taller Madreselva, S.L.

COSMÉTICA

Nuria Alonso, *Certificación BioVidaSana*
Montse Escutia, *Proyecto Ecoestética*

Protectores solares con pantallas físicas

Los protectores solares contienen como principales principios activos sustancias que nos protegen de los rayos solares. Muchos consumidores responsables ya saben que hay principios activos **químicos**, y que es mejor evitarlos porque pueden tener consecuencias sobre la salud a largo plazo, y otros **físicos** que son los que utiliza la **cosmética certificada**.

Actualmente hay dos ingredientes de origen mineral que se utilizan mayoritariamente como pantallas físicas en las formulaciones econaturales: **el óxido de zinc y el dióxido de titanio**. En principio son minerales naturales e inocuos cuando nos los ponemos sobre la piel. Pero hay algunos aspectos que es interesante que preguntemos sobre nuestro protector solar respecto a estos ingredientes:

- **Tamaño de la partícula para asegurarnos que no está en formato de nanopartícula.** La nanopartícula tiene un tamaño tan pequeño que la piel la absorbe, una partícula se considera nano si es menor de 100 nanómetros = 0,0001 mm. A menudo las cremas que contenían estos ingredientes en forma no nano eran difíciles de extender y producían una especie de emplastos blancos en la piel que las hacían poco atractivas. Ahora el aspecto y facilidad de uso de las cremas con filtros físicos no nano se han mejorado mucho, mezclando estos ingredientes minerales con otros ingredientes naturales que mejoran su textura, o mediante procesos físicos que se le hacen al producto para que quede más fino y más suelto.

123rf Limited©sosiukin

- **Saber si se han irradiado**. La irradiación es un sistema para eliminar patógenos que utiliza residuos radioactivos y que no se acepta en cosmética econatural. Pero a veces el elaborador no sabe si los ingredientes que utiliza se han irradiado o no. Es labor de la certificadora exigir que esto se cumpla. De hecho, ya hay proveedores que están incluyendo este dato en su documentación técnica porque es un requisito exigido por las certificadoras.

- **Contenido de metales pesados**. Todos los minerales naturales pueden contenerlos y es necesario un control para evitar que su contenido sea demasiado elevado.

Actualmente hay dos ingredientes de origen mineral que se utilizan mayoritariamente como pantallas físicas en las formulaciones econaturales: el óxido de zinc y el dióxido de titanio

- **Confirmar que efectivamente es de origen natural.** El mineral se extrae de una mina y después se somete a una serie de procesos. Estos procesos pueden ser más o menos agresivos.

- **Asegurarnos que no contiene otros ingredientes como aditivos tipo antiapelmazantes u otros compuestos.** En ese caso han de evaluarse para ver si también son naturales o al menos se pueden aceptar.

- Si la mina se sitúa en un país en desarrollo o con leyes ambientales y de protección social muy laxas hay que **asegurarse de que se han extraído sin abusos en las condiciones de trabajo y derechos laborales y sociales** de los trabajadores, especialmente si hay mano de obra infantil.

Los cosméticos certificados ofrecen garantías, pero hay algunos aspectos sobre la calidad ambiental y social de los ingredientes utilizados que no todas aplican por igual. Los aspectos más complicados y costosos de una buena formulación, como por ejemplo el estudio del factor de protección solar en una crema solar, el estudio de eficacia de los conservantes, la correcta elección de ingredientes naturales etc. así como el trabajo de la certificadora, en revisar cada detalle, son aspectos difíciles de explicar en las etiquetas, pero implica una gran tarea por parte de los laboratorios certificados y de sus certificadoras.

Por eso es muy importante que nos aseguremos que se trata de una certificadora acreditada y meticulosa en su trabajo para que no se escape ningún detalle. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

PRODUCTOS DE LIMPIEZA

LA ENTREVISTA

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

Miguel Herdín "En Weleda llevamos 100 años formulando grandes productos"

Miguel Herdín nació en 1963. Ingeniero técnico industrial y director de marketing por la UPM. Desde 1993 es Director General de **Weleda** España. "Siempre me gustaron los entornos multinacionales y multiculturales. Me encanta trabajar en equipo".

Weleda fue fundada en 1921 como un laboratorio farmacéutico suizo, contando con su propio huerto de plantas medicinales. A partir de ahí, el desarrollo de la compañía, se basó en unos estándares exigentes de relación responsable, tanto con las personas como con el medioambiente, y en formulaciones de cosméticos naturales eficaces y holísticos. **Weleda** es hoy líder en el mercado internacional de cosmética natural, obteniendo a lo largo de sus 100 años de vida, diversos certificados y premios que recompensan esta labor, el trabajo desde la ética y el saber hacer en todas las etapas del proceso de producción.

Este 2021 celebráis vuestro centenario. ¿Cómo ha sido la evolución de Weleda, desde ser una pequeña empresa pionera a ser una marca referente a nivel mundial?

Weleda se fundó a partir de un pequeño grupo de profesionales de la medicina para la investigación y desarrollo y de la química para desarrollar la producción, etc. junto con el *Dr. Rudolf Steiner* como inspirador y líder. Poco a poco, gracias a iniciativas locales, se fueron abriendo sedes en Francia, Reino Unido, Alemania, etc., conformándose a día de hoy el Grupo que somos ahora, con 20 filiales en todos los continentes.

Weleda está presente en 50 países directa e indirectamente y cuenta con más de 2000 trabajadores. ¿Cuál es la clave de vuestro éxito?

Yo creo que la clave han sido los valores que nos unen en un proyecto común y que dan sentido a nuestra vida profesional. Tenemos una gran red de colaboradores en todo el mundo, tanto para la producción de materias primas como para la distribución de nuestros productos, más allá de lo que podemos alcanzar desde nuestras 20 filiales. Todo se hace con valores de sostenibilidad económica, social y medioambiental, los cuales son atemporales y por tanto nos impulsarán indefinidamente.

¿Todos vuestros ingredientes son 100% de origen natural y de producción biodinámica?

Sí. Todos nuestros productos son 100% de origen natural y están certificados por NATRUE, organismo que vela por la naturalidad de los productos que certifica. Por tanto, no es solo que lo digamos nosotros, sino que nos respalda dicho organismo certificador, para mayor seguridad del consumidor. Ahora bien, además de naturales, podemos asegurar que más del 80% de nuestros ingredientes proceden de la agricultura ecológica, lo cual es coherente con nuestro objetivo de protección medioambiental, así como para dar garantía de una mayor pureza y calidad de nuestros productos.

Contáis con el certificado NATRUE. ¿Qué garantiza?

NATRUE es uno de los sellos con mayor relevancia y exigencia en el mercado cosmético europeo y certifica el origen natural de las materias primas e incluso define cuales son los procesos de transformación a que pueden ser sometidos, sin restarles notoriamente sus propiedades iniciales. En **Weleda** llevamos 100 años formulando grandes productos, algunos de los cuales nos acompañan desde su lanzamiento hace 80-90 años.

¿Está cerca el momento en que la cosmética natural y ecológica sea *mainstream*?

Es difícil saberlo. La cosmética natural aporta un mayor valor de pureza, calidad y seguridad por utilizar ingredientes naturales muy conocidos desde hace tiempo, pero no todos los consumidores lo valoran o conocen suficientemente. Esto es un reto de nuestro sector que estamos intentando abordar con inversiones cada vez más relevantes.

Hablemos de futuro. ¿Qué le deparan los próximos años a la cosmética natural y ecológica?

Sin duda alguna un gran auge. Casi todas las marcas de cosmética convencional, incluyendo grandes grupos internacionales, han desarrollado o están desarrollando una división de cosmética natural y a veces también ecológica. Unos lo hacen por moda, porque hay un incremento de la demanda de este tipo de productos sostenibles y de mayor calidad, sin embargo, nosotros lo llevamos haciendo desde hace 100 años por convencimiento, por demostrar que una industria cosmética sostenible y eficaz es posible. Ya estamos experimentando una demanda cada vez mayor, año tras año. Tenemos la mejor de las expectativas para esta década que entra, en la que la sostenibilidad será un valor demandado por la mayoría de la sociedad. ■

FERIAS