BIOECO ACTUAL®

Nº 93

Noviembre 2021

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

"Para ser feliz basta con tener buena salud y mala memoria" Ingrid Bergman

Alimentación y deporte

Fernando Alonso "Cuidar de nosotros mismos no debería ser un lujo" Pág. 4

Seguridad alimentaria

Trazabilidad de los alimentos Pág. 22

Cosmética

Tintes naturales para un cambio de look libre de químicos Pág. 36

La entrevista

Stef Sanders, cofundador de Sol Natural Pág. 48

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

BioCultura Madrid
retoma el formato presencial del 11 al 14 de noviembre en IFEMA

123rf Limited©liubovya

FERIAS

Laura Lobo,
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 56.000 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**, **Naturlíder**; Andalucía: **Cadidiet**; Euskadi: **Dispronat**; Navarra: **Alimentos Ecológicos Gumendi**; Cataluña: **Sol Natural**; Comunidad Valenciana y Murcia: **Alternatur**; Canarias: **Dietéticos Intersa**; Galicia: **BioSelección**; Islas Baleares: **Natural Cash**; León: **Natimel**; Área nacional: **Naturitas**, **Suscripress**

COLABORADORES
Núria Alonso, Núria Arranz, Mercedes Blasco, Montse Escutia, Marta Gandarillas, Laura I. Arranz, Iván Iglesias, Jim Manson, Miriam Martínez, Raúl Martínez, Estela Nieto, Pilar Rodrigáñez, Jaume Rosselló, Lluca Rullán, 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

BioCultura Madrid retoma el formato presencial del 11 al 14 de noviembre en IFEMA

BioCultura Madrid se celebrará de **forma presencial los días 11, 12, 13 y 14 de noviembre** en el pabellón 9 de Feria de Madrid – IFEMA. La feria de productos ecológicos y consumo responsable pionera en España, que este año celebra su 36ª edición, espera la participación de **400 expositores y 35.000 visitantes** a lo largo de los 4 días. Entre quienes la visitarán, encontramos profesionales del sector ecológico y consumidores, cada vez más responsables, exigentes y comprometidos con un modelo de producción y consumo más sostenible.

©Bio Eco Actual. Jordi Muria en el stand de Miel Muria en BioCultura

El crecimiento del sector ecológico en España

España es el principal productor ecológico europeo y el cuarto mundial en términos de superficie agraria dedicada a la agricultura ecológica con 2,35 millones de hectáreas, lo que supone un aumento del 3,5% en 2020 respecto al año anterior, según datos del MAPA (Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación). Desde la organización de BioCultura destacan que el 68% de los españoles declaran consumir productos 'bio' porque son más saludables y ayudan a prevenir enfermedades, y es aquí donde creen que **el sector tiene una gran oportunidad para seguir concienciando y creciendo**. Por otro lado, las estrategias europeas Biodiversidad y 'Del Campo a la Mesa', han situado objetivos ambiciosos por lo que concierne a producción y consumo, y la transformación del modelo agroalimentario hacia uno sostenible y coherente con la situación de emergencia climática actual.

BioCultura Madrid espera la participación de 400 expositores y 35.000 visitantes a lo largo de los 4 días de feria

Actividades paralelas y showcookings

En esta edición de BioCultura Madrid, además de los 400 expositores, se ha establecido una propuesta de **300 actividades paralelas** (tanto presenciales como online) todas ellas

ALIMENTACIÓN

FERIAS

©Bio Eco Actual. ShowCooking en BioCultura

de acceso gratuito bajo previa inscripción. Destacan los **'Encuentros Bio2B'** que en esta edición estarán centrados en las alternativas al plástico en el envasado de productos, ya que según explica la directora de BioCultura y presidenta de la Asociación Vida Sana, **Ángeles Parra**, "el 89% de los productores del sector ecológico nacional busca alternativas a los materiales convencionales para el envasado de sus productos". Debido a esta creciente preocupación se ha creado este espacio profesional, que pretende dar respuesta a esta necesidad. La jornada tendrá lugar el viernes 12 de noviembre con el objetivo de poner en contacto a proveedores de envases sostenibles con los compradores del sector productor y elaborador. Además, esta acción se verá reforzada con una zona de exposición en la que habrá empresas fabricantes de envases y bio plásticos.

Aparte de los Encuentros Bio2B, los visitantes podrán asistir a los **showcookings ecogastronómicos** agendados, entre los que habrá clases de cocina, catas de vino, pan, frutas, verduras y aceite; además de disfrutar de una **zona de eco-foodtrucks** en las que degustar todo tipo de propuestas culinarias.

La producción ecológica, parte de la solución

Pese a los tiempos convulsos de pandemia, confinamiento y restricciones que hemos vivido, Ángeles Parra se muestra muy optimista: "la producción ecológica es la gran solución para la salud de los consumidores y del planeta, y eso, para nosotros, es motivo más que suficiente para seguir con esta revolución 'bio' que iniciamos hace ya 40 años desde la Asociación Vida Sana", explica.

Como hemos visto, **el sector ecológico crece** y la gente está apostando por modelos de producción y consumo más sostenibles de forma consciente. En este sentido Ángeles Parra recalca la importancia de celebrar BioCultura Madrid de forma presencial, para fomentar un espacio de encuentro físico, por fin, entre todas las personas que apuestan por este cambio. "Ahora que la gente se está decantando hacia lo más ecológico, nosotros vamos a seguir defendiendo los intereses de los más pequeños y sostenibles, de los más locales, de los que rechazan el plástico y siempre buscan alternativas para reinventarse, de los que venden a granel, de los que van más allá de las etiquetas. En definitiva, de todos aquellos que están en el sector ecológico produciendo y/o consumiendo más por *ecosofía* que por negocio", explica.

BioCultura, ideal para dar el paso 'BIO'

Desde la organización apuntan que BioCultura es el lugar de encuentro idóneo para todos los ciudadanos que se deciden a dar el paso a consumir 'bio'. El Pabellón 9 del recinto ferial de IFEMA se distribuirá en diferentes espacios expositivos según la temática: la **alimentación ecológica certificada** es la que tendrá más presencia con más de 18.000 referencias de productos. Estará bien acompañada por otros sectores como son la higiene y cosmética certificada, la moda sostenible, los *ecomateriales*, los muebles y la decoración para un hogar sostenible, las energías renovables, el ahorro y el reciclaje, el turismo rural, la artesanía, la música, los libros y ¡mucho más!

Los Encuentros Bio2B de esta edición estarán centrados en las alternativas al plástico en el envasado de productos

Horario y entradas

BioCultura tendrá lugar **del jueves 11 hasta el domingo 14 de noviembre de 2021** en un horario para el público general desde las 10h de la mañana hasta las 20h de la tarde (19h el domingo 14). Para poder acceder al recinto ferial hará falta estar en posesión de una entrada general de un día: jueves y viernes 3 euros (cada día), sábado y domingo 5 euros (cada día), o una entrada general para los cuatro días de 15 euros (debe comprarse online). Los niños/as de 0 a 12 años, los socios de Vida Sana (más un acompañante) y los profesionales del sector podrán obtener su entrada gratuita a través de la web. ■

Compra de entradas, registro profesional y más información disponible en www.biocultura.org

EL PRODUCTO DEL MES

Risoni de legumbres, de Sol Natural

Risoni es una variedad de pasta con forma similar al arroz elaborada a base de cereales, y muy popular en países como Italia, Grecia, Turquía...

En Sol Natural le han querido dar un plus de nutrición utilizando como base legumbres, creando Bio Risoni de Garbanzo y Bio Risoni de Lenteja Roja.

El resultado es una pasta sin gluten ideal para hacer risottos, ensaladas y sopas.

- Vegana
- Sin gluten
- Contenido: 250 gr

Certificado:
Ecológico
(Euro Hoja)

Marca:
Sol Natural
www.solnatural.bio

Distribución:
Vipasana Bio, S.L.

Recomendado por

MASTER ORGANIC

www.masterorganic.es

ALIMENTACIÓN Y DEPORTE

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

Fernando Alonso: "Cuidar de nosotros mismos no debería ser un lujo, sino una normalidad"

Espejo de una realidad económica y social innovadora con la mirada puesta en la sostenibilidad y la salud individual, colectiva y del planeta, el deporte de élite se reinventa, como está sucediendo en prácticamente todos los campos de nuestra sociedad, a gran velocidad. En quince años la Fórmula 1 ha pasado de tener grandes tabacaleras como sponsors a ver como empresas que apuestan por la producción ecológica y sostenible como Kimoa o RAW Sport Drink utilizan su gran altavoz. Un gran paso para convertir lo 'BIO' en un fenómeno de masas.

Fernando Alonso (Oviedo, 1981) lo ha vivido en primera persona. Tras más de dos décadas de trayectoria profesional al más alto nivel, el Campeón del Mundo de Fórmula 1, Resistencia y Karting; Ganador de las 24h de Le Mans y Ganador de las 24h de Daytona -entre otras-, ha entrado en el sector ecológico y de las bebidas funcionales formando parte del accionariado y como embajador de **RAW Sport Drink**, la primera bebida isotónica en conseguir el sello ecológico europeo y la marca que le acompaña durante este 2021 en su vuelta a la principal competición del automovilismo internacional. Hablamos con él sobre su apuesta y compromiso con la producción ecológica.

Foto cedida por PR & Communication. Fernando Alonso

¿Cómo has vivido personalmente la evolución de la nutrición en el deporte de élite en los últimos 20 años?

Seguramente ha habido una evolución y un conocimiento sobre el cuerpo humano y cómo nos preparamos de cara a una competición a nivel de entrenamientos, pero también a nivel de alimentación y de hidratación, porque el cuerpo humano necesita esa gasolina y esa energía para dar lo mejor de sí mismo. Y creo que con toda la información que tenemos a día de hoy, toda la tecnología, todos los estudios, hemos encontrado nuevos límites al cuerpo humano. Y lo he vivido en primera persona estos últimos 20 años.

¿Cómo puede ayudar una alimentación saludable y con productos ecológicos a mejorar el rendimiento deportivo?

La alimentación es fundamental para que el cuerpo humano rinda al cien por cien de su capacidad. A veces no nos damos cuenta de que hay ciertos alimentos o ciertos momentos del día en que uno no puede rendir al máximo.

Con un buen estudio detrás, con una buena preparación, consigues tener todo bajo control y saber qué alimentos necesitas en cada momento de la preparación, en cada entreno y sobre todo el día de la carrera para que tu cuerpo esté al 100%.

ALIMENTACIÓN

El mundo está yendo cada vez más a lo ecológico, a aquello que nos ayuda a cuidarnos más y a cuidar también el medio ambiente

¿A partir de qué momento se nota una mejora al seguir pautas claras a nivel de nutrición?

La mejora es inmediata cuando tienes a profesionales detrás y un conocimiento claro de lo que necesita tu cuerpo porque, en cierta manera, cada persona es única. Creo que, en dos o tres días, en los siguientes entrenos que empiezas a hacer, notas una mejoría en el rendimiento, una mejoría en tu salud, una mejoría en todo en general. Incluso en el estado de ánimo y en el humor, porque te sientes sano por dentro y por fuera.

Durante horas estás en el *Cockpit* a altas velocidades y en ocasiones también a altas temperaturas. ¿Qué papel juega la hidratación?

En nuestro deporte es una de las cosas más importantes. El habitáculo del Fórmula 1 tiene justo detrás el tanque de gasolina y el motor. Eso significa que tenemos una temperatura de alrededor de unos 45 o 50 grados dentro del habitáculo y, por tanto, tenemos mucha sudoración. El mono y la ropa ignífuga que llevamos debajo, el casco y la poca ventilación hacen que la sudoración sea uno de los retos a los que nos enfrentamos. Una buena hidratación antes, durante y después de la carrera es fundamental para que el cuerpo esté al 100%.

¿Cómo conociste RAW Organic Sport Drink?

Pues fue un poco por casualidad. Los vi en redes sociales y empecé a buscar un poco de información acerca de RAW, su significado, sus orígenes, quién podía estar detrás. También fue gracias a otros deportistas que estaban apoyando la marca que conocí a su fundador y a su propietario, Rubén, y quedamos un día para hablar un poco más de la marca y de sus características. Me enviaron algún producto de RAW y probándolo fue cuando me enamoré definitivamente de la marca. Por su sabor, por sus cualidades, por su energía, que notas de manera inmediata, y por sus orígenes. Creo que el mundo está yendo cada vez más a lo ecológico, a aquello que nos ayuda a cuidarnos más y a cuidar también el medio ambiente. RAW reúne todas estas características en una simple botella o en una lata, que está al alcance de todo el mundo. Por lo tanto, me pareció una idea genial.

¿Con qué compromiso de la marca te identificas más?

Con los ingredientes naturales, con los ingredientes bio, con el estilo de vida saludable. También en que el deporte sea casi un estilo de vida para cualquier persona de la calle, en que nos cuidemos, en que tengamos siempre ese detalle con nosotros mismos. Porque cuidar de nosotros mismos no debería ser un lujo, sino una normalidad. Y que te lo ofrezca una marca y que te lo dé ya hecho, digamos, hace que aún cueste menos cuidarnos. En un mundo en el que estamos viendo que las bebidas azucaradas están a la orden del día me parece genial que una marca intente abrirnos los ojos.

Foto cedida por PR & Communication. Fernando Alonso

La revolución de la hidratación deportiva

Cuando hablamos de deporte la hidratación es básica y las bebidas isotónicas, un aliado destacado. Los hidratos de carbono, vitaminas, minerales, antioxidantes y los electrolitos, son indispensables para equilibrar y recuperar los niveles energéticos de los deportistas antes, durante y después de cualquier competición o entrenamiento.

Sin embargo, no cualquier producto convence a una nueva generación de deportistas y consumidores cada vez más concienciados y preocupados por una alimentación saludable y acorde con su estilo de vida. Y es que los ingredientes naturales y de producción ecológica marcan la diferencia, tanto por su calidad nutricional como por su ética productiva. ■

ALIMENTACIÓN

Jaume Rosselló, *Editor especializado en salud y alimentación* | bio@bioecoactual.com

¿Qué comerás de segundo? – Antibióticos

Lo que comen los animales que nos comemos: cerdos y vacas de granja industrial

123rf Limited©nevodka

Hace solo sesenta años, la recogida de basura casera se hacía con carro, caballo y toque de trompeta. Eran básicamente restos de la cocina guardados en cubos –las bolsas de plástico no habían llegado–, que el basurero recogía para llevarlos, como alimento, a las granjas de cerdos.

Saber hoy qué comen los cerdos y vacas cuya carne llega a la mesa se ha puesto difícil. El uso de piensos de dudosa calidad ha ido de la mano de infinidad de productos químicos, entre los que destacan enzimas, hormonas de crecimiento y, sobre todo, antibióticos. ¿Se usan para mejorar las condiciones sanitarias? Esa es la excusa, porque la realidad está más cerca de las cifras de ganancia de los ganaderos: los antibióticos son un excelente factor de crecimiento.

La relación entre pandemias y granjas industriales es cada vez más evidente

Cuando los antibióticos dejan de hacer efecto

En solo cinco años (1992-1997), la resistencia a los antimicrobianos en EEUU había aumentado ocho veces en las granjas avícolas, y las grandes empresas decidieron... suspender aquellos estudios. Sin embargo, en 2002 se comprobó que la resistencia había aumentado un 18% en solo un año, y que estaba directamente relacionada con el uso de antimicrobianos en los animales de granja. Se tenía que hacer algo.

Sin embargo, a pesar de que los científicos iban advirtiendo repetidamente en contra de ese «uso no terapéutico» de los antibióticos en la dieta animal, hasta 2004 no llegaron los esfuerzos de la ONU, la OMS, y la OIE (Organización Mundial de Sanidad Animal) para unir sus formidables recursos y evaluar toda la información disponible sobre las «emergentes enfermedades zoonóticas».

El resultado es discutible. Hay que tener en cuenta que, en 2015, el informe de la OMS sobre el consumo de carne roja procesada y cáncer no fue demasiado bien recibido en los medios de comunicación...

Sangre para hacer pienso

Ya en el 2003 la Unión Europea había prohibido comercializar todos los aditivos antibióticos en la comida para animales destinados al consumo humano. El uso veterinario del cloranfenicol se eliminó en 1994 (pero hoy encontraremos sus sustitutos en todas las granjas). La prohibición abarcaba productos comestibles, incluidos los piensos y las premezclas, y era el resultado de la presión de la opinión pública ante aquella situación insostenible. Recordemos que la

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

crisis de las «vacas locas» (la encefalopatía espongiforme bovina), había comenzado en 1985. Es una enfermedad producida por la acumulación de una proteína anormal llamada «prión», que se acumula en el sistema nervioso, y es de nefastas consecuencias: destruye el cerebro y la médula espinal. ¿El origen? Baste decir que el uso de sangre de matadero para piensos (deshidratada o no) es todavía muy frecuente. Hasta 2018 no se prohibió su aprovechamiento en China.

Antibióticos como negocio

Las autorizaciones de antibióticos (modificados genéticamente o no) como aditivos promotores del crecimiento llegaría a su máximo en 1998, con 24 productos. Un año después, los animales de granja de la UE consumían el 35% del total de antibióticos utilizados.

Para justificar el empleo de tantos aditivos, entre ellos los antibióticos promotores de crecimiento, las empresas argumentan que «mejoran la eficacia de los procesos digestivos y metabólicos». Como decimos, la traducción es: «hay grandes mejoras en la ganancia de peso, con menos cantidad de alimento y en menos tiempo».

Vacas y monensina sódica

La monensina en vacuno y la salinomicina en cerdos están registrados como promotores de crecimiento en Europa. Y, a pesar de diversas modificaciones en los reglamentos –y tentativas de prohibirlos, de una u otra forma–, se siguen utilizando.

En los últimos años se están poniendo fechas para finalizar con este sistema de engorde, de manera que se prevé que antes de 2030, los alimentos que contengan principios activos de antiparasitarios no podrán comercializarse.

Y bien, entonces ¿qué comen nuestras vacas de carne, quietas en una fábrica? Pues pastos y subproductos de oleaginosas, cereales y subproductos de cereales, harina de pescado, melaza de caña, NNP (nitrógeno no proteico) y monensina sódica. A todo ello se le unen las vitaminas A, D3 y E. Y la realidad es que en las granjas se les siguen administrando antibióticos de todo tipo y, por descontado, en la comida.

123rf Limited©vchalup

La realidad es que la cría de animales encerrados en los entornos hostiles de las granjas industriales (superpoblación, estrés, gran suciedad, aire tóxico, iluminación deficiente) promueve el crecimiento y mutación de patógenos. Ya se han visto virus que combinan material genético de virus aviares, porcinos y humanos. Por ejemplo, se conocen seis de los ocho segmentos genéticos del virus de la gripe porcina. La relación entre pandemias y granjas industriales es cada vez más evidente.

Carne blanca de cerdo

La demanda de carne magra de cerdo, «la otra carne blanca», ha llevado a la industria porcina a criar una raza de cerdos que sufre no sólo de más problemas de extremidades y corazón, sino más nerviosismo, miedo, ansiedad y estrés. Son animales que tienen preocupada a la industria. No por su bienestar, sino porque estas condiciones afectan negativamente al sabor: los animales estresados producen más ácido, lo que en realidad acaba corroyendo el músculo del animal de la misma forma que el ácido del estómago humano ayuda a digerir la carne.

Lechones

En los dos primeros días de vida los lechones de granjas industriales padecen un sinfín de agresiones. Relacionado con la comida recibirán a menudo inyecciones de hierro debido a la probabilidad de que el crecimiento acelerado y los repetidos embarazos de la madre hayan causado deficiencias en la leche. ■

ALIMENTACIÓN Y SALUD

Raúl Martínez,
Dietista-Nutricionista, biólogo

Alimentos inseguros: en el límite de la legalidad

No es cuestionable que el consumo de productos procedentes de la industria de alimentos y bebidas está provocando un aumento de enfermedades. La industria alimentaria inunda el mercado con alimentos que debemos considerar cuanto menos inseguros, ya que su consumo afecta directamente a la salud. Mediante un marketing agresivo, algunas empresas del sector venden productos que en muchos casos están en el límite de lo establecido en la normativa, una línea sutil que a menudo es traspasada y que conlleva la retirada del producto de los puntos de venta. Están creando un problema a nivel mundial. Son productos con alto contenido de azúcar, sal y grasa, que suponen un riesgo elevado para la salud del consumidor y que tendrán consecuencias sobre las generaciones futuras.

Muchos consumidores no valoran los riesgos que conllevan los alimentos que toman. Buscan satisfacer sus deseos, en gran parte inducidos por el marketing y la promoción de los fabricantes, sin reparar en lo arriesgado que es consumir unos productos alimenticios inseguros que hipotecan la salud. Entre los alimentos no inocuos que se producen y venden debemos distinguir dos tipos, los que son nocivos y los que son no saludables. Los **alimentos nocivos** son aquellos cuyo consumo tiene un riesgo indudable de daño directo, alimentos que contienen elementos tóxicos o peligrosos, sustancias químicas que al ser ingeridas van a producir un daño seguro a medio y largo plazo. Es el caso de los alimentos que contienen **metales pesados**, como mercurio o arsénico, compuestos químicos orgánicos e inorgánicos como **pesticidas**, o distintas **toxinas** generadas en los procesos de producción.

123rf Limited©kirillm. Colorantes en verduras y hortalizas

Hay un segundo grupo de alimentos no inocuos que afectan negativamente a la salud. Son los **productos alimenticios no saludables**. Se trata de productos que incrementan de forma significativa las enfermedades, por estar atiborrados de **sal, azúcar y grasa**. Aparentemente no representan un riesgo para la salud, pero su consumo diario los convierte en un agente letal. Un buen ejemplo de estos productos son los refrescos y los alimentos procesados, que causan estragos en la salud de la población, sobre todo en niños y jóvenes. Las bebidas azucaradas no son más que agua con aditivos y colorantes químicos, y, sobre todo, enormes cantidades de azúcar. No aportan ningún nutriente al organismo. Su consumo se ha extendido y generalizado en la población, produciendo un incremento de la obesidad y un aumento de las posibilidades de sufrir diabetes, infartos y enfermedades vasculares. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

biofach.de/en/newsletter
Nuremberg, Alemania
15. - 18.2.2022
BIOFACH2022
into organic
La principal feria mundial de alimentos ecológicos
Nueva secuencia de días de martes a viernes
BIOFACH
Comida para todos los sentidos
¡Por fin, encuentros reales de nuevo! Sumérjase de nuevo en la gran comunidad orgánica: en vivo y en directo. Ver, tocar, oler y saborear. Una fiesta para los sentidos, de las que no tenemos desde hace tiempo. BIOFACH 2022 es todo eso, ¡momentos de felicidad incluidos!
#intoorganic
Sólo admisión para visitantes profesionales
En colaboración con VIVANESS2022
Feria Internacional de Cosmética Natural

NUTRICIÓN INFANTIL

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

Problemas de alimentación y ansiedad

¿Pueden sufrir los niños y las niñas problemas de alimentación debido a la ansiedad? Desgraciadamente sí y cada vez los vemos con más frecuencia.

Las niñas y los niños padecen ansiedad, depresión y otros trastornos psicoemocionales, y pueden experimentar un sufrimiento tan extremo que los lleve incluso al suicidio. En España cada mes se suicida un menor de 15 años, y el suicidio es la segunda causa de muerte entre los 15 y los 29 años.

Sin llegar tan lejos, muchos problemas de alimentación, sino todos, tienen su origen en conflictos emocionales, familiares o sociales a los que los niños son sometidos. Los bebés pequeños pueden dejar de comer si no reciben amor y cuidados.

Los bebés que crecen en familias en las que reciben cuidados normales y afecto se sienten seguros y piden comida cuando tienen hambre y dejan de comer cuando se sienten satisfechos. Pero demasiadas veces los padres u otros cuidadores, por falta de conocimiento de las necesidades infantiles y de cómo se regula el apetito, piensan que el bebé no come suficiente, insisten para que coma más, cosa que el bebé rechaza, y se empieza a generar en casa un ambiente de tensión y ansiedad que los pequeños van a captar. Los niños y las niñas pueden responder de varias formas a esta situación: muchos empezarán a comer sin hambre con tal de ver a sus padres contentos o tranquilos; otros se bloquearán debido a la ansiedad que perciben y comerán aún menos. En cualquier caso este es el origen de una mala relación con la comida que si no se corrige durará toda la vida.

123rf Limited©antonioguillem

Más adelante, los problemas en la escuela o con los amigos pueden generar una ansiedad que se exprese como pérdida de apetito o al contrario, como una ingesta excesiva de alimentos. Y cada vez más y de forma más temprana las niñas, pero también los niños, se ven sometidos a presión social para que sus cuerpos sean de una determinada manera, y aquellos que por cualquier motivo no encajen con las expectativas, pueden sufrir rechazo, alteraciones emocionales y desarrollar un trastorno de la alimentación.

Cualquier niña o niño con problemas de alimentación, a cualquier edad, debe ser evaluado por un psicólogo infantil con experiencia en estos casos que sepa encontrar y tratar la causa última del problema. Los trastornos de alimentación son una señal de que algo más está pasando en la mente o en el corazón de los niños y esto es lo que hay que curar. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

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

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

RECOMENDADO POR

Este otoño, calienta tu organismo desde dentro

El otoño nos invita a realizar una transición hacia los meses de más frío, a preparar nuestro organismo, por un lado, quitándonos de encima los tóxicos acumulados durante el verano y, por otro, consiguiendo energía de buena calidad para hacer frente a las exigencias del invierno.

A continuación, te dejo algunos consejos simples y a la vez muy efectivos para poner en práctica en estos meses otoñales y así encontrarnos vitales y evitar enfermar durante el invierno.

- Haz tu pequeño détox

Simplemente enfócate en dejar de lado aquello que ensucia tu organismo y de lo que quizás hayas abusado en los meses de calor. Cervezas y helados caen con más asiduidad en verano y el comienzo del curso es una buena ocasión para ponerles freno.

Pero, además, puedes apostar por pequeños cuidados concretos para tu hígado y así lo ayudarás a realizar esta tarea de quitarte de encima todo lo que ensucia tu organismo. Especias como la cúrcuma o el jengibre, los sabores amargos y el color verde de los alimentos también son grandes favoritos del hígado y lo ayudan a trabajar mejor.

El descanso nocturno también es un aspecto clave para la regeneración de nuestro órgano depurador.

123rf Limited©franz12

- Eleva tu temperatura corporal con ayuda de alimentos y cocciones

¿Verdad que cada vez te apetecen menos los crudos? Los alimentos de naturaleza fría y también los crudos tienden a bajar nuestra temperatura corporal y, esto que nos sentaba genial en verano, ya no nos va tan bien con la llegada de las estaciones frías. Cocina al vapor o hervido, ve remojando las legumbres y preparando la cuchara.

Además de ponerte más ropa, busca abrigar tu organismo con bebidas calentitas y cocciones más largas. Puedes cambiar ese termo de agua con limón y menta que te hidrataba y refrescaba durante el verano por uno con caldos, infusiones, tés... Es una de las maneras más fáciles, rápidas y reconfortantes de quitarte el frío de encima.

- Apuesta por la densidad nutricional

Una gran parte de los productos alimenticios que nos rodean están pensados para ser ricos, pero no son nutritivos, más bien todo lo contrario. Nuestra dieta tiene, de forma general, una alta presencia de procesados que deben ser reemplazados por comida real, casera y alimentos que nutran verdaderamente.

Nuestro sistema inmunitario necesita la presencia de micronutrientes clave, como algunas vitaminas, minerales y antioxidantes que solo están presentes en alimentos naturales e integrales. Si has descuidado tu alimentación durante los meses de verano, aún tienes tiempo de apostar por la densidad nutricional y prepararte mejor para un invierno sin enfermedades.

Especias como la cúrcuma o el jengibre, los sabores amargos y el color verde de los alimentos ayudan al hígado a trabajar mejor

Verduras de temporada, setas, especias, semillas y frutos secos aportan calorías nutritivas y tienen mucho sentido en nuestros platos porque, además, son ricas en triptófano, un aminoácido que favorecerá el buen ánimo.

- Atiende a tus digestiones

Observa cómo te encuentras después de comer, cómo vas al baño, si tienes demasiados gases o huelen mal. Todo esto te dará información importante, pues del estado de tus digestiones dependerá que consigas una buena absorción de tus nutrientes, que puedas descansar, que tengas energía para funcionar correctamente. Y no olvides que en tus intestinos se aloja una gran parte de tu sistema inmunitario.

Además de elegir bien tus alimentos, recuerda descansar tu sistema digestivo entre comidas y ayudarlo con especias clave como jengibre, canela, comino y cúrcuma. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

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

El índice glucémico y la carga glucémica

El índice glucémico se conoce mediante un test con garantía ISO que mide la velocidad de un alimento en elevar el nivel de glucosa de la sangre. Se calcula en laboratorios a través de personas voluntarias, a las que se mide su respuesta glucémica sobre 50 g de carbohidratos asimilables de distintos alimentos. Tras la ingesta, se mide la glucemia en intervalos de 0, 30, 60 y 120 minutos y se reflejan los valores en una gráfica comparativa. El valor del IG es el porcentaje que se obtiene respecto al valor 100 de la glucosa, que es el elemento de referencia. Se usa para alimentos que contienen hidratos de carbono, como pan, pasta, arroces y cereales, patatas y tubérculos, legumbres, frutas, verduras, hortalizas y dulces. No está relacionado con las calorías, ya que los alimentos grasos son muy calóricos, pero no contienen glucosa.

El IG siempre está referido a 50 g de carbohidratos disponibles y sólo mide el tiempo que se tarda en digerirlos y absorberlos. Las raciones de cada alimento varían según su composición y la cantidad de carbohidratos asimilables que contiene. Así, para 50 g de carbohidratos asimilables de miel, sólo se necesitan 65 g, dos cucharadas, mientras que para conseguir 50 g de carbohidratos asimilables de sandía hay que tomar 835 g, unas cuatro rodajas. Para utilizar correctamente la información que marcan las tablas de IG hay que contextualizarlas con las raciones de cada alimento.

123rf Limited©marilyna. Comida baja en glucemia para diabéticos

Factores que aumentan el grado de IG de un alimento

- **Madurez.** Cuanto más maduras y dulces son las frutas.
- **Refinado:** Cuanto menos integral es un cereal.
- **Molido:** Cuanto más molido está un cereal. La harina más que el grano.
- **Cocción:** Cuanto más se cuecen los alimentos.
- **Procesado**: Cuanto más procesos de transformación tenga un alimento.
- **Aditivos dulces:** Cuando se añaden azúcares a los alimentos.
- **Líquidos:** Aumentan la velocidad de absorción de los azúcares.

Cómo reducir el grado de IG de un alimento

- Generando **almidón resistente:** Dejando enfriar los platos de pasta, patatas, arroz y otros carbohidratos antes de consumirlos.
- Tomando los alimentos crudos, en forma de ensaladas o macedonias.
- Cociendo la pasta y las hortalizas "*al dente*", lo mínimo indispensable.
- Acompañando de fibra o de grasa, que enlentecen la digestión.

La carga glucémica

La carga glucémica es un valor que relaciona el IG de un alimento con su ración establecida. Sirve para evaluar la respuesta glucémica real de cada alimento según su ingesta. Es una estimación más ajustada para controlar la

ALIMENTACIÓN

MASCOTAS

respuesta glucémica de cada alimento, porque mide el efecto de una ración de ese alimento en el aumento de glucosa en la sangre. También permite establecer la carga glucémica de ese alimento en el total calórico de una dieta.

Para establecer los valores de la carga glucémica se ha de conocer, además de su IG, la cantidad de carbohidratos asimilables (sin fibra) de una ración de ese alimento. Cuando se consultan unas tablas de composición de los alimentos, o bien una etiqueta, la carga glucémica es el valor que aparece con el nombre de «Hidratos de carbono».

Utilidad de los valores IG y CG

Conocer el índice y la carga glucémica de los alimentos permite saber qué ingredientes y tipos de cocción son más saludables para afrontar distintos problemas de salud o estilos de vida. Por ejemplo, a personas con diabetes les permite evitar desequilibrios de la glucosa. Es conveniente saber que los altibajos de glucosa generan hambre repentina, especialmente inoportuna en problemas de obesidad.

Tablas de índice glucémico (IG) y carga glucémica (CG)

ALIMENTOS	IG	RACIÓN	CG
HORTALIZAS			
Berenjena	20	200 g	1.74
Calabacín	15	200 g	0.66
Calabaza	65	200 g	2.86
Cebolla	15	200 g	1.53
Remolacha	30	200 g	3.84
Remolacha cocida	65	200 g	8.32
Zanahoria	20	200 g	2.92
Zanahoria cocida	40	200 g	5.84
CEREALES			
Arroz blanco hervido	72	150 g	30.00
Arroz integral hervido	66	150 g	21.00
Avena	40	70 g	17.14
Muesli de avena	64	30 g	12.00
Copos de maíz	80	26 g	21.00
Mijo	70	70 g	33.81
Quinoa	70	70 g	33.81
Pasta hervida	48	180 g	23.00
Cereales desayuno fibra	74	23 g	17.00
Pan blanco	75	30 g	11.00
Pan integral	73	30 g	9.00

ALIMENTOS	IG	RACIÓN	CG
FRUTAS SECAS			
Albaricoque seco	30	40 g	5.21
Ciruela pasa	40	40 g	6.4
Dátil	55	40 g	15.62
Higo seco	50	40 g	8.48
Uvas pasas	65	40 g	17.16
FRUTAS			
Albaricoque	35	150 g	4.99
Arándano	25	150 g	2.29
Cereza	25	150 g	4.99
Ciruela	35	150 g	5.77
Fresa	25	150 g	2.63
Higo	35	150 g	8.4
Kiwi	50	150 g	7.95
Manzana	35	150 g	5.99
Zumo de manzana	41	250 g	11.00
Melocotón	35	150 g	4.73
Melón	65	150 g	5.85
Naranja	35	150 g	4.46
Zumo de naranja	50	250 g	12.00
Pera	30	150 g	4.77
Piña	50	150 g	8.63
Plátano	45	150 g	13.5
Sandía	75	150 g	5,06
Uva	59	120 g	11.00

La glucosa no utilizada se transforma en grasa vascular por lo que en personas con cardiopatías es de vital importancia tenerlo en cuenta. Los altibajos de glucosa generan estados de ánimo polarizados por lo que no favorecen la estabilidad nerviosa.

Finalmente apuntar que los deportistas necesitan alimentos de absorción lenta antes y durante la práctica del deporte, y de absorción rápida en la recuperación.

Lo ideal en general es que la glucosa se vaya liberando de forma lenta y progresiva a lo largo de las horas, y eso sucede con los alimentos con una carga glucémica baja.

Tablas de índice glucémico (IG) y carga glucémica (CG)

El Índice Glucémico establece tres categorías:

- IG alto: igual o mayor a 70.
- IG medio: entre 55 y 69.
- IG bajo: entre 0 y 54.

La Carga Glucémica establece tres categorías que no son equivalentes con las del IG.

- CG Alta: igual o mayor de 20.
- CG Media: de 11 a 20.
- CG Baja: hasta 10. ■

granoVita desde 1929

RECETA

ESPACIO PATROCINADO POR: Granovita | www.granovita.com

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

Iván Iglesias, *Chef y profesor de cocina vegana*

Pasta Alfredo vegana con crema de anacardos

DIFICULTAD: BAJA
TIEMPO: 10' COCCIÓN
5' PREPARACIÓN

INGREDIENTES (2 raciones)

- 200 gr de pasta al gusto, spaghetti, penne, fusilli...
- 50 gr de crema de anacardos (molido en molino de piedra) de **Granovita**.
- 100 gr de caldo vegetal o agua de cocción de la pasta.
- 1 cucharada de levadura nutricional.
- ½ cucharadita de ajo en polvo.
- 1 cucharada de zumo de limón.
- 1 cucharadita de vinagre de manzana.
- Sal al gusto.
- Una pizca de pimienta negra recién molida.

©Estela Nieto

Tras su curioso nombre, la salsa Alfredo es una salsa típica para acompañar pasta. En su origen se elaboraba exclusivamente con mantequilla y queso. Como resultado, una pasta muy cremosa y de sabor suave.

En caso de no tomar lácteos o si tu dieta es vegana, por supuesto que esta salsa en su versión original no es apta para ti. Pero podemos recurrir a otros ingredientes, como las cremas de frutos secos, para conseguir esa cremosidad y suavidad de la salsa, a la vez que ésta se convierte en un complemento sano y nutritivo para tu pasta preferida.

La crema de anacardos es ideal debido a su sabor delicado y ligeramente dulce. Hay que destacar su contenido en proteínas, además de una buena cantidad de vitaminas del grupo B, minerales y ácidos grasos saludables, en mayor proporción y cantidad que en otros frutos secos. Algunos de estos compuestos suelen degradarse con facilidad con el calor por lo que si buscas una crema de anacardos más completa y nutritiva es importante que se haya elaborado mediante **un molido a baja velocidad en molino de piedra** para evitar el sobrecalentamiento. Esto mantendrá intactas las propiedades y beneficios del fruto seco.

Como verás más adelante, la versión que te proponemos es fácil de preparar y muy rápida por lo que mientras cocinas tu pasta tendrás tiempo más que suficiente de preparar la salsa. Al usar crema de anacardos en lugar del anacardo entero conseguirás una salsa deliciosamente fina sin necesidad de dedicar tiempo ni esfuerzo a triturarlos. Así, en menos de 10 minutos, tendrás un plato de pasta cremosa y con mucho sabor, ideal para esos días de poco tiempo para cocinar pero sin descuidar el aspecto nutritivo.

Elaboración

Comenzar por calentar abundante agua con sal para cocer la pasta que hayas elegido. Mientras se cocina la pasta preparar la salsa.

Colocar la crema de anacardos Granovita en un vaso de la batidora y añadir el caldo o el agua de cocción de la pasta, el almidón, la levadura nutricional, el ajo en polvo, el zumo de limón y el vinagre de manzana. Triturar hasta alcanzar una crema fina y ligera.

Corregir de sal si es necesario y añadir un toque de pimienta negra recién molida.

Reservar la salsa hasta que la pasta esté lista.

Escurrir la pasta y volver a colocar en la cacerola junto con la salsa. Llevar de nuevo a la cocina y calentar todo junto a fuego medio mientras la salsa se calienta y se vuelve ligeramente más espesa.

Cuando el conjunto esté caliente servir, decorando con un poco de perejil fresco y un toque más de pimienta molida. ■

ALIMENTACIÓN

Cantero de Letur

nuevos
BioBurgos de cabra
desnatado y sabor boletus

@elcanterodeletur @canteroletur

www.elcanterodeletur.com

ES-ECO-002-CM
Agricultura UE

ALIMENTACIÓN

Raúl Martínez,
Dietista-Nutricionista, biólogo

Avena Sativa: el grano más saludable del mundo

Vivimos un momento dulce para los superalimentos. Frutas, verduras, semillas o plantas enriquecen esta categoría de alimentos. Aportan un alto valor nutricional y son ricos en antioxidantes, grasas saludables, vitaminas y minerales. Pero hay uno que cumple todos los requisitos para conseguir la etiqueta. Es la humilde **avena**.

123rf Limited©juanjalvarezphoto

Avena sativa es un cereal al que debemos calificar como el grano más saludable del mundo. No se trata de un descubrimiento reciente vinculado a modas o tendencias, sino de un superalimento que es conocido desde la antigüedad por los grandes beneficios nutricionales que tiene, y por su capacidad para mejorar la salud de aquellos que lo consumen.

El antepasado de la avena actual es la avena salvaje, gramínea silvestre que fue domesticada en el Creciente Fértil de Oriente Medio. Hay evidencias desde el 4.000 a.C. de la recolección y consumo de la avena en las llanuras de Asia central y de su difusión por Europa.

Es un grano sin gluten y una rica fuente de hidratos de carbono complejos, fibra soluble, vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales para el organismo. Contiene tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido pantoténico y folato, y vitamina E y K. Entre los minerales destacan por su abundancia el hierro, el magnesio, el fósforo, el calcio, el potasio, el zinc, el cobre, el selenio y el manganeso. La avena aporta abundante fibra soluble en forma de beta-glucano, que ayuda a mejorar la digestión, aumenta la saciedad y reduce el apetito.

La avena es rica en nutrientes con gran poder antioxidante. Estas sustancias son las que hacen de ella un alimento esencial por su capacidad antioxidante. Es una rica fuente natural de carotenoides, que protegen la salud de los individuos que los consumen. Los carotenos de la avena se encuentran en forma de β-caroteno. Es abundante en ácido ferúlico, responsable de mantener la piel joven. Los compuestos fenólicos con actividad antiox son los flavonoides, los tocoferoles, tocotrienoles y avenantramidas.

Las avenantramidas son exclusivas de este cereal y se localizan en los granos y el salvado. La avenantramida es una amida fenólica dotada de importantes efectos **antioxidantes, antiinflamatorios y antiproliferativos sobre las células cancerosas.** Estas propiedades la hacen extremadamente beneficiosa para el organismo, ya que son útiles para **reducir los niveles de colesterol, prevenir las enfermedades cardiovasculares, el cáncer o las enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.** ■

> ***Avena sativa*** **es un cereal al que debemos calificar como el grano más saludable del mundo.**

ALIMENTACIÓN

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

Le Pain des Fleurs

ESPACIO PATROCINADO POR:
Le Pain des Fleurs | www.lepaindesfleurs.es

El placer de un pan saludable y nutritivo

Disfrutar de un buen pan rehuyendo las harinas refinadas es posible. Cada vez más, los profesionales del sector alimentario ecológico nos invitan a probar las variedades de harinas ancestrales, como el **trigo sarraceno**, tanto por su calidad nutricional, como por su sabor.

123rf Limited©kzenon

Saludable y nutritivo

El trigo sarraceno, también llamado alforfón o trigo negro, es un pseudocereal aclamado por su calidad nutritiva, superior a la de otros cereales como el trigo o el centeno. Es una **fuente de proteínas vegetales, hierro y nutrientes**, entre los cuales destacan el magnesio, esencial para nuestros músculos y el sistema nervioso, el fósforo, importante para los deportistas, el calcio, el zinc y las vitaminas (especialmente del grupo B). Destaca también por su alto contenido en **hidratos de carbono complejos**, que brindan buena parte del aporte energético que necesitamos a diario. Y, aparte de nutricionalmente completos, estos carbohidratos son de absorción lenta, por lo que resultan **altamente saciantes**. La introducción del trigo sarraceno en nuestra dieta, no solo permitirá recargar nuestras pilas, sino que también nos ayudará a resistir las ganas de picoteo que pueden surgir entre comidas a lo largo del día.

> Aparte de nutricionalmente completos, estos carbohidratos son de absorción lenta, por lo que resultan altamente saciantes

¡No contiene gluten!

Es una de las principales ventajas por las que el trigo sarraceno gana popularidad entre nutricionistas y consumidores. Por naturaleza, **su índice glucémico es bajo**. Puede variar entre 30 y 35 puntos, en función de su origen. Esto es casi la mitad del índice glucémico del pan blanco (que normalmente se sitúa por encima de 70). Y sin incorporar aditivos químicos, azúcares, aromas y conservantes artificiales, que suelen destacar en algunos productos de panificación industriales que no llevan gluten.

Esto lo convierte en un alimento apto para las personas sensibles o intolerantes a esta proteína. Y también en un imprescindible para todo aquél que desee limitar su ingesta de gluten en pro de una **digestión más liviana**. El trigo sarraceno actúa como **probiótico**, estimulando el crecimiento de las buenas bacterias que forman nuestra flora intestinal y que son responsables de la salud de nuestro sistema digestivo e inmunitario. Es un cereal que tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que pueden llegar a contribuir a la mejora de la salud cardiovascular, y su ingesta puede mejorar los niveles de colesterol malo, siempre dentro de una dieta sana y equilibrada.

Mil y una combinaciones

Gracias a sus **propiedades organolépticas destacadas**, este pseudocereal es de gran versatilidad. Se puede encontrar en distintos formatos y texturas, como las tostadas crujientes, y en combinación con un gran listado de sabores: ya sean otros cereales, como la quinoa o la avena; legumbres, como la harina de lentejas verdes o arroz negro; o semillas, frutas y verduras frescas.

Le Pain des Fleurs cuenta con una extensa variedad de **tostadas crujientes** elaboradas con ingredientes 100% vegetales y procedentes de la agricultura ecológica que combinan igual de bien con dulce o salado. Haciendo honor a las flores blancas del trigo sarraceno con su nombre, su viaje empezó en el año 2000 en un molino de piedra situado en Haute-Lore (Francia). Veinte años más tarde, sus tostadas se han convertido en un producto imprescindible para muchos consumidores y tiendas especializadas de todo el mundo. No dejan a nadie indiferente: tanto con sus sabores emblemáticos (multicereales, castaña o quinoa) como con las combinaciones más exóticas (higo o cacao), las tostadas de **Le Pain des Fleurs** son ideales para desayunos, meriendas o aperitivos sanos y nutritivos. ■

COCINA

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

Iván Iglesias, *Chef y profesor de cocina vegana*

Tipos de corte más frecuentes en la cocina, cómo y cuándo realizarlos

Conocer los tipos de corte más comunes y entender cuando es más adecuado uno u otro puede hacer que nuestros platos sean más estéticos y nuestra comida se cocine mejor. En el caso de nuestra cocina de casa, no debe obsesionarnos la velocidad de corte que podemos ver en concursos de cocina, ya que puede ser peligroso si no tenemos destreza. Un corte grueso necesitará una cocción más lenta y a menor temperatura para que el calor llegue al interior sin estropear la parte externa y un corte fino, por lo general soporta mejor cocciones más rápidas e intensas para alcanzar una consistencia adecuada.

Nombres como juliana, mirepoix o brunoise seguro que te son familiares, pero ¿cómo se realizan exactamente?

- Corte en **juliana**: suele referirse a un corte en bastones finos de algo menos de medio centímetro de grosor por sobre seis centímetros de longitud. Se usa para verduras como pimiento, cebolla, zanahoria, pepino... que se van a comer crudas o bien cocinadas de manera rápida como un salteado o al wok. Puede hacerse un corte en juliana incluso más fina, de uno o dos milímetros de grosor, para comer en crudo o cocinado como las patatas paja.

123rf Limited©annunna1. Ejemplo de corte en juliana

- Corte **chifonade**: Es un corte utilizado en verduras de hoja grande como la lechuga, la acelga o la espinaca. Se realiza enrollando la hoja para después efectuar un corte en juliana produciendo así largas tiras que se pueden cocinar o consumir crudas.

- Corte en bastones o **bâtonnet**: a diferencia del corte en juliana, los bastones sueles ser de unos seis milímetros de grosor. Es el clásico corte de las patatas para freír. Al ser un corte más grueso la cocción debe ser más prolongada y delicada para que los bastones no se rompan.

- Corte **brunoise**: las verduras se cortan en dados pequeños de menos de medio centímetro de lado. Se usa para crear la base de un plato con sofritos de verdura para los que ésta se debe cocinar despacio para que quede tierna. Para efectuarlo, las verduras primero se cortan en juliana y luego se cambia la dirección del corte para conseguir pequeños dados.

Si buscamos que se note más la presencia de las verduras, podemos realizar un corte más grueso en dados, pero con bastones de verduras como vimos con el corte bâtonnet.

- Corte **paisana**: Sigue siendo un corte en dados, pero de tamaño más grande, entre uno y un centímetro y medio. Se suele usar para guarniciones o para cocinar verduras o patatas para tortilla. Este mismo corte o muy similar, pero sin buscar homogeneidad en la forma de los dados se llama **mirepoix.** ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

¡NOVEDAD!

BUENOS DESDE EL ORIGEN
NATURSOY®

¡DESCUBRE EL MÁXIMO SABOR CON 0% CARNE DE NATURSOY!

RICO EN PROTEÍNAS

NUEVAS BURGERS DE SEITÁN

DOS RECETAS EXCEPCIONALES CON UN SABOR ÚNICO EN EL MERCADO

FUENTE DE FIBRA Y PROTEÍNAS

SETAS & ROMERO

TOMATE & OREGANO

VEGANO · VEGANO · VEGANO · VEGANO
V

180gr

Elaboración local y preocupación por el medio ambiente, Natursoy trabaja por ser siempre "Buenos desde el Origen"

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / INFUSIONES

nuevo

Infusiones de hierbas, de Royal Green

Dos infusiones ganadoras de los Great Taste Awards, de Royal Green: Beautiful Turmeric, una infusión de cúrcuma con pimienta negra. Con cúrcuma, un toque de limón y pimienta negra, una de las hierbas más protectoras de la naturaleza. Con cada sorbo tu cuerpo absorberá su brillo; y Love & Happiness, una infusión de hierbas con manzanilla, caléndula, lavanda, y mucho más. Experimenta el amor puro y prepárate para lucir una gran sonrisa en tu rostro. ¡A disfrutar!

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Royal Green | www.royal-green.eu
Empresa: Frenchtop Natural Care Products BV

ALIMENTACIÓN / CAFÉ

nuevo

Café Colombia 100% Arábica, de AlterNativa3

Un café sobresaliente, suave, de acidez media, cuerpo balanceado, aroma pronunciado y un perfil sensorial de excelente calidad. Procede de pequeñas cooperativas campesinas de las sierras de Colombia, el comercio justo les permite mejorar las condiciones de vida de sus familias y de su comunidad.

Disponible en grano, molido y cápsulas.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: AlterNativa3
www.alternativa3.com
Empresa: AlterNativa3, SCCL

ALIMENTACIÓN / GALLETAS

imprescindible

Galletas con copos de avena integral, de Biocop

Galletas gruesas y crujientes hechas con harina de trigo integral y copos de avena.

Tienen una buena digestibilidad por su contenido en fibra, y una textura rústica auténtica de las galletas integrales.

Elaboradas con aceite de girasol y envasadas en tubo económico de 250g.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Biocop | www.biocop.es
Distribución: Biocop Productos Biológicos, S.A.

ALIMENTACIÓN / CEREALES

imprescindible

Muesli Crujiente Fruta & Granos Antiguos, de Favrichon

Granos antiguos y pepitas de cereales con higos, manzanas y almendras. Tres cereales integrales (avena, espelta, arroz) con un 12% de granos (chía, amaranto, lino...) en una receta vegana y sin aceite de palma.

Un muesli crujiente rico en fibra y fuente natural de magnesio y hierro. Práctico: bolsa con auto-cierre para una mejor conservación.

Certificados: Ecológico (Euro Hoja) | AB
Marca: Favrichon
www.favrichon.com
Empresa: ETS Favrichon & Vignon

TIENDA ONLINE

ALIMENTACIÓN

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / PLANT BASED

nuevo

Like Burger Bio, de El Granero Integral

Listas para hacerse a la parrilla. Like Burger son deliciosas hamburguesas con proteína de guisante bio, la alternativa vegetal perfecta. Son aptas para veganos y fuente de fibra, sin lactosa, sin huevo, sin aromas y bajas en grasas saturadas. Además, están hechas con aceite de oliva virgen extra. ¡La única receta bio que encontrarás en el mercado! ¿Te atreves con algo único?

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

ALIMENTACIÓN / PLANT BASED

nuevo

QUEESESO - Alternativas vegetales al queso, de Sol Natural

Sol Natural presenta 4 alternativas al queso 100% vegetales y ecológicas que te sorprenderán por su textura y sabor: tipo mozzarella fresca, en lonchas, para gratinar y rallado fino. La primera resulta ideal para tomar en ensaladas, las lonchas para preparar sándwiches o bocadillos, y las variedades ralladas funden increíblemente bien. Veganos. Sin gluten. Ecológicos.

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

ALIMENTACIÓN / SNACKS

nuevo

Chips de garbanzo con romero, de Le Pain des Fleurs

Nuevos sabrosos y crujientes chips de garbanzos de la marca pionera bio Le Pain des Fleurs.

Ricos en fibra y fuente de proteínas, así como una opción ideal para el aperitivo, acompañar salsas, guacamole, etc.

¡Pruébalos!

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Le Pain des Fleurs
www.lepaindesfleurs.es
Distribución: Biocop Productos Biológicos, S.A.

ALIMENTACIÓN / SUPERALIMENTOS

imprescindible

Semillas de lino, girasol, calabaza, chía y bayas de Goji molidas bio 425g, de Linwoods

Esta combinación única reúne el gran sabor y los beneficios para la salud de cuatro excelentes semillas y deliciosas bayas de Goji. Esta mezcla tiene un alto contenido en Omega-3 (ALA), un ácido graso esencial que contribuye al mantenimiento de los niveles normales de colesterol sanguíneo. Energética y nutricionalmente completa es ideal para ayudar a mantener una dieta equilibrada y un estilo de vida activo y saludable.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Linwoods
www.linwoodshealthfoods.com/es
Empresa: John Woods Ltd.GmbH

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**

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

CERTIFICADORA

SEGURIDAD ALIMENTARIA

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

Trazabilidad de los alimentos, la seguridad del campo a la mesa

La **trazabilidad** se define como la posibilidad de encontrar y seguir el rastro, a través de todas las etapas de producción, transformación y distribución, de un alimento, un pienso o un ingrediente, con el objetivo de proteger a los consumidores de riesgos probables o peligros reales. Se aplica desde hace muchos años en el sector de la alimentación, pero especialmente y de forma más sistemática en Europa desde el año 2002, cuando un reglamento definió exactamente este concepto y cómo llevarlo a cabo. Es una fantástica herramienta de gestión que contribuye a facilitar la retirada de los alimentos en los que se haya detectado algún problema y permite que todos los implicados, incluidos los consumidores, reciban información específica y exacta sobre los productos en cuestión. Como es un sistema muy eficaz las empresas lo utilizan tanto para aspectos de seguridad alimentaria como de calidad de sus productos.

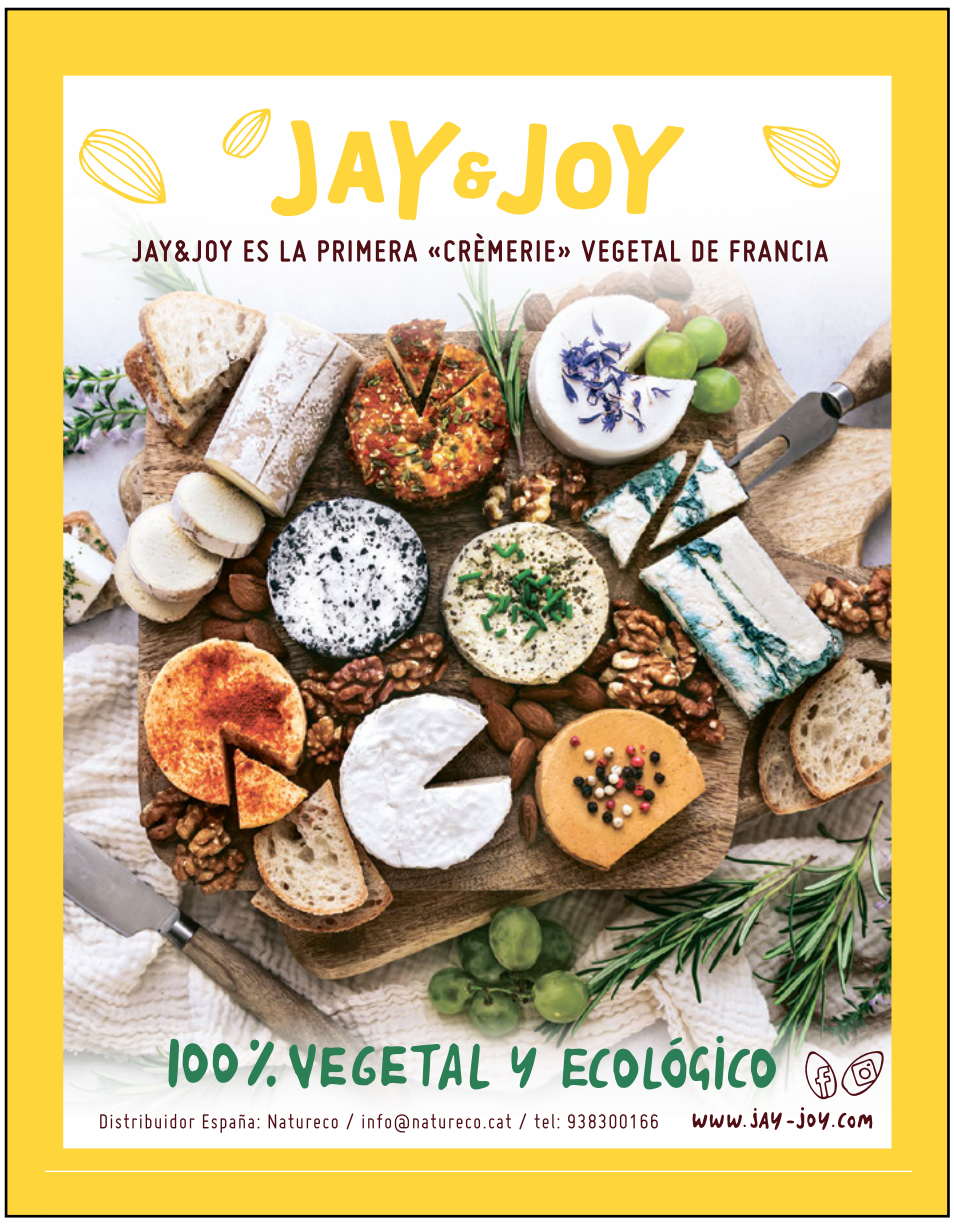
123rf Limited©olivier26

¿Cómo se consigue tener todo el rastro de un alimento?

Todas las empresas, sea cual sea su papel en la cadena alimentaria, deben tener control de todos sus procesos e información actualizada de sus proveedores y de sus clientes. Es lo que se llama gestión en "un paso atrás y un paso adelante", de manera que no hace falta que cada empresa tenga datos de todo el rastro o procesos del producto sino solo de los propios y del anterior y posterior. Por ejemplo, en el caso de una empresa que fabrica chocolate, ésta debe tener información de los proveedores que le abastecen sus materias primas y también de todos los clientes a los que vende su producto. Si hay un problema, como, por ejemplo, que se detecte un alérgeno que no debería estar presente, la empresa revisará sus procesos, solicitará datos a su proveedor y avisará a los clientes. Si el origen del problema viene del proveedor que no ha declarado correctamente un alérgeno en los certificados de sus materias primas, tendrá que subsanar el error y los lotes de productos afectados deberán retirarse. Además, se publicará una alerta dirigida a los consumidores en caso de que dicho producto pueda haber llegado ya a los hogares. Y de esta manera es relativamente fácil dar con el punto clave en una situación de este tipo, evitando al máximo un perjuicio al consumidor.

Para que todo esto funcione adecuadamente hay dos factores que son clave y deben cumplirse, uno es **la rapidez en actuar** y la otra es **la buena comunicación entre los involucrados** (consumidores, empresas, administración, Estados Miembros y Comisión Europea). La rapidez en todo esto es obviamente muy importante, puesto que, si el tiempo en el que se hace el rastreo se dilata, la posibilidad de que alguna

ALIMENTACIÓN



ALIMENTACIÓN

persona pueda sufrir algún daño es mayor. Cuando hay una alerta de este tipo, las empresas dan prioridad máxima a resolverla. Y una buena comunicación es imprescindible para que el aviso llegue a todos y cada uno de los afectados en la cadena alimentaria.

Ante un problema, ¿qué debe hacer cada parte implicada?

Empresas alimentarias:

- Retirar inmediatamente los productos afectados del mercado y, si es necesario, retirarlos de los consumidores.
- Destruir cualquier lote o envío de alimento que no satisface los requisitos de seguridad alimentaria.
- Informar a las autoridades competentes del riesgo y de la acción que ha tomado.

Administración nacional (Estados Miembros):

- Asegurarse de que los operadores cumplan con sus obligaciones.
- Tomar las medidas de control apropiadas para garantizar la seguridad alimentaria.
- Rastrear el riesgo hacia atrás y hacia adelante a lo largo de la cadena.
- Notificar la incidencia al Sistema de Alerta Rápida para alimentos y piensos (RASFF).

Unión Europea:

- La Comisión Europea alerta del riesgo a todos los miembros del Sistema RASFF.
- Solicita información a las empresas para permitir la trazabilidad y coordina la acción con las administraciones nacionales.
- Puede imponer restricciones de importación o exportación.

La red del sistema RASFF se estableció en 1979 y se mejoró en 2002 con la sistematización de la trazabilidad. Sus participantes son los 27 Estados Miembros, la Comisión Europea, la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), Islandia, Liechtenstein y Noruega. Constituye un sistema de advertencia que permite el intercambio rápido de información cuando existe un riesgo para la seguridad de los alimentos o piensos. Si un miembro de la red se da cuenta de un riesgo potencial para la salud humana, notifica a la Comisión Europea, que transmite la información inmediatamente a los otros miembros para que se tomen acciones correctivas rápidamente.

123rf Limited©jackf -

En el caso de los alimentos de origen animal, la Unión Europea estableció en 2004 el sistema TRACES que permite rastrear el movimiento de los animales tanto dentro de la UE como en terceros países. Así, en caso de un brote de enfermedad se garantiza que todos los animales potencialmente afectados se pueden identificar rápidamente y las autoridades pueden tomar las medidas adecuadas.

De este modo, desde 2002, la trazabilidad es un sistema que vela por nuestra seguridad, en todos y cada uno de los procesos de la cadena alimentaria, es decir, desde el campo a la mesa. ■

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

COSMÉTICA Y PRODUCTOS DE LIMPIEZA

JABONES BELTRÁN 1921

El empeño y nuestros recuerdos nutren nuestros productos;
Jaboneros orgullosos desde 1921

Hemos convertido este oficio en un modo de vida, preservando al paso de cada generación los valores con los que se inició.

Todo lo que hacemos empieza por las personas;
Jaboneros felices desde 1921

essabó
biobel

100 | Cinco generaciones haciendo del jabón un modo de vida

Hacemos un guiño al pasado mientras miramos hacia el futuro;
Jaboneros artesanos desde 1921

No heredamos la tierra, la tomamos prestada;
Jaboneros comprometidos desde 1921

Biocultura Madrid

Visita nuestro stand, conoce nuestra historia y llévate gratis una muestra de nuestros productos Biobel y Essabó.

STAND 322

Presentación HISTORIA DEL JABÓN
Consulta en la guía de actividades Biocultura

jabonesbeltran.com

Descubre el **making of** aquí

CONCIENCIA ECOLÓGICA

Montse Mulé,
Editora,
redaccion@bioecoactual.com

El retorno

La tecnología nos ha permitido seguir trabajando, compartiendo, informando y negociando, aún con las restricciones impuestas en los últimos tiempos. Conectados, el equipo de **Bio Eco Actual** ha participado en la vigésima edición del **Organic World Congress**, gracias a la plataforma digital que montó la organización, a través de la que alrededor de 2500 agentes del sector ecológico, agricultores, investigadores y políticos han debatido sobre salud, soberanía alimentaria, transformación de la sociedad, resiliencia y sobre el importante papel de la agricultura ecológica para afrontar los desafíos climáticos y de salud globales. Más de 450 ponentes de los cinco continentes participaron en los fórums organizados y guiados por **IFOAM Organics International**, aportando conocimiento, compartiendo experiencias y creando un espacio de inspiración y promoción de las mejores prácticas en agricultura ecológica. Esta edición ya ha permitido también la presencia, por lo que se combinaron los dos formatos.

De todos modos, poder volver al modo presencial es muy valioso, sobre todo ya entrando en el terreno comercial como es el de las Ferias. El cara a cara no tiene precio. Este mes de noviembre tenemos en el Pabellón 9 de la Feria de Madrid, la 36ª edición de **BioCultura**. En ella se podrán mostrar los productos, probarlos, darlos a conocer al consumidor, que es al final el que, con su decisión de consumo, hace crecer al sector ecológico. Un retorno esperado y celebrado. ■

Organic World Congress 2021

ESPACIO VIDA SANA

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

La producción ecológica: en el centro de todas las políticas

"Pacto Verde Europeo", "De la Granja a la Mesa" y "Estrategia sobre Biodiversidad". Compromiso del 25% de la superficie agrícola europea en ecológica en 2030. Declarado oficial el "Día Europeo de la Agricultura Ecológica".

Y así parece que por fin el mundo nos escucha, y los gobiernos europeos ponen la mirada en que otro tipo de producción es imprescindible.

Desde las organizaciones de la producción ecológica, además de llevar 30 o 40 años trabajando en la consecución de que los alimentos ecológicos sean un derecho y no un lujo, seguimos sembrando... la cosecha se hace esperar, pero somos felices de comprobar que, a pesar de todas las dificultades, vamos a triunfar. No puede ser de otro modo.

El futuro será ecológico o no será: la primera vez que oí esta frase (Edward Goldsmith), me impresionó mucho, pero, con el tiempo, fue quedándose en una frase hecha. Hoy de nuevo, cuando la he oído ya en boca de otros, de tantos eco-emprendedores, y en una situación como la que nos encontramos en pleno cambio climático y todavía sin acabar de salir de la pandemia, ha recobrado un significado que me ha impactado todavía más. El significado de estas palabras es estremecedor, y nos recuerda la inmensa responsabilidad que tenemos para seguir trabajando por un mundo mejor. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

SABOR A GALICIA
bioselección
WWW.BIOSELECCION.COM
the bio factory
A FACTORÍA ECOLÓXICA, S.L.
WWW.THE-BIO-FACTORY.COM
ORBALLO
WWW.ORBALLO.EU
Avega
WWW.ECOAVEGA.COM
PORTO·MUIÑOS
LAS VERDURAS DEL MAR
WWW.PORTOMUINOS.COM
CASA GRANDE DE
XANCEDA
ECOLÓGICO
WWW.CASAGRANDEXANCEDA.COM
PRODUCTOS ECOLÓGICOS DE PRIMERA CALIDAD

ALIMENTACIÓN

Jim Manson,
Periodista | bio@bioecoactual.com

Tormenta perfecta: entendiendo por qué se ataca repentinamente al sector alimentario vegetal (plant-based)

El explosivo crecimiento del sector alimentario vegetal está creando la mayor perturbación de la industria alimentaria en medio siglo. Las cifras solas son vertiginosas. Según un nuevo informe de Bloomberg Intelligence, el mercado mundial basado en plantas pasará de 30.000 millones de dólares en 2021 a 160.000 millones de dólares en 2030. Pero la influencia y el alcance de la industria alimentaria vegetal va mucho más allá de la creación del mercado. La alimentación vegetal se encuentra en el corazón de las principales iniciativas de política alimentaria, como la EAT-Lancet Planetary Health Diet y la visión común de la alimentación sostenible de la FAO. El cambio hacia las proteínas vegetales también es una piedra angular de la "transición verde" que pide el Green Deal europeo.

Hasta hace poco, el "buy-in" de las soluciones vegetales a las crisis climáticas y sanitarias mundiales parecía tan completo que cuestionarlas era casi impensable. Pero, de repente, el plant-based está siendo atacado y algunas de las críticas más fuertes provienen del movimiento natural y ecológico.

Joanna Blythman, defensora ecologista y activista contra la agricultura en fábrica, advierte "de un aumento justo de la evangelización de la alimentación vegetal". El ex editor ecologista y activista anti-GM (genéticamente modificados), Pat Thomas, afirma que "los intereses creados, los think tanks de propiedad multimillonaria y las grandes corporaciones "se apropian del movimiento alimentario basado en plantas para "continuar secuestrando la agenda de la sostenibilidad". Más ampliamente, al sector de la alimentación natural le preocupa que surja una hegemonía vegetal, que priorice las 'tecno-soluciones' por encima de las formas de agricultura y de comer más tradicionales.

123rf Limited©unitysphere

Siguiendo el dinero

Es en parte el ritmo con que se vierte dinero a la industria vegetal lo que provoca preocupación. Pero la preocupación mayor es *quién* hace la inversión. Además de las empresas de capital privado, gran parte del dinero que entra al sector proviene de multinacionales de la industria alimentaria: Nestlé, Danone, McDonalds y Starbucks, Unilever y Cargill entre ellas.

Esto está cambiando firmemente la industria vegetal hacia la producción industrializada y las tecnologías escalables. Como dijo recientemente el editor del *New Nutrition Journal*, Julian Melletin: "Tengo la impresión de que si te dirigieras a personas de capital privado con un plan de negocios que dijera: "produciré un sustituto de la carne con muchos ingredientes, altamente procesado" te pondrían dinero... pero si dices "sencillamente haré una hamburguesa de plantas, frutos secos, semillas", hay mucho menos interés".

Halo de salud

Los críticos con esta tendencia advierten que lo que está pasando es una nueva inserción de la industria alimentaria ultraprocesada, con el término "basado en plantas" que confiere un halo de salud conveniente.

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Como explica el experto en política alimentaria Frédéric Leroy: "Los megalitos de la industria agrícola han intervenido, dándose cuenta de que el estilo de vida vegetal genera grandes márgenes de beneficio".

El doctor Robert Verkerk, de la *Alliance for Natural Health International,* advierte que si 'Big Ag' toma el control de la agenda plant-based, aprovechará la oportunidad de perpetuar el monocultivo intensivo y destructivo del medio ambiente. Argumenta que cómo comemos es tan importante como lo que comemos: "Deberíamos comer alimentos procedentes de sistemas agrícolas regenerativos, minimizar o evitar su procesamiento, comerlos frescos, fermentados de manera puntual, no crucificarlos con exceso de calor, que genera agentes cancerígenos".

Comida basura vegana

Joanna Blythman también cuestiona los argumentos de salud hechos para los alimentos de origen vegetal, si la mayoría son ultraprocesados. Argumenta que "la gran revolución vegana no hace nada para compensar el entorno "obesogénico" y que "la comida basura vegana es cada vez más común".

123rf Limited© momius

Mientras tanto, el *Sustainable Food Trust* (SFT) dice que el tema medioambiental de un cambio global a una dieta vegetal es "peligrosamente simplista" y afirma que en muchas partes de Europa hay ahora una "dependencia de proteínas importadas, que se producen a un alto costo ambiental".

¿Críticas justas?

La lista de agravios es larga. Pero, ¿todas estas críticas son justas y válidas? ¿No es, en parte, un intento de proteger prácticas que muchos científicos independientes del clima dicen que están acelerando el cambio climático? ¿Es ingenuo pensar que cambiar los sistemas alimentarios en la escala que habrá que cambiar se puede hacer sin la participación de las grandes empresas?

A principios de año *Vegconomist* planteó estas mismas preguntas a la comunidad vegana. Paula González Carracedo, fundadora y CEO de *The Vegan Agency,* con sede en Madrid, dijo a la revista que su opinión sobre el tema estaba "dividida entre el corazón y la cabeza". Así lo explicó: "La parte pragmática me dice que es una buena noticia que las mismas empresas responsables del declive del planeta y la muerte de tantos millones de animales estén dando pasos hacia el veganismo y un mundo mejor para todos". Cristina Rodrigo, de *ProVeg International* en España, argumentó que cambiar globalmente a sistemas alimentarios más sostenibles y resistentes sería "imposible sin pedir a las empresas y organizaciones que revisen y mejoren su enfoque". Añadió: "Debemos incorporar empresas como Nestlé y Unilever en este cambio, independientemente de su historia".

Finalmente, hay otro tema que rara vez recibe la atención que se merece: **la diferencia importante entre una dieta a base de plantas y un alimento a base de plantas**. Cuando Michael Pollan resumió los consejos de su libro *Food Rules* en "comer comida, no demasiada, sobre todo plantas", realmente hablaba de plantas, no de "sustancias altamente procesadas por el complejo alimentario industrial". Para hacer hincapié en esto, Pollan escribe: "Si es una planta, comedla. Si está hecho en una planta, no lo hagáis". Esto también puede suponer una simplificación excesiva (y difícil de conseguir en el mundo real), pero es un mensaje de salud que no debemos ignorar. ■

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

ACTUALIDAD

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

Álvaro Porro: "Barcelona se da a sí misma una oportunidad para ser parte de la solución y no del problema"

Álvaro Porro (Madrid, 1978) es director del proyecto **Barcelona Capital Mundial de la Alimentación Sostenible 2021** y Comisionado de Política Alimentaria del Ayuntamiento de Barcelona. Economista de formación, es activista y experto en diferentes campos: consumo sostenible, economía social y solidaria, economías comunitarias y colaborativas, soberanía alimentaria, mercado social, fiscalidad verde y procesos participativos. Actualmente dirige el proyecto Barcelona Capital Mundial de la Alimentación Sostenible 2021, que tiene como objetivo el desarrollo de proyectos y políticas para fomentar la alimentación sostenible en la ciudad.

Foto cedida por el Ayuntamiento de Barcelona. Álvaro Porro (derecha) y Ada Colau

Barcelona es Capital Mundial de la Alimentación Sostenible 2021. ¿Qué implica?

Barcelona se da a sí misma una oportunidad para ser parte de la solución y no del problema, reconociendo que tiene un modelo alimentario insostenible y que tiene que trabajar para transformarlo, con la implicación de la ciudadanía, los actores de la cadena alimentaria y otras administraciones. Esto significará el inicio de una serie de proyectos y políticas públicas municipales para contribuir a esta trasformación a medio y largo plazo. Ser Capital Mundial de la Alimentación Sostenible permite que Barcelona pueda estar entre las ciudades que intentan liderar el cambio.

¿Por qué es necesaria una iniciativa como esta para la ciudadanía?

Gran parte de la ciudadanía de Barcelona quiere transformar el modelo alimentario, lo tiene en cuenta en sus decisiones cotidianas de consumo y dieta. La capitalidad es una plataforma con la que poder ir a más, poder amplificar el impacto, el mensaje, la sensibilización. Es una oportunidad económica, social y educativa para muchos actores de la ciudad: comercios de proximidad, mercados municipales, restauración, escuelas, hospitales, centros de investigación, el sector primario, el, campesinado pequeño y mediano local.

¿Qué es una buena alimentación?

Es aquella que construye un modelo alimentario sostenible, saludable y justo. Hablamos de productos de proximidad, de temporada, frescos y vegetales, y una reducción de la proteína animal. Consiste también en un menor despilfarro alimentario y uso de envases, mejor gestión de los residuos, mayor uso de los circuitos cortos de comercialización y, en general, una dieta más consciente. Una buena alimentación genera un montón de efectos directos e indirectos en muchos otros aspectos de nuestra vida, comenzando por la salud y acabando por el equilibrio territorial, el reparto de los tiempos, las relaciones de género o sociales.

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

¿Qué influencia tiene una buena alimentación en el desarrollo social?

El modelo alimentario condiciona de manera muy determinante la distribución territorial. Si queremos un territorio equilibrado para evitar incendios, sin zonas vaciadas, necesitamos un modelo que dé una oportunidad de viabilidad económica al sector primario de pequeño y mediano tamaño, de producción local, de producción diversa. Un modelo saludable y justo en que la mayor parte de la población pueda acceder a productos saludables a través del comercio de proximidad. Trabajar por una mayor concienciación y accesibilidad a un modelo alimentario saludable y sostenible es otro vector para generar igualdad en nuestra sociedad.

La Capital Mundial de la Alimentación Sostenible se vertebra en más de 90 proyectos de ámbito local. ¿Cuáles son los principales ejes de actuación?

Trabajamos en 6 ejes: dietas saludables y sostenibles y derecho a la alimentación adecuada; promoción de la alimentación de proximidad, ecológica y de circuitos cortos; transición ecológica de la ciudad; programación de actividades; construcción de la estrategia alimentaria de ciudad 2030 y transversalización de políticas municipales.

123rf Limited©radub85. Mercado de La Boqueria (Barcelona)

¿Qué papel desempeñan los agricultores, productores, empresas y mercados de proximidad?

No tiene sentido trabajar por un nuevo modelo alimentario sin tener a los protagonistas de la producción y la transformación de alimentos en el centro, así como las organizaciones gremiales del comercio especializado para facilitar la presencia de estos productos en sus establecimientos. Es con ellos que estamos construyendo algunos de los proyectos estratégicos. También se está brindado apoyo a organizaciones que organizan proyectos y eventos para el impulso de la alimentación sostenible como puede ser la Asociación Vida Sana con el BioCultura.

A raíz de este evento, ¿veremos más implicación de las administraciones públicas en el desarrollo de la producción y comercialización ecológica?

Pese a sus muy limitadas competencias en este ámbito, habrá un antes y un después en el Ayuntamiento de Barcelona. Consolidaremos un presupuesto estable dedicado al impulso de un modelo alimentario sostenible y habrá un departamento específico que intentará colaborar con otras áreas para que esto no sea algo transitorio o pasajero, sino una política estable. Esperamos que la Barcelona Capital Mundial de la Alimentación Sostenible contribuya en este proceso de concienciar y presionar a las administraciones de los distintos niveles para que generemos espacios de gobernanza y colaboración con los actores de la cadena alimentaria o las entidades sociales y ambientales que trabajan en este ámbito.

¿Estamos cerca de conseguir un cambio real en el modelo alimentario?

Hay valores, tendencias y preferencias mucho más presentes en nuestra sociedad. Pero también necesitamos regulación, políticas públicas, políticas fiscales que favorezcan realmente los sistemas de comercialización y producción sostenibles. Porqué uno sin lo otro, no tendrá suficiente impacto. ■

Para más información visite:
www.alimentaciosostenible.barcelona

biomarket
mercabarna

Barcelona
Capital Mundial
de la Alimentación
Sostenible 2021

www.mercabarna.com/biomarket

Enric Urrutia,
Director | bio@bioecoactual.com

LA ENTREVISTA

Jordi Valls (Biomarket): "Vamos a potenciar los espacios para productores locales"

Nacido en Manresa y licenciado en Derecho por la Universidad Autónoma de Barcelona, **Jordi Valls** ha compaginado su trayectoria profesional entre el sector público y el privado. Desde septiembre de 2020 es Director General de **Mercabarna**, que ha apostado por poner en valor la comercialización de alimentos ecológicos y su distribución con **Biomarket**.

El nuevo mercado abrió sus puertas en noviembre del año pasado con el objetivo de dar respuesta a la creciente demanda de consumo ecológico en Cataluña. Con una superficie de casi 9.000 metros cuadrados, **Biomarket** es el primer mercado mayorista de alimentos BIO de España y también el primero de Europa en cuanto a concentración de empresas hortofrutícolas. Cuenta con un total de 21 paradas mayoristas y cooperativas especializadas en alimentos ecológicos y un espacio rotativo de productores de proximidad. Un impulsor del comercio ecológico que se configura como uno de los principales proyectos de la *Capital Mundial de la Alimentación Sostenible Barcelona 2021*.

Hace prácticamente un año, en noviembre de 2020, Biomarket abría sus puertas. ¿Qué ha supuesto su puesta en marcha?

La puesta en marcha de Biomarket es un compromiso de Mercabarna que responde a una oferta existente (productores y mayoristas distribuidores) y a una demanda (consumidor final) que está previsto que crezca. No es tan solo una línea de negocio, sino que forma parte de la misión de Mercabarna, que consiste en garantizar el suministro de alimentos frescos a la población. Y debemos reforzar este propósito con acciones que deriven en la reducción de emisiones y cuya actividad se desarrolle con el menor impacto al entorno natural.

Se me hace difícil entender que un gran mercado de alimentos como es el de Barcelona, no promueva iniciativas que avancen en el ámbito de la alimentación sostenible. Este es ahora nuestro objetivo, que afrontamos con sus retos y oportunidades.

¿Se han cumplido vuestras expectativas? ¿Cómo les ha afectado la pandemia?

Está resultando difícil hacer avanzar un proyecto de estas características en plena pandemia de la Covid-19. Aun así, estos primeros diez meses de andadura del nuevo mercado, nos han servido, tanto a nosotros como a las propias empresas mayoristas que operan en Biomarket, para conocer mejor las dinámicas del sector bio, sus canales de aprovisionamiento ya establecidos e identificar las necesidades reales de los detallistas y restauradores especializados en bio o de los que quieren entrar en este mercado.

Por ello, el reto de Biomarket es consolidarse como un espacio multiproducto que aborde los retos de la alimentación ecológica, sostenible y de proximidad en el ámbito de la distribución.

¿Ha habido una buena respuesta por parte de los profesionales del sector?

Muy buena por parte de mayoristas de Mercabarna y de operadores

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Foto cedida por Biomarket. Edificio Biomarket (Mercabarna)

de fuera que han apostado por tener uno o varios puestos de venta en Biomarket. Y no tanto, como esperábamos, por parte de los compradores detallistas, con quienes tenemos que seguir trabajando para integrar nuestra oferta con sus necesidades de aprovisionamiento.

¿Y por parte de los productores locales y de proximidad?

Los productores que comercializan sus productos a través de las empresas mayoristas de Biomarket están satisfechos porque disponen de un nuevo canal de venta.

Por otra parte, en Biomarket opera la cooperativa Hortec, formada por más de 40 agricultores catalanes especializados en bio y con una larga trayectoria de más de 20 años. Además, Unió de Pagesos, con la colaboración del Ayuntamiento de Barcelona, ha reservado dos puntos de venta en el Biomarket para instalar el Centro de Intercambio Agroalimentario de Proximidad (CIAP), un espacio logístico, para facilitar la distribución de productos locales de la pequeña y mediana agricultura, en su versión ecológica, a través del comercio de proximidad. El CIAP estará abierto a todos los productores de Cataluña para que puedan vender sus productos al sector minorista y la restauración.

Y a partir de ahora, vamos a potenciar aún más los espacios de que dispone Biomarket para productores locales individuales o agrupados en cooperativas para reforzar el mercado con una mayor oferta de alimentación sostenible de proximidad.

El reto de Biomarket es consolidarse como un espacio multiproducto que aborde los retos de la alimentación ecológica

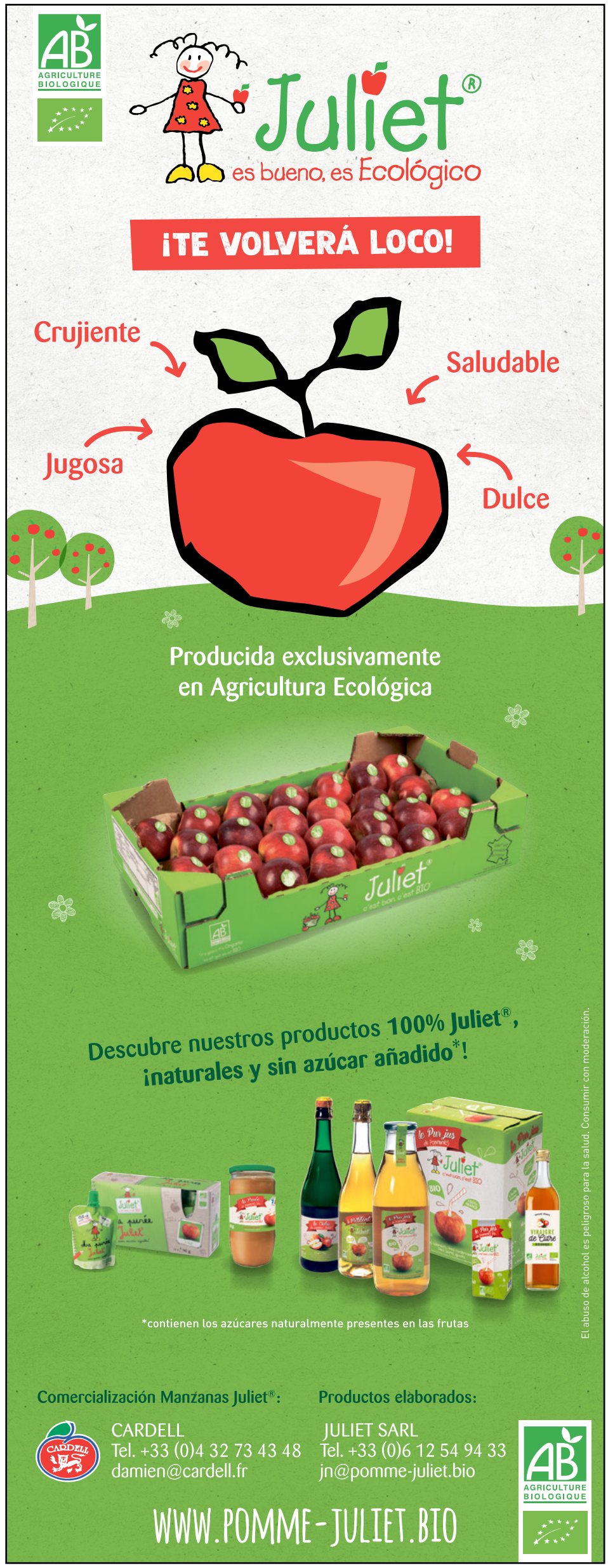
¿Por qué es clave disponer de un espacio de alimentos ecológicos de referencia a nivel de comercialización?

Porque siendo el país de la Comunidad Europea con más superficie de producción ecológica y el cuarto mundial, y teniendo las perspectivas de crecimiento de la demanda de productos bio entre las más altas de Europa, no disponemos aún de un sistema logístico eficiente ni de unos canales de distribución que nos permitan facilitar la disponibilidad de los alimentos ecológicos en los centros de compra y consumo habituales de los ciudadanos.

Por otra parte, la estrategia 'Farm to Fork' de la Unión Europea va a promover el producto ecológico y como resultado se deben reforzar dichos canales de distribución.

Barcelona es Capital Mundial de la Alimentación Sostenible 2021. ¿Qué rol puede jugar Biomarket para la transformación del sistema alimentario?

Los proyectos y políticas de fomento de la alimentación sostenible en el marco de la Capital Mundial de la Alimentación Sostenible se enmarcan en seis ejes de trabajo, uno de los cuales es el Impulso a la Comercialización y Distribución de Proyectos Ecológicos y de Proximidad, por el que se ha elaborado la estrategia "Barcelona Come Sostenible". Biomarket es uno de los principales proyectos incluidos en esta estrategia, porque apuesta por una alimentación más saludable y respetuosa con el medio ambiente y es un revulsivo para nuestra agricultura y nuestro comercio de proximidad. ■



MERCADOS

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

Mercado BIO en Austria, en expansión progresiva

El **mercado bio en Austria sigue creciendo**. Fue el primer país del mundo en aprobar una regulación sobre la producción ecológica de alimentos, y es actualmente el país miembro de la Unión Europea que **más proporción de superficie agrícola dedica a las variedades ecológicas**. Concretamente un **26,1% del total**, según el último informe de **FiBL**.

En un contexto en que el mercado ecológico sigue creciendo a nivel mundial, el mercado austriaco ha crecido de forma sostenida en los últimos años llegando a representar más de un 8,9% de las ventas totales de alimentos y a **romper la barrera de los 2.060 millones de euros**, según datos de la consultora **ICEX**.

Expansión progresiva

A nivel mundial, **el 1,5% de las tierras agrícolas se dedican a la agricultura ecológica**. En concreto, Austria destaca dentro de la Unión Europea por el porcentaje de tierra de

123rf Limited©designfgb

cultivo explotado siguiendo criterios ecológicos. Y es que es el **primer país en cuota de producción ecológica de cereales** (15,6%, seguido de Estonia y Suecia), el segundo en verduras (25,9%, por detrás de Dinamarca) y el tercero en legumbres (59%, por detrás de Grecia), y uva (12,2% por detrás de Italia y Francia).

En términos de oferta y demanda, el mercado austriaco varía en función del producto analizado. Así, por ejemplo, mientras que la oferta de leche ecológica supera ligeramente a la demanda, la demanda de carne y productos vegetales ecológicos es muy superior a la oferta. En consecuencia, el mercado se abastece por medio de **importaciones**.

El principal canal de venta de alimentos ecológicos son los **minoristas de alimentación no especializados** (78% de las ventas totales). Le siguen la venta directa y los minoristas especializados (15%) y la gastronomía (7%). Sin embargo, el canal online aún se encuentra en una etapa muy temprana de su desarrollo. Aunque la pandemia del Covid-19 ha favorecido el surgimiento de iniciativas de distribución online desde los productores hasta el cliente final.

Cambio en los consumidores

En los últimos años, se ha producido un cambio en los consumidores. Según señala el Ministerio de Agricultura, Regiones y Turismo de Austria, su conciencia ecológica se ha incrementado y muestran predisposición por pagar un precio más alto por las variedades ecológicas de los alimentos. Y Austria se sitúa como el **tercer país de la Unión Europea en gasto per cápita anual en productos ecológicos** (205€/persona), sólo por detrás de Dinamarca y Suiza.

La **trazabilidad**, la **procedencia** y las **certificaciones** son hoy las principales exigencias y los factores decisivos de compra de los consumidores. Desde su entrada en la Unión Europea, en Austria se aplica la **legislación comunitaria en la producción ecológica de alimentos**. Aunque existen otras asociaciones de productores, como **Bio Austria**, que exigen a sus miembros el cumplimiento de normativas adicionales. Un elemento pionero que aumenta la conciencia entre los consumidores, pues los austriacos valoran más aquellos otorgados por asociaciones sectoriales y de producción austriacos, atribuyéndoles una mayor credibilidad. ■

Fuente: ICEX España Exportación e Inversiones – Estudio de mercado. El mercado de alimentos ecológicos en Austria 2020.

FERIAS

AROMATERAPIA

physalis®

Los complementos alimenticios naturales

INMUNIDAD NATURAL, LA BASE DE LA BUENA SALUD

COMBINACIÓN 1

Echinacea forte:
2 comprimidos al día

Puede ser complementado con:

Propolis forte bio:
2 comprimidos al día

COMBINACIÓN 2

Vitamina D3 forte:
1 a 2 cápsulas al día;

Puede ser complementado con:

Zinc forte:
1 comprimido al día, durante 2 semanas

COMBINACIÓN 3

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

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

clean label

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

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

www.keypharm.com

COSMÉTICA

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

Tintes naturales para un cambio de look libre de químicos

Cambiar el color de nuestro pelo es una de las opciones que tenemos cuando buscamos un cambio de *look*. Sin embargo, la idea de aplicar tintes sintéticos sobre nuestra melena nos puede echar atrás, ya sea por miedo a dañar nuestro cabello o que el cambio sea demasiado evidente. Las **alternativas naturales**, capaces de alterar el color natural de nuestro pelo, sin deteriorarlo, pueden ser nuestras aliadas.

123rf Limited©levstudio. Selección de tintes para el cabello

La diferencia radica en la composición. **La coloración natural es menos agresiva que los tintes convencionales, pues no contiene compuestos tóxicos** (sulfatos, parabenos, amoníaco, mercurio, agua oxigenada, PPD o parafenilendiamina, etc.) que son altamente contaminantes. Estos provocan cambios estructurales en el cabello y, tras una exposición continuada a estos, **el pelo se debilita, se vuelve quebradizo y propenso a puntas abiertas**. Además son responsables de irritaciones, alergias y otros efectos negativos sobre nuestra salud.

Elaborados exclusivamente con ingredientes de origen vegetal, los tintes naturales reúnen propiedades beneficiosas que aportan color, hidratación, volumen y fuerza a nuestro pelo. Si bien es cierto que **la pigmentación natural no es permanente ni permite grandes cambios de color** (es muy difícil pasar de un pelo moreno a un tono rubio, sin utilizar químicos), **ayuda a crear reflejos sutiles y naturales**, que se irán desvaneciendo gradualmente con el paso del tiempo. La henna, el índigo, la manzanilla y el té negro son algunas de las alternativas más populares.

Henna, color e hidratación

La henna es el tinte natural más conocido. Proviene de las hojas del arbusto *Lawsonia inermis*, que se secan y pulverizan hasta conseguir un polvo similar a la arcilla. Aporta un matiz rojizo, pero también se puede conseguir un tono castaño oscuro o azulado, dependiendo del color de base de nuestro pelo, su intensidad y de si se combina con otras hierbas (Índigo, Cassia o Café). Aunque no puede aclarar el tono, **puede oscurecerlo, reavivarlo o cubrir las canas de manera temporal** (dura entre 3 y 6 meses). Cuanto más oscuro sea nuestro pelo, más sutil será el resultado.

Su aplicación es sencilla, aunque un poco engorrosa, por lo que es preferible usar guantes, toallas y ropa

COSMÉTICA

vieja para evitar manchas difíciles de quitar. Habitualmente se mezcla con agua caliente y/o jugo de limón, hasta conseguir una consistencia pastosa. Se deja reposar y se aplica sobre el pelo limpio, de raíz a puntas. Tras una o dos horas, según las recomendaciones del fabricante, se enjuaga abundantemente.

Aparte de teñir, **la henna nutre y fortalece el cabello, dándole cuerpo**. También ayuda a controlar la segregación de sebo en cabellos grasos y a combatir la caspa.

123rf Limited©schan. Proceso de tinte de cabello

Índigo: oscurece con tonos azulados

Del mismo modo actúa y se aplica el índigo. Conocido como *Indigofera tinctoria*, es un vegetal que aporta un pigmento azul por sí solo, aunque no tiene un poder de tinción ni de duración tan fuerte como la henna. Sin embargo, **permite oscurecer el pelo, aportando un reflejo azulado, especialmente en tonos negros o castaños muy oscuros**. También se puede combinar con otros pigmentos naturales (como la henna o té negro) para potenciar su intensidad y permanencia.

Manzanilla para aclarar el tono

Aparte de ser una excelente infusión, la manzanilla (*Matricaria recutita*) es una buena alternativa para decolorar nuestro cabello sin dañarlo. Pero, atención: el resultado dependerá de la tonalidad natural. Si bien es cierto que no conseguiremos un rubio potente, **es capaz de aclarar los castaños claros y los rubios algunos tonos**, dejando un aspecto suave y brillante.

Rica en vitaminas, nutrientes y aceites, la manzanilla fortalece las raíces del cabello, evitando su rotura y reduciendo picores o comezón en el cuero cabelludo. No es extraño, pues, encontrarla en productos capilares, desde jabones hasta mascarillas. Ahora bien, si queremos aprovechar sus propiedades decolorantes, **basta con preparar una infusión con sus flores, aplicarla en frío sobre el cabello húmedo**, dejarla reposar unos 30 minutos y enjuagarla abundantemente. Podemos repetir el proceso periódicamente para prolongar el resultado.

La coloración natural es menos agresiva que los tintes convencionales, pues no contiene compuestos tóxicos

Cubre las canas con té negro

Si lo que buscamos es disimular los cabellos blancos, las infusiones de té negro serán nuestras aliadas. Es un tinte casero muy compatible con los cabellos castaños y negros, **considerado el mejor cosmético natural contra las canas**. Para su aplicación, se añaden dos cucharadas de té negro en agua tibia, dejando el cabello en remojo durante unos minutos. Progresivamente y tras diversas aplicaciones, el pelo se irá oscureciendo y los cabellos blancos se irán camuflando. ■

TERAPIA FLORAL

ESPACIO PATROCINADO POR:
BIOFLORAL | www.pranarom.com

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

Cómo preparar una infusión y una decocción de plantas medicinales

La infusión es quizá la forma más popular, cotidiana y fácil de extraer los principios activos terapéuticos de las plantas. Contribuye a combatir el frío, ayuda la digestión, a conciliar el sueño y, en general, a mantener el equilibrio hídrico. La que llamamos **infusión (infuso)** es la forma que se emplea para las **partes blandas y secas de hojas, flores o frutos** de la planta. Para las **partes más duras como raíces, semillas, cortezas o tallos** se ha de emplear la que llamamos **decocción (decocto)**.

Infusión y decocción son los términos que se han popularizado, pero en realidad son los que la Farmacopea Europea utiliza para designar a dos procesos más rigurosos y controlados, con materiales especiales de extracción y que solo pueden realizar los farmacéuticos. Pero los términos, que todo el mundo en la práctica emplea para los procesos de extracción casera, son estos.

123rf Limited©robertprzybysz. Preparación de infusión

Para preparar una infusión o infuso se lleva el agua a ebullición, se apaga el fuego y se vierte la planta en el agua (en 100 ml de agua se añade una cucharada sopera rasa, unos 5 gr, pero si es una planta muy activa o con principios que en altas dosis pueden ser tóxicos, entonces solo se añadiría una cucharada de postre, unos 2 gr). Se tapa el recipiente (para evitar que se evaporen los principios) y se deja infusionar de 3 a 5 minutos.

Se cuela y se bebe el líquido resultante, que debe consumirse pronto y caliente para que no se pierdan algunos de sus principios activos.

En el caso del **decocto o decocción** es el mismo proceso solo que se mantiene la planta hirviendo en el agua de 5 a 20 minutos antes de apagar el fuego y después el tiempo de espera es de 15 minutos. Como en el caso de la infusión, la decocción ha de consumirse caliente y sin dejar transcurrir mucho tiempo.

Es fundamental que las **plantas procedan de agricultura ecológica** (sin pesticidas ni abonos químicos). Si se emplean infusiones en sobres individuales, es importante tener en cuenta que los **filtros sean de fibras biodegradables** y no desprendan ninguna sustancia tóxica al ser calentados por el agua y que no contengan grapas, ni pegamentos, ni colorantes, ni espesantes ni aditivos.

Para esta época las plantas que ayudan al sistema inmunitario y respiratorio pueden ser una buena opción: equinácea, artemisa annua, boldo, cúrcuma, genciana, ginseng, llantén, tomillo, eucalipto y orégano, entre otras. ■

Situado en plena naturaleza, en las tierras volcánicas de Auvergne (Francia), **BIOFLORAL** trabaja con conocimientos ancestrales para recuperar la salud a través de la naturaleza. Produce de manera artesanal, respetando los métodos originales y las plantas son cuidadosamente seleccionadas y recolectadas.

Las **Infusiones Bienestar Bio**, son un ejemplo de esta cuidada selección.

Infusión Defensas Naturales Bio: está elaborada a base de una **mezcla de plantas** que ayudan al sistema inmunológico, como el tomillo y el romero. También contienen clavo, eucalipto y pino, por sus efectos calmantes de la garganta. La canela y la pimienta, por su actividad antioxidante y la angélica, por sus propiedades tónicas. Además, **contiene flores de Bach** que ayudan a reequilibrar trastornos emocionales y bloqueos profundos.

Infusión de Cúrcuma Bio: mezcla **6 especias de Oriente** (cúrcuma, jengibre, cardamomo, canela, nuez moscada y pimienta negra) que ayudan a la función digestiva y hepática, así como al sistema inmune y al funcionamiento de articulaciones y tendones.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

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

SALUD Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Beneficios de las infusiones para niños

Una de las preguntas más frecuentes en la alimentación infantil es qué le doy de beber a mis hijos y la respuesta más adecuada es **agua**. Los refrescos no son una buena opción porque son productos industriales cargados de azúcar.

Aparte del agua, una alternativa que, a menudo, no se tiene en cuenta son las **infusiones**. En general, se piensa que no les van a gustar o quizás que alguna planta no es apta para los más pequeños.

Evidentemente, las plantas tienen unas propiedades y unos efectos sobre el organismo y no les vamos a ofrecer infusiones con efecto depurativo o diurético, pero sí que hay algunas que nos pueden resultar muy interesantes para **aliviar alguna dolencia o potenciar algún sistema**.

Tenemos que tener en cuenta **que los niños tienen una energía vital muy alta** y que, en general, se recuperan muy rápido. Tanto es así que en el mismo día pueden tener fiebre por la mañana y por la tarde estar dando saltos y jugando. La mayoría de las veces no hace falta dar medicación alopática y simplemente hay que **observar y acompañar los procesos de manera natural**.

Sinergia de plantas

Dentro del mundo de **la fitoterapia** es muy importante el concepto de la sinergia. Cada planta tiene varias propiedades, pero cuando se combinan con otras, no se puede aplicar la idea de uno más uno, sino que los principios activos actúan **en sinergia y se potencian algunas de sus propiedades y beneficios u otras**. De ahí, la importancia del conocimiento y elección de plantas, porque una misma planta puede estar presente en una tisana para mejorar la digestión o favorecer el sueño.

En la edad infantil, sus puntos débiles suelen estar relacionados con el **sistema digestivo y el respiratorio.**

La manzanilla es la planta más popular para favorecer las digestiones

123rf Limited©20foto12

Algunas plantas muy interesantes son:

Tomillo y eucalipto: tienen propiedades antisépticas y son muy útiles en caso de resfriados con tos o mocos.

Hinojo: se la conoce por sus propiedades carminativas (evita gases), muy útil en caso de gases o digestiones pesadas.

Regaliz: es antiviral, tónica y expectorante y carminativa. Así que combina para infusiones para gases y para resfriados. Además, le da un toque dulce.

Melisa: es una de las típicas plantas con efecto relajante, pero gracias a sus propiedades digestivas también es útil para mejorar los gases.

Azahar: otra planta que combina muy bien en tisanas tanto para favorecer el sueño como para mejorar las digestiones gracias a sus propiedades sedantes y digestivas.

Equinácea: estimula las defensas y tiene propiedades antisépticas y antiinflamatorias.

Manzanilla: la planta más popular que hay en todas las casas para favorecer las digestiones.

Cardamomo: estimula el apetito y favorece la digestión de alimentos. Combina muy bien con canela, naranja o cilantro.

En un herbolario de confianza os pueden hacer una mezcla a granel, pero quizás es más cómodo comprar infusiones en bolsita. Son fáciles de preparar y llevar fuera de casa.

Dentro del mundo de la fitoterapia es muy importante el concepto de la sinergia

Algunas infusiones dirigidas al público infantil llevan edulcorante añadido para que las acepten mejor. Eso es un gran error ya que les distorsiona el paladar y, para solventar un problema, creamos otro con la ingesta de azúcar.

Por esta razón, es importante escoger una buena marca de **infusiones ecológicas**, creadas para niños, porque todas las plantas serán seguras para ellos y ya tendrán una combinación que tenga en cuenta el sabor final. ■

COSMÉTICA

AROMATERAPIA

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

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

Aceite esencial de ravintsara para estimular las defensas

123rf Limited©galitskaya

Los aceites esenciales son los extractos más puros de las plantas. Un conjunto de moléculas volátiles, muy aromáticas y repletas de principios activos con un gran potencial apreciado desde hace miles de años por la farmacología. Son la base de la **aromaterapia**, pero también se utilizan ampliamente en **perfumería** y **cosmética**. Y es que, según sus características, pueden actuar como antibióticos, antiinflamatorios, antisépticos, tonificantes, purificantes, regeneradores celulares o relajantes.

Lavanda, naranja, árbol del té, mandarina, coco, menta, eucalipto, jengibre... Existen multitud de esencias con propiedades interesantes. Centrémonos, esta vez, en el **aceite esencial de ravintsara**.

Antiviral e inmunoestimulante

Originario de Madagascar, el **ravintsara** (*Cinnamomum camphora*) es un árbol conocido por las propiedades curativas de sus hojas, especialmente por su **actividad antiviral**, **antioxidante**, **antibacteriana**, **antiinflamatoria** y su **capacidad inmunoestimulante**. Esto lo convierte en aliado para fortalecer las defensas o ayudar a combatir los síntomas de enfermedades virales como resfriados, gripes u otras infecciones.

¿Y cómo podemos utilizarlo? Según el objetivo que queremos conseguir, podemos emplear el aceite esencial a través de distintas técnicas. Las más habituales son **la inhalación, el baño de vapor o la infusión**, por vía oral.

Así, por ejemplo, si queremos estimular nuestras defensas, podemos hacer un **uso tópico** del aceite de ravintsara, creando un ungüento que podemos aplicar sobre la zona que queremos tratar. Basta con incorporar unas gotas del aceite esencial a otro aceite base (aceite de almendras o avellanas), crema corporal neutra u otras bases acuosas (como la manteca de karité) y aplicarlo, por ejemplo, sobre el pecho para favorecer la apertura de las vías respiratorias y la descongestión nasal.

Por otro lado, si nuestro deseo es mantener un aire limpio y libre de virus, podemos hacer uso de **un difusor de esencias o humidificador**. Al añadir unas gotas de aceite de ravintsara al agua del difusor, difundimos por el ambiente de nuestro hogar u oficina todas las propiedades de este aceite esencial, lo que nos puede ser útil para prevenir los contagios.

Ahora bien, debido a su intensa composición y su alto concentrado en principios activos, saber cómo emplear y dosificar el aceite esencial de ravintsara es fundamental. Para ello, el consejo de un especialista nos ayudará a beneficiarnos al máximo de todas sus propiedades. ■

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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

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

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

Geoterapia. La forma de obtener al máximo los beneficios del contacto con la tierra

Es sumamente beneficioso para nuestro organismo caminar descalzos, sentir la tierra o la arena de la playa. Siempre que no exista peligro de cortes con objetos rotos o similares, debemos aprovechar cualquier momento para andar descalzos y conectarnos con la naturaleza. Caminar descalzos no solo fortalece nuestros pies mediante el ejercicio de adaptación que realizan los músculos de nuestro cuerpo, sino que mejora la circulación sanguínea de las extremidades y del cuerpo en general, el sistema nervioso se tonifica y fortalece obteniendo nuestro cuerpo una mayor resistencia a todo tipo de enfermedades, incluyendo resfriados, actualmente tan frecuentes.

Pero debes tener en cuenta que no es conveniente caminar descalzo si eso implica que tengas un continuo enfriamiento de los pies, ya que, si no es capaz de recuperar el calor al poco de haber realizado dicha actividad, sería totalmente contraproducente para nuestro organismo. Por eso debemos buscar siempre un clima adecuado. Como todo ejercicio debemos de empezar de una manera prudente, no tenemos que agotarnos, ni deben hincharse o congestionarse los pies. Al principio, es conveniente ir alternando caminatas descalzas con fricciones refrescantes (una crema que contenga mentol), si tenemos la suerte de poder caminar por la playa alternaríamos la caminata por la orilla del mar y arena húmeda a ir andando por la arena seca y caliente. En cualquiera de los dos casos al término de los paseos siempre los pies en agua fría.

123rf Limited©chinnna

En el caso de solo poder pasear por un campo lo mejor es andar por la mañana sobre el rocío.

Y, por supuesto, no debemos olvidarnos ni de nuestros niños, ni de nuestros mayores.

El contacto del niño con la tierra es el mejor regalo que le podemos dar, si tenemos miedo de que se manchen la ropa, podemos ponerles ropa vieja aunque lo mejor sería que nuestros hijos pudieran -de vez en cuando- tener la oportunidad de jugar con la menor ropa posible sobre la tierra, igual que juegan con la arena en la playa.

> **Como todo ejercicio debemos de empezar de una manera prudente, no tenemos que agotarnos, ni deben hincharse o congestionarse los pies**

En cuanto a nuestros mayores, aunque lo ideal sería poder disfrutar de unos baños de lodo como los que podemos encontrar en el Mar Menor, si no tenemos esa posibilidad también podemos comprar arcillas en los herbolarios y preparar unos baños de pies con dichas arcillas, aplicando siempre una temperatura que sea agradable a la persona y nunca molesta. Se puede hacer alternancia de temperaturas haciendo dos bañeras para que dichos contrastes de temperatura ayuden en la mejora de la circulación sanguínea así como a mantener un sistema inmunitario sano y fortalecido.

Dentro de la variedad de arcillas encontramos tres tipos:

- **Arcilla Verde**: es la más común y suele ser la más barata. Yo se la recomiendo a mis clientes para bajar inflamaciones.
- **Arcilla Roja**: esta variedad es algo más cara que la anterior y la suelo recomendar para dolores.
- **Arcilla Blanca**: uso en mascarillas para mejorar la piel.

Prácticamente las tres podrían usarse indistintamente para las tres indicaciones que hemos enunciado, pero la práctica de los años en el ejercicio de las Terapias Naturales me ha enseñado y demostrado que usándola de esta manera es más efectiva.

Aunque ciertas arcillas puedan ingerirse para conseguir tratar diversas dolencias, debemos de tener mucho cuidado, porque no todas las arcillas que venden son recomendables para ello. Por eso mismo siempre consulta con tu Naturópata de confianza. ■

TERAPIAS NATURALES

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

Terapias con sal para cuidar la salud respiratoria

El último informe sobre "*Transmisión del SARS CoV 2 en playas y piscinas*", publicado por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas, apuntaba que "***se ha identificado el cloruro sódico (NaCl, o sea, la sal), como agente biocida eficaz contra SARS-CoV-2***". El mismo informe cita a la viróloga e inmunóloga coreana, Fu-Shi Quan quien, junto a otros científicos, ha desarrollado unos filtros recubiertos de sal, que demostraron ser de alta eficacia en la inactivación de los diferentes subtipos de virus de la influenza. Prestigiosas publicaciones científicas como Nature o Pubmed han publicado diversos artículos respecto al papel de la sal en estos filtros sobre los que los expertos afirman que "***nuestros resultados se pueden aplicar en la obtención de un dispositivo de prevención de patógenos transmitidos por el aire de amplio espectro en preparación para epidemias y pandemias de enfermedades respiratorias***".

Este efecto bactericida y antibacteriano de la sal ya era conocido desde tiempos remotos y, por ello, su uso ha desempeñado un papel importante con fines curativos, en especial, en el tratamiento de enfermedades respiratorias y dermatológicas.

La sal contiene valiosos minerales y microelementos (magnesio, calcio, potasio, yodo, bromo, sodio y hierro) y tiene propiedades muy beneficiosas para el organismo: estimula la circulación sanguínea, tiene un efecto antibacteriano, antiinflamatorio, mucolítico, elimina patógenos del aire y ayuda frente a la hipersensibilidad del sistema inmunológico.

Hay dos categorías principales de terapia con sal:

- Tratamientos con sal húmeda (soluciones salinas, nebulizadores, baños de sal y exfoliantes con sal, tanques de flotación).
- La terapia con sal seca, también conocida como "haloterapia", que suele tener lugar en las llamadas cuevas de sal en las que se inhala el aire salado.

123rf Limited©iggyphoto. Sala de sal, haloterapia para el tratamiento de enfermedades respiratorias

La haloterapia está muy extendida en el este de Europa y en Rusia, dónde llevan más de 20 años investigando. Rusia y Lituania tienen incluida la haloterapia dentro de su sistema nacional de salud. También en Estados Unidos, Canadá, Italia e Inglaterra está reconocida como terapia clínica. En Canadá, es un tratamiento reconocido para la fibrosis quística y son múltiples los ensayos y estudios sobre su aplicación para el asma, fibrosis y EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica). Y es que resulta muy eficaz en síntomas asociados a la inflamación, cuando hay exceso de mucosidad y en infecciones respiratorias. ■

COSMÉTICA

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

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

El propóleo, defensas y salud respiratoria

El propóleo es un producto producido por las abejas, utilizado comúnmente en todo el mundo. Se trata de una sustancia compleja usada tradicionalmente desde la antigüedad. En el antiguo Egipto, los sacerdotes lo utilizaban en forma de crema para embalsamar, así como parte integrante de ungüentos y bálsamos curativos.

El propóleo designa algunas sustancias gomosas y resinosas que, segregadas por la corteza y yemas de algunas plantas, son procesadas por las abejas hasta conseguir el producto final resinoso con grandes propiedades para nuestra salud.

El propóleo tiene una rica composición. Contiene resinas, bálsamos, aceite esencial, ceras y compuestos como los flavonoides *(quercetina, galangina, etc...),* ácidos aromáticos y ésteres. Compuestos vitamínicos y oligoelementos. Gracias a estos compuestos y sus efectos combinados, posee propiedades antimicrobianas, antivirales, antiinflamatorias y reparadoras antioxidantes, que pueden ayudar a nuestra mucosa respiratoria. También actúa sobre nuestras defensas, reforzando y regulando o modulando nuestro sistema defensivo, para ayudar al cuerpo a combatir las agresiones externas asociadas al frío y, en general, los cambios de temperatura. Los estudios realizados con el propóleo muestran que es una sustancia que puede ayudar a combatir las infecciones que afectan al árbol respiratorio y a fortalecer nuestras defensas en adultos, pero también en niños.

123rf Limited©laboko

Posee propiedades antimicrobianas, antivirales, antiinflamatorias y antioxidantes

Ha demostrado ser beneficioso para las afecciones de las vías respiratorias altas, que por lo general son procesos de origen infeccioso (sinusitis, otitis, laringitis, rinitis, faringitis y amigdalitis, etc.). En estos casos, las presentaciones de propóleo en forma de trozos masticables y comprimidos que al ensalivar permiten la liberación progresiva y continua de los ácidos orgánicos y bioflavonoides, así como en spray combinadas con plantas para las defensas como la equinácea o para las afonías como la hierba de los cantores y los aceites esenciales, pueden ayudarnos a mejorar en el curso de las infecciones respiratorias de vías altas. Para la tos y las vías bajas, combinar el propóleo con la drosera, el jengibre, el mirto, el eucalipto, el malvavisco y el plantago; así como con la oligoterapia manganeso-cobre, puede suavizar nuestras vías respiratorias, calmar la tos, expectorar y facilitar la eliminación del moco o flema, proporcionándonos bienestar y acortar la duración de estas infecciones. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

BIENESTAR ÍNTIMO

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

Reglas libres de plástico: por un ciclo menstrual más sano y sostenible

Compresas, tampones y salvaslips hechos y recubiertos de plástico. Son los productos que muchas personas menstruantes siguen utilizando durante su ciclo menstrual, ya sea por costumbre, pereza o desconocimiento del impacto que tienen sobre el medio ambiente.

Aunque tienen una composición muy variada, los productos menstruales de usar y tirar presentan el plástico como material principal, **siendo el 90% de una compresa o el 6% de un tampón convencional**. La vida útil de estos productos es muy corta, generando grandes volúmenes de residuos. Según un estudio de las plataformas ambientales **ReZero Waste Europe**, **ReLoop** y **Break Free From Plastic** (2019) una persona menstruante consume de media 32 productos desechables en cada periodo, 14.000 a lo largo de su vida. En otras palabras: una sola persona puede llegar a generar unos 180 kg de residuos no reciclables durante su etapa fértil.

123rf Limited©nightunter. Compresas producidas de bio-algodón y tapón desechable

En 2019 tan solo en la UE se generaron 590.000 toneladas de residuos de este tipo. ¡Y muchos de ellos todavía existen! Llegan a los vertederos, donde se incineran, o se desechan por el wáter, terminando abandonados en el medio ambiente, en ambos casos degradándose en micropartículas que contaminan el suelo, las aguas y de resultas de ello, la biodiversidad. Datos de la **Comisión Europea** apuntan que los productos menstruales desechables fueron el quinto residuo más abundante en las playas europeas en 2019.

"La mayoría desconoce que estos productos actualmente son unos de los que ocasionan mayor impacto medioambiental. Los tampones y compresas convencionales de plástico pueden tardar más de 800 años en descomponerse. Es una información que debería darse a conocer más", explica **Elena Gómez**, directora de Ventas y Marketing de **Masmi**, empresa especializada en la fabricación de productos ecológicos para la higiene íntima.

Además, su producción no solo provoca agotamiento de los residuos naturales y desforestación. Estos productos también se someten a tratamientos blanqueantes, donde se les añaden sustancias y fragancias químicas que pueden resultar negativas para nuestra salud. "Las paredes de la vagina son muy permeables, lo que facilita que el cuerpo absorba estas sustancias tóxicas, especialmente si se utilizan prolongadamente. Aunque sólo haya trazas, la exposición

HIGIENE FEMENINA

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

repetida y acumulativa puede ser problemática", explica **Sharna Waid**, responsable de comunicación y relaciones públicas en **Natracare**, marca pionera en la producción de tampones ecológicos. Pues se han encontrado **hasta 3.900 sustancias tóxicas en tampones convencionales**, como el estireno, el cloroformo o la acetona, vinculados con irritaciones, infecciones como el Síndrome del Shock Tóxico (SST), algunos tipos de cáncer o infertilidad.

123rf Limited©olyasolodenko

Cada vez son más las opciones ecológicas que apuestan por minimizar los residuos en beneficio del medio ambiente, nuestra salud y nuestra economía

Innovación y revolución

"La higiene menstrual ha vivido una cierta carrera tecnológica orientada a conseguir compresas más delgadas, absorbentes, inodoras e impermeables, en línea a una imagen femenina que 'vence' la menstruación haciéndola imperceptible. Nuestra manera de atender un ciclo biológico natural fomenta el uso de productos poco saludables, que se producen de modo no sostenible y contribuyen a la acumulación de residuos que no se pueden reciclar", afirma **Cristina Llorens**, CEO de **Nur Organic**, marca española que ofrece productos ecológicos para el ciclo menstrual. "Aplicar la filosofía ecológica a la higiene menstrual supone reorientar la tecnología para optimizar las propiedades de materiales naturales sostenibles y conseguir un producto saludable, totalmente funcional y reciclable" añade.

Una sola persona puede llegar a generar unos 180 kg de residuos no reciclables durante su etapa fértil

Cada vez son más las opciones ecológicas que apuestan por minimizar los residuos en beneficio del medio ambiente, nuestra salud y nuestra economía. "El tipo de productos menstruales que utilizamos está arraigado en nuestro estilo de vida, a menudo transmitido de generación en generación. Pero, ¡lancémonos! Es uno de los mejores cambios que podemos hacer por nuestra salud y la de nuestro planeta", expresa en esta misma línea **Jules Hau**, responsable de ventas de **Mooncup**, referente en la producción de copas menstruales ecológicas.

Un ejemplo son las **compresas de tela**, formadas por diversas capas de algodón, o las **bragas menstruales**, muy similares a la ropa interior pero más absorbentes, que se presentan como una alternativa antibacteriana, transpirable y estéticamente bonita. "Están diseñadas para gustarse. Se acabaron las braguitas viejas para la regla: se puede tener la regla y sentirse y verse bien", reivindica **Clara Guasch**, cofundadora de **Cocoro**, marca de referencia en bragas menstruales. En la misma línea encontramos la **copa menstrual**, elaborada con silicona quirúrgica hipoalergénica, que se coloca como un tampón y recoge el flujo menstrual. Pasadas unas horas se vacía, se lava y se reutiliza, siendo útil hasta 10 años.

Cambiar las reglas

Los **tampones de algodón ecológico**, las **esponjas**, los **discos** y los **bañadores menstruales**, entre otros, se van sumando al gran abanico de soluciones sostenibles para la menstruación que cada vez convencen a más usuarios, ya que ofrecen la posibilidad de **elegir el producto que más se adapta al cuerpo o ritmo vital**, mientras ayudan a construir una nueva relación con su cuerpo, reivindicando la menstruación como algo natural y lejos de lo desagradable o vergonzoso.

"Las nuevas generaciones y las nuevas tecnologías están ayudando, y mucho, a romper este tabú y a que cada vez tengamos más alternativas para nuestra menstruación, porque cada mujer y cada periodo es diferente, y debemos tener el conocimiento y la libertad para escoger qué producto utilizar en cada momento", destaca **Elena Gómez**. "La elección informada y consciente de productos menstruales pone a la mujer en un contacto directo con su cuerpo, sus necesidades y sus motivaciones, la empodera", afirma en la misma línea **Cristina Llorens**. ■

LOS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÉTICA, CUIDADO PERSONAL Y HOGAR

VINAGRES

Vinagre de los 4 Ladrones, de Biofloral

Conocido por sus virtudes depurativas, desintoxicantes y energizantes. Elaborado artesanalmente mediante maceración en frío de 13 plantas en vinagre de sidra Bio. Contribuye al mantenimiento del sistema inmunológico interno y externo. Se utiliza también para suavizar el agua del baño, limpiar y dar brillo al cabello, y es eficaz contra los piojos. También es un excelente desinfectante.

Certificados: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Biofloral
Empresa: Pranarôm España, S.L.
www.pranarom.es

SÉRUM CAPILAR

All In Oil Hair Repair Elixir, de Taller Madreselva

Fórmula de máxima eficacia a base de Activos Botánicos Concentrados indicados para el cuidado y la protección del cabello, combinando aceites de Ricino, Argán, Macadamia, Camelia y Comino Negro, unidos al antioxidante natural Amiox ER 100%. Repara en profundidad el cabello dañado, proporcionando hidratación y suavidad. Evita el encrespamiento, restaura las puntas abiertas, y aporta cuerpo sin engrasar ni apelmazar.

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

HIGIENE

Champú Neutro, de Natura Siberica

Basado en hidrolato orgánico de cáñamo acuático, este champú es una solución ideal para el cuidado diario del cuero cabelludo sensible. Proporciona brillo natural y protege delicadamente del impacto medioambiental. El cáñamo acuático puede reducir la secreción sebácea sin irritar el cuero cabelludo alérgico mientras el regaliz limpia delicadamente.

Certificado: Ecocert
Cosmos Organic
Marca: Natura Siberica
www.naturasiberica.es
Distribución: Krous Expert Care, S.L. | www.krous.es

HIGIENE

Champú Kids Hidratante, de Corpore Sano

Su fórmula incorpora extracto natural de Melocotón, obtenido de cultivo Bio certificado, que hidrata y suaviza el cabello, haciendo que sea muy fácil de peinar. No contiene siliconas, ni colorantes, PEGs, ftalatos o parabenos. Vegano y sin maltrato animal en su proceso de obtención de materias primas ni elaboración. CO_2 neutral. Elaborado con energía solar autoproducida. Se presenta en envase reciclable de 500 ml. Hipoalergénico. Apto para pieles sensibles.

Marca: Corpore Sano
www.corporesano.com
Empresa: Disna, S.A.

PRODUCTOS DE LIMPIEZA

TRATAMIENTO DEL AGUA

Nuria Alonso, *Responsable certificación BioVidaSana*
Montse Escutia, *Proyecto Ecoestética*

¿Cómo elegir un buen dentífrico?

Aunque los dentífricos no son productos cosméticos de composición muy compleja, en ellos podemos encontrar ingredientes que es mejor evitar. Una buena pasta de dientes debería cumplir con todo lo que algunas marcas comerciales suelen anunciar: Sin azúcar, sin edulcorantes artificiales, sin tensioactivos sintéticos, sin conservantes, sin colorantes, sin perfumes sintéticos y sin sustancias de origen petroquímico.

Si analizamos algunos de los ingredientes más frecuentes en un dentífrico convencional, **entre los poco deseables destaca el triclosán**, antibacteriano muy usado pero que puede causar resistencia a los antibióticos. Por ello la Comisión Europea ha limitado su uso y concentración, aunque sigue estando autorizado para dentífricos.

Otro ingrediente estrella es el **sodium lauryl sulfate** y el **sodium laureth sulfate**, bases detergentes fuertes que pueden ser irritantes y son las responsables de que obtengamos una buena cantidad de espuma en la boca. Y para que la pasta de dientes sea dulce se suele recurrir a edulcorantes como el aspartamo y la sacarina, poco recomendables por sus efectos adversos sobre la salud.

El **flúor**, o mejor dicho los fluoruros, forma química bajo la que se añade este elemento a los dentífricos, es uno de los ingredientes más controvertidos. Los detractores alegan que su uso se generalizó gracias a una estrategia comercial para encontrar una salida a los fluoruros, producto de desecho de varios procesos industriales, incluyendo la fabricación de acero, aluminio primario, cobre y níquel. Una exposición excesiva a este compuesto puede originar graves efectos en diferentes órganos como por ejemplo el sistema digestivo, corazón, pulmones, huesos, y aparato reproductivo.

123rf Limited©macrovectorart

Muchos dentistas lo defienden porque trasforma la hidroxiapatita del esmalte en fluorapatita, mucho más resistente frente los ataques bacterianos que provocan las caries. La publicidad de este hecho ha sido tan grande que la mayor parte de dentífricos contienen flúor y los consumidores lo asocian directamente como algo necesario. Por eso la mayoría de las normas de cosmética econatural permiten el uso de fluoruro de sodio, una sal inorgánica de origen mineral.

El flúor, o mejor dicho los fluoruros, forma química bajo la que se añade este elemento a los dentífricos, es uno de los ingredientes más controvertidos

Los dentífricos naturales se componen de una pasta base que suele incluir un tensioactivo y sustancias activas de origen vegetal con propiedades antiinflamatorias, antisépticas y/o refrescantes como **la menta, la salvia, el eucalipto, el hinojo, el aloe vera o el orégano**. La pasta base incluye una sustancia ligeramente abrasiva para eliminar la placa como la sal, la arcilla, el carbonato cálcico, el bicarbonato sódico o la sílice. En el caso de los tensioactivos es importante que se trate de detergentes suaves aunque ello suponga que hagan menos espuma.

Actualmente se están proponiendo algunas alternativas a los fluoruros como el xilitol o derivados de la caseína. El xilitol puede ser natural o sintético. Si es natural, como el que contienen los productos certificados, se obtiene de algunas plantas, principalmente corteza de abedul. Aunque es un edulcorante, no fermenta con las bacterias de la boca, por lo cual, tiene efecto anticaries.

Pero no debemos olvidar que **muchos de los problemas de salud bucal están asociados a una mala alimentación**, especialmente a un exceso en el consumo de alimentos que contienen azúcares refinados y una falta de consumo de alimentos ricos en fibra. Preferimos alimentos blandos y nos olvidamos de morder manzanas, apio y zanahorias que ayudan a neutralizar las bacterias causantes de las caries. ■

Raab Vitalfood

sin gluten

sin lactosa

VEGAN

Nuevo Pruébalos

MSM con corteza de sauce

- MSM particularmente puro y de alta calidad
- con extracto de corteza de sauce de primera calidad con contenido normalizado de salicina (10 %) y vitamina C
- el MSM en combinación con la vitamina C se absorbe muy bien

Resveratrol Premium

- Resveratrol con OPC – los metabolitos secundarios de las pepitas de uva
- 150 mg *trans*-Resveratrol y 100 mg OPC por dosis
- contiene tiamina y vitamina C

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

LA ENTREVISTA

Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com

Stef Sanders: “El sector ecológico y especializado sigue siendo pionero en el sistema alimentario actual”

Vipasana Bio es una histórica empresa, marca y distribuidora del sector ecológico. Fundada en 1992 por **Xavier Vila** (padre) y **Stef Sanders**, continúa hoy capitaneada por Stef y **Xavier Vila** (hijo). Es un actor clave a nivel de comercialización en Cataluña, Madrid y Levante, con su marca **Sol Natural** como emblema, y siendo su independencia y dinamismo clave en su éxito y crecimiento continuado. Este año ha ampliado sus oficinas junto a sus instalaciones en Vilassar de Mar (Barcelona), en el Pol. Ind. Els Garrofers, incorporando a su sede una masía contemporánea a los campos de algarroba situados históricamente en la zona.

¿Cómo ha cambiado Vipasana Bio - Sol Natural desde su creación?

Todo ha cambiado muchísimo. Empezamos como muchas pequeñas empresas de la época: tres personas y un local/garaje, apostando por un sector nuevo y muy poco conocido, yendo con papel y boli de dietética en dietética y de pueblo en pueblo. Pero como todo evoluciona, nos hemos ido adaptando a los cambios del mercado, las nuevas tecnologías, canales de comunicación, y las tendencias y necesidades de los consumidores. Actualmente somos un equipo de unas 70 personas, y entre oficinas y almacén ocupamos más de 5.000 m2, siendo aun capaces de mantener este espíritu o alma de empresa familiar característica, como cuando se creó hace casi 30 años.

¿Cómo es vuestro nuevo espacio de trabajo?

La verdad es que nos da la sensación de estar trabajando desde “casa” estando en el lugar de trabajo. Sin duda, ha dado un nuevo impulso y estímulo a nuestro equipo. Nuestro nuevo espacio de trabajo es mucho más amplio, luminoso, rústico, verde... Y con mucha historia, ya que estamos ubicados en una auténtica Masía Catalana que data del año 1815 (aún pueden observarse en las paredes algunas de las piedras originales y los techos abovedados) en unos tiempos que solo existían estas edificaciones en medio de campos de cultivo. Concretamente, esta zona era de algarrobos.

Pasado, presente y futuro.

Trabajamos desde un entorno del pasado en la alimentación del futuro, que en realidad pretende conservar su origen, naturaleza y sus propiedades como antaño. Y eso nos ayuda a mantener la perspectiva. El sector ecológico y especializado, pese a ser lo más natural, lo original, sigue siendo pionero en el sistema alimentario actual.

La alimentación ecológica favorece la salud, la toma de conciencia, nos invita a preguntarnos, cuestionarnos e investigar sobre aquello que ingerimos, y la información que tenemos sobre ello.

¿Cómo creen que será la alimentación del futuro?

Creemos que habrá una polarización en este aspecto. Para una parte de la población la alimentación del futuro será cada vez más como la alimentación del pasado. Es decir, más sostenible: ecológica, de proximidad, respetando los ritmos de la naturaleza. Pero con un factor diferencial: la sensibilización hacia el mundo animal, que signifique eliminar el sufrimiento. Para ello, la proteína vegetal cada vez más será la alternativa a la proteína animal.

El consumidor cada vez es más responsable, y también más consciente de que alimentación y salud están vinculadas. En consecuencia, creemos que apostará por aquellos alimentos que ayuden a cuidar su salud y la del planeta. Y sin duda, la alimentación ecológica es una apuesta idónea.

Por otro lado, la falta de interés o conocimiento sobre el impacto que tiene una alimentación fast food, la comida ultraprocesada, el ritmo de vida que llevamos, etc. en la salud, puede hacer que otra parte de la población todavía descuide más su alimentación, así como sus actos en relación al impacto medioambiental, creando de este modo un futuro con una polarización alimenticia aún más grande.

¿Tiene fortaleza el tejido de tiendas especializadas BIO en España?

Si, hay un tejido muy importante y arraigado de tiendas especializadas, necesarias para la recomendación de los valores y beneficios de una buena alimentación y cuidado de nuestra salud. Esta transmisión personal y analógica es primordial porque conserva el “caliu” o calidez del campo energético interpersonal que el mundo digital no puede ofrecer.

Para mí son como “mensajeros” de la salud y bienestar, imprescindibles en este mundo tan veloz, cambiante y contaminado de múltiples formas. ■

ALIMENTACIÓN