BIOECO ACTUAL®

Nº 100

Junio 2022

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

"La clave para seguir cualquier dieta es aprender a controlar el hambre y a manejar los antojos" Josh Bezoni

Dieta lógica

Crononutrición: cuándo comer para vivir mejor Pág. 8

Receta

4 tostadas saladas que no deberías perderte Pág. 18

Semana Bio

Entrevista a Álvaro Barrera Fernández, presidente de Ecovalia Pág. 28

La entrevista

David Caré: "Nuestra esencia es lo único que no ponemos en cuestión" Pág. 40

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

Organic Food Iberia regresa a IFEMA los días 8 y 9 de junio

Foto cedida por Organic Food Iberia

FERIAS

Ariadna Coma,
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 50.000 EJEMPLARES

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL
Oriol Urrutia, 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, Laura I. Arranz, Mercedes Blasco, Glenn Cots, Helena Escoda Casas, Montse Escutia, Marta Gandarillas, Iván Iglesias, Raúl Martínez, Estela Nieto, Mar Picazos Muniesa, Jaume Rosselló, Maribel Saíz

Bio Eco Actual no comparte necesariamente las opiniones firmadas e insertadas en sus páginas. La dirección no se hace responsable de la calidad, procedencia u origen de sus anuncios.

Bio Eco Actual está impreso en papel ExoPress de 55gr/m2 que cumple las siguientes especificaciones:

PEFC
PEFC/14-38-00179
Certificado PEFC

Organic Food Iberia y Eco Living Iberia, 8 y 9 de junio en Madrid

Organic Food Iberia & Eco Living Iberia, la feria profesional del sector ecológico, regresa los días **8 y 9 de junio** a IFEMA Madrid. A lo largo de dos jornadas intensas, el pabellón 7 del recinto ferial acogerá la tercera edición del evento, la mayor celebrada hasta la fecha.

Foto cedida por Organic Food Iberia

Organizado por **Diversified Communications** e **IFEMA Madrid**, este es el punto de encuentro para presentar y conocer lo último en alimentación, salud y bienestar bio, belleza, cuidado de la piel, textiles, productos del hogar y limpieza, de todas las regiones de España y Portugal.

Con **horario ininterrumpido** de 09.30 a 19 horas, los visitantes podrán descubrir de primera mano la oferta de **350 expositores** distribuidos en 12 pabellones regionales y 5 internacionales, además de establecer relaciones de negocios en espacios exclusivos como el **B2B Lounge** o el exclusivo **VIP Lounge** patrocinado por **Biocop**.

En cuanto a la programación, la edición de este año contará con **tres salas de seminarios especializadas**: **Organic Talks**, **Wine Talks** y **Eco Living Talks**, en las que conocer y adentrarse en las principales novedades y tendencias del sector ecológico. Chefs de renombre mostraran a los visitantes sus creaciones culinarias en *showcookings* en directo en el **Kitchen Theatre**, patrocinado por el Ministerio de Agricultura (MAPA)–Alimentos de España. Todo ello acompañado de la habitual oferta gastronómica de **foodtrucks** en la que tomarse un descanso o disfrutar de un tentempié.

En la **Zona de Innovación** se presentará la ola de productos lanzados en los últimos 12 meses y que optan a los premios **Eco & Organic Awards Iberia 2022**, que se fallarán al finalizar el primer día. Como novedad, los expositores podrán presentar sus proyectos en sesiones de 15 minutos en la nueva área **Speakers Corner** a lo largo de la feria.

Por otro lado, se habilitarán nuevos espacios dedicados a la innovación en materia de productos: las **Start-up zone** de los pabellones de Organic Food Iberia y Eco Living Iberia reunirán a empresas de reciente creación dedicadas a la alimentación, bebidas, productos para el hogar, salud, belleza, suplementos y cosmética ecológica y natural. Mientras que lo último en packaging sostenible y biodegradable se concentrará en la **zona de EcoPack**.

En el espacio exclusivo dedicado al sector vinícola, **Organic Wine Iberia**, los visitantes encontrarán una zona donde conocer una extensa variedad de vinos y bebidas espirituosas ecológicas provenientes de todo el mundo, bajo el nombre de **Wine Desk**, además de las catas emplazadas en la **Wine Tasting Gallery**, como en ediciones anteriores.

ALIMENTACIÓN

FERIAS

El sector ecológico sigue imparable

El crecimiento de la agricultura ecológica en los últimos años es extraordinario, los datos lo reflejan. Y es que el sector ecológico no deja de batir récords. Así lo demuestra la tercera edición del anuario estadístico "*The World of Organic Agriculture*", publicado por el **Instituto de Investigación de Agricultura Orgánica FiBL** e **IFOAM**.

La superficie agrícola ecológica sigue creciendo en todo el mundo. En 2020, la superficie agraria cultivada bajo sistemas ecológicos superó los **74 millones de hectáreas**. Esto se traduce en un crecimiento del 1,6% de la superficie bio mundial respecto al año anterior.

También los datos de mercado son esperanzadores. En 2020, el mercado ecológico mundial rompió la barrera de los **120.000 millones de euros**. En concreto, fue significante el crecimiento del mercado en Europa, que alcanzó la mayor tasa de crecimiento de la última década: con un aumento del 14,9%, el mercado rebasó los 52.000 millones de euros.

España, entre los líderes mundiales

España es uno de los países líderes en producción ecológica. Se encuentra en tercer lugar en el ranking europeo, **con más de 2,35 millones de hectáreas de tierra cultivada siguiendo sistemas ecológicos** en 2020, tal y como muestran los datos del *Informe Anual de la Producción Ecológica en España 2021,* publicado recientemente por **Ecovalia**. Tanto es así que más del 10% de la Superficie Agraria Útil (SAU) ya es ecológica en nuestro país.

Estimular el consumo, una prioridad

Impulsado por la crisis derivada de la Covid-19, que ha puesto de manifiesto la necesidad de priorizar el cuidado de la propia salud y la del planeta, el mercado bio español se valoró en **2.752 millones de euros** el año pasado. Y cada vez son más los consumidores que eligen los productos ecológicos: el gasto per cápita subió hasta los **58,15€ por persona/año**. Estas son cifras optimistas, aunque están aún lejos de la media europea, situada en los 102€ aproximadamente.

El crecimiento de la agricultura ecológica en los últimos años es extraordinario, los datos lo reflejan

©Bio Eco Actual

Porque incrementar el consumo es una necesidad para consolidar la transición ecológica y fortalecer la resiliencia del sector.

Horizonte 2030

A nivel político, el paso se está dando. El Pacto Verde Europeo y sus estrategias '***De la Granja a la Mesa***' y '***Biodiversidad***' se han marcado unos objetivos ambiciosos para aumentar **la superficie agrícola ecológica europea hasta el 25% en 2030**, a la vez que estimular el consumo. Y, para ello, la implicación de todos los actores es clave.

En este sentido, las **ferias profesionales y comerciales** y las **campañas de sensibilización** locales, nacionales e internacionales como la **Semana Bio**, que se celebra **del 2 al 9 de junio en todo el Estado**, son promotoras del valor de la producción ecológica. Imprescindibles para sumar esfuerzos y reivindicar que lo bio no es una moda, sino **la única vía posible**.

Una semana dedicada a la producción ecológica

La **Semana Bio** nace como una campaña de una semana de duración para crear conciencia sobre los beneficios de la agricultura y los alimentos ecológicos, señalados por la Unión Europea como un elemento clave e imprescindible a promover en el marco de las Estrategias Biodiversidad y De la Granja a la Mesa.

España es uno de los países líderes en producción ecológica. Se encuentra en tercer lugar en el ranking europeo

A lo largo de siete días aglutinará actividades de todo tipo con el objetivo de **promover, difundir y celebrar la producción ecológica**. Entre ellas, visitas a productores e instalaciones agrarias y ganaderas, actividades comerciales a nivel *retail*, actividades con enfoque gastronómico y en el sector de la restauración, talleres y actividades en escuelas, bibliotecas y centros educativos, acciones de divulgación específicas. Todas las ideas son bienvenidas.

Es una iniciativa **abierta a todos los actores del sector ecológico**, ya sean agricultores, ganaderos, productores, comercializadoras, distribuidores, certificaciones, organizaciones sectoriales, así como restaurantes, escuelas o *retailers*.

También las instituciones y administraciones públicas están invitadas a implicarse y a sumarse al evento organizando actividades junto al sector agroalimentario para **poner en valor la filosofía bio**, en vistas a conseguir los objetivos europeos. ■

EL PRODUCTO DEL MES

Leche de coco BIO: respetuosa con tu salud y con el entorno, de Sol Natural

La leche de coco Sol Natural está elaborada con un 50% de coco y agua, ingredientes naturales procedentes de Sri Lanka obtenidos a partir de cultivos ecológicos y sostenibles, evitando así la deforestación masiva.

Gracias a su suave textura, y su sabor y aroma natural, combinará perfectamente con tus recetas, tanto dulces como saladas, aportándoles un toque exótico.

Una opción respetuosa con el medio ambiente y con tu salud, ya que no contiene aditivos, conservantes ni colorantes. Apto para dietas veganas y sin gluten.

Certificado:
Ecológico (Euro Hoja)

Marca:
Sol Natural
www.solnatural.bio

Distribución:
Vipasana Bio, S.L.

Recomendado por

MASTER ORGANIC

www.masterorganic.es

ALIMENTACIÓN

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

Cuando algunos alimentos saludables pueden convertirse en un problema

¿Qué son los antinutrientes?

Las virtudes de los alimentos son cada vez más conocidas. En cambio, apenas se tiene en cuenta la actividad de los antinutrientes en algún alimento. Por ejemplo, cada vez que se cuecen unas simples judías tiernas, se eliminan sus antinutrientes y las convertimos en asimilables por el organismo. Vamos a conocer brevemente un poco más.

123rf Limited©qwartm. Garbanzos en remojo

Antinutrientes, sustancias protectoras

Así como los alimentos contienen nutrientes –sustancias que nutren–, también contienen cierta cantidad de antinutrientes. Algunos con sustancias más o menos nocivas para el organismo, desde las que simplemente no aportan nada a las que pueden considerarse como veneno para el consumo humano. Los antinutrientes que existen en las semillas (granos de cereales y de legumbres, frutos secos), hojas, raíces y flores de las plantas y en los huevos, tienen la finalidad de evitar que los depredadores se los coman. O para protegerlas, si se comen, de su destrucción durante la digestión. También permiten evitar la germinación prematura de las semillas.

Los animales han desarrollado diferentes sistemas para neutralizar estas sustancias y así poder alimentarse. Pero, ¿a qué tipo de vegetales y animales está adaptado el sistema digestivo humano para neutralizar estas sustancias?

En algunas especies animales, algunos antinutrientes se digieren, neutralizan o eliminan con facilidad. Pero en los humanos este proceso es más complicado y se produce con un coste más o menos elevado para el organismo. Por eso es necesario que los alimentos con antinutrientes sean procesados previamente, para reducir o transformar su contenido antes de ser ingeridos. Además, dichos procesos pueden alterar los nutrientes benéficos de los alimentos.

Cómo nos afectan

Los antinutrientes impiden que el organismo pueda aprovechar correctamente algunos nutrientes específicos, lo cual depende de cada sustancia con efecto antinutritivo. Por ejemplo:

- **Saponinas**: contenidas en las legumbres, pueden dificultar la absorción del hierro y de algunas vitaminas, reduciendo su disponibilidad por el organismo.

- **Taninos**: las infusiones como el té o café suelen tener esta sustancia que, si se consume simultáneamente, o hasta dos horas después de

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

haber ingerido alimentos ricos en hierro, disminuirán su absorción.

- **Avidina**: esta proteína que posee la clara de huevo impide la absorción de la vitamina B8 al competir en este proceso y limitar el aprovechamiento de este micronutriente que interviene en el funcionamiento del sistema nervioso central.

- **Oxalatos**: también llamados ácido oxálico, estas sustancias impiden la absorción del hierro y calcio. Los alimentos con mayor contenido en oxalatos son la espinaca, remolacha, acelga, cacao y pimiento.

- **Fitatos**: al igual que los oxalatos, los fitatos reducen la absorción de hierro y calcio en el intestino. El ácido fítico está presente en alimentos integrales (sin refinar), sobre todo en el salvado de trigo, cereales integrales y sus derivados, y también en los frutos secos y semillas en general. Con todo, los fitatos también pueden resultar beneficiosos para la salud (son una reserva de fósforo para el organismo, ayudan a evitar cálculos renales, cáncer de colon...). No es de extrañar que aparezcan polémicas por este motivo, en todo caso lo importante es que el organismo pueda asimilarlos bien.

123rf Limited©jedimaster. Pasta de miso

- Entre otros antinutrientes están los inhibidores enzimáticos, las lectinas y el gluten.

Nutrientes predigeridos. De ayer a hoy

En Oriente se fermentaba el arroz y las lentejas por lo menos durante dos días. Y la soja, una de las semillas con mayor contenido de antinutrientes, era consumida sólo después de ser fermentada (miso, shoyu, tamari, natto y tempeh). Todas las semillas eran remojadas, germinadas y/o fermentadas y cocidas.

Estos procesos de elaboración de los alimentos transforman o desactivan los antinutrientes, incrementan su valor nutricional (se sintetizan vitaminas y enzimas) y predigieren nutrientes (por ejemplo, las proteínas se desdoblan en aminoácidos, los azúcares complejos en azúcares simples, etc.). Esto hace que el alimento sea más fácil de digerir y los nutrientes estén disponibles para ser correctamente asimilados.

En la cocina. ¿Qué podemos hacer?

No siempre podemos reducir el efecto de los antinutrientes, pero en algunos casos podemos actuar para aprovechar mejor los nutrientes del plato, por ejemplo, evitar combinaciones de alimentos poco aconsejables y procurar evitar mezclas de nutrientes y antinutrientes en un mismo plato. Algunos consejos:

- **No beber té o café hasta pasadas las dos horas** de haber ingerido alimentos ricos en hierro, como las lentejas o los garbanzos.

- **Remojar y cocinar bien las legumbres.**

- **Cocinar siempre la clara de huevo.** La cocción inactiva la avidina.

- **Evitar la mezcla de oxalatos con alimentos ricos en calcio.** ■

ALIMENTACIÓN

ESPACIO PATROCINADO POR:
Aneto Natural | www.caldoaneto.com

Mercedes Blasco,
Nutricionista, Máster en Nutrición y Salud

Detox: caldos depurativos de zanahoria y alcachofa

La depuración periódica es una necesidad de regeneración del organismo que se puede llevar a cabo sin perder energía ni vitalidad. Es un refuerzo inmunológico y un reciclaje energético que aporta ligereza, flexibilidad, agudización de los sentidos, lucidez intelectual y relajación.

La desintoxicación con caldos es una de las mejores posibilidades porque estos limpian y aportan micronutrientes al mismo tiempo. Los caldos son muy digeribles e hidratantes, y no contienen elementos estimulantes. Siempre conviene que se elaboren con hortalizas de cultivo ecológico para evitar la presencia de pesticidas y residuos tóxicos. Reconocidos médicos y nutricionistas proponen el caldo vegetal como bebida nutritiva y desintoxicante a un tiempo.

Si no se dispone de tiempo para elaborar los caldos, **Aneto** propone dos tipos de caldo elaborados con hortalizas ecológicas y especialmente apropiados para la cura depurativa:

123rf Limited©danifoto

- **Caldo Natural Ecológico de Alcachofa sin sal añadida**. Está elaborado únicamente con Agua, Alcachofa, Cebolla, Espárragos verdes, Hinojo, Jengibre, Menta fresca, Apio y Aceite de oliva virgen. Una taza de este caldo aporta únicamente 18 Kcalorías. Ayuda a una buena hidratación y regulación de los líquidos del organismo y es ideal para complementar dietas hipocalóricas e hiposódicas.

- **Caldo Natural Ecológico de Zanahoria.** Está elaborado con Agua, Zanahorias (18%), Cebollas, Apio, Aceite de Oliva Virgen Extra y Sal Marina. Aporta 28 kcalorías por taza.

Estas hortalizas son especialmente diuréticas y depurativas por separado, y el caldo favorece su acción conjunta. La alcachofa evita la retención de líquidos y favorece la eliminación de las grasas, mientras que la cebolla, los espárragos y el apio son grandes diuréticos y remineralizantes. Las hierbas aromáticas como el hinojo y la menta facilitan la digestión y aportan más sabor. Por su parte, la zanahoria es antioxidante, digestiva y antianémica, porque aporta gran cantidad de betacaroteno y ácido fólico.

Cómo y cuándo tomar los caldos

Se puede tomar un vaso de caldo a media mañana o a media tarde, en caliente o fresco en verano, condimentados con limón, perejil recién picado y levadura de cerveza.

Son ideales para hacer un día depurativo semanal o mensual, o bien de dos a cuatro días cada trimestre. En esos casos, se beben cinco tomas de caldo diarias, o bien se sustituye desayuno, merienda y cena por caldos y al mediodía se toma una ensalada. ■

ALIMENTACIÓN

NUTRICIONALMENTE CONSCIENTES
ECOLÓGICOS Y DE CALIDAD
LA FINESTRA SUL CIELO®
PRODUCTOS QUE PROTEGEN EL PLANETA Y DEFIENDEN CAUSAS JUSTAS
PLAS TIC FREE
Lo natural es ser sostenible
SOMOS 100% VEGAN
USAMOS INGREDIENTES DE SIEMPRE
Encuentra nuestra gama de productos secos, refrigerados y congelados en www.lafinestrasulcielo.es

DIETA LÓGICA

Laura I. Arranz, *Doctora en Nutrición, farmacéutica y dietista-nutricionista* | www.dietalogica.com

Crononutrición: cuándo comer para vivir mejor

Aquello de "funcionar como un reloj" lo entiende todo el mundo cuando nos referimos a nuestro cuerpo. Y es que, en realidad, no es algo metafórico, sino literal pues sabemos que nuestra maquinaria dispone de relojes internos con los que se regulan todas las funciones corporales y de los que dependen, en gran medida, nuestra salud y bienestar. Lo que comemos y cuándo lo comemos importa y mucho pues nuestra capacidad digestiva y metabólica no es igual dependiendo del momento del día o de la noche.

123rf Limited©naito8. Desayuno saludable, muesli de avena con fresas y almendras

El estudio de la cronobiología y la crononutrición nos ha dado mucha información sobre qué tareas realiza nuestro organismo en relación con los procesos de digestión y aprovechamiento de nutrientes. Los estudios sobre este tema nos dan datos muy interesantes. Por ejemplo, sabemos que una alimentación saludable y equilibrada, rica en fibra, ayuda a tener una mejor calidad del sueño con las fases de sueño profundas más duraderas. Sin embargo, una alimentación pobre en vegetales y rica en alimentos de origen animal da lugar a una peor calidad del sueño. La relación entre el consumo de alimentos al final de la noche y un índice de masa corporal (IMC) más alto también se ha demostrado en estudios observacionales. La evidencia sugiere que las personas que comen por la noche, tienden a tener un IMC más alto. Tomar las comidas tarde durante el día también está relacionado con una menor pérdida de peso que comer y cenar temprano o, lo que es lo mismo, comer y cenar pronto ayuda a mantener y a perder peso. Y en un ejemplo extremo como es el del trabajo nocturno o a turnos, la alteración del ritmo circadiano aumenta el riesgo de obesidad, de diabetes y además acelera la pérdida de masa muscular. Esto se ve acentuado por que estas personas suelen tener un patrón de alimentación más irregular, con una frecuencia alterada de las comidas y una distribución irregular de la ingesta dietética a lo largo del día. Todo lo que el cuerpo necesita es regularidad.

El equilibrio energético de nuestro organismo se ve afectado por los ritmos circadianos de vigilia y sueño. Se ha observado que incluso unas pocas semanas de desalineación circadiana, causada por comer y dormir fuera de la fase de tiempo habitual, dan como resultado concentraciones alteradas de las hormonas que regulan la saciedad como la leptina, concentraciones aumentadas de glucosa e insulina y desequilibrio del apetito y de la energía. Además, esta desalineación circadiana provoca aumento en la presión arterial y respuestas de glucosa posprandiales típicas de un estado prediabético, cosa muy importante a tener en cuenta pues significa que las alteraciones horarias aumentan nuestro riesgo de padecer sobrepeso u obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

La frecuencia de las comidas, que es otro aspecto de la crononutrición,

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

también es relevante y, curiosamente, se ha observado un mayor riesgo de sobrepeso u obesidad con una ingesta de 5 comidas al día o más en comparación con una ingesta de 3 comidas al día. En esto tiene que ver que muchas de las personas que suelen tener un patrón de comer más a menudo, suelen tener un perfil de picoteo entre horas que favorece la ganancia de peso.

También está comprobado que las personas con una ingesta más irregular, especialmente en el desayuno, la comida y entre horas, tienen un mayor riesgo de síndrome metabólico, un mayor perímetro de cintura (por acumulación de grasa abdominal) y un mayor índice de masa corporal. Y, por el contrario, aquéllos que hacen un buen desayuno y comidas y cenas más ligeras suelen tener menor IMC que quien se salta el desayuno. Otro momento clave del día en cuanto a la ingesta de alimentos es la cena y en este sentido se ha observado que tanto el metabolismo energético, como el gasto energético después de las comidas (termogénesis posprandial) son peores por la tarde-noche. Esto es lo que intuitivamente todos sabemos de que por la noche no se queman las calorías que comemos igual que por la mañana. Los patrones de alimentación regulares se asocian con una menor ingesta de calorías durante el día, mayor gasto energético después de las comidas (termogénesis posprandial) y menor colesterol total y LDL en ayunas. **Los patrones regulares de alimentación pueden reducir el riesgo de obesidad y enfermedades crónicas a través de mecanismos involucrados en el equilibrio energético y el metabolismo, incluida la saciedad.**

123rf Limited©saschanti17. Ensalada de verduras, con garbanzos, aros de remolacha y tomate

Así, con todo lo que la experiencia nos dice y lo que la ciencia nos confirma podemos concluir que lo ideal para mantener una buena salud es:

- Mantener horarios regulares de comidas procurando comer y cenar temprano.
- Hacer un buen desayuno por la mañana, pues es la manera de romper el ayuno nocturno y activar nuestro organismo de una manera adecuada.
- Repartir la ingesta de alimentos en unas 3 comidas principales al día, adecuándolo a cada persona, y evitando el picoteo descontrolado.
- Evitar comer más por la tarde-noche que, proporcionalmente, en otras horas del día.
- Procurar llevar una alimentación saludable que tenga predominio de alimentos de origen vegetal (esto, evidentemente, ya se cumple en las personas que hacen dietas vegetarianas o veganas).
- Intentar que en todas las comidas principales haya una parte de proteínas, además de otros macronutrientes como hidratos de carbono y grasas.
- Si trabajamos a turnos, procurar la máxima regularidad en los horarios de nuestras comidas.

La desincronización de nuestros relojes internos respecto a nuestros hábitos alimentarios nos hace engordar y enfermar más fácilmente y envejecer más rápido. Así que, cómo comemos importa y cuándo comemos también. ■

ALIMENTACIÓN

ESPACIO PATROCINADO POR:
Aliments Onyar | www.es.alimentsonyar.org

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

Pasta fresca: una opción sencilla y saludable

La pasta fresca es un **alimento versátil y fácil de comer**. Es agradecida a la hora de cocinar, saca partido a muchas recetas y combina perfectamente con una larga lista de alimentos. Quizás por ello sea el plato favorito de muchas personas en todo el mundo.

Beneficios nutricionales

Rica en **hidratos de carbono**, la pasta fresca es reconocida por su **valor energético**. Muchos deportistas la consumen antes y/o después de cualquier esfuerzo físico, debido a su aporte de energía y de glucosa. Sus carbohidratos son de absorción lenta, de modo que liberan energía poco a poco.

Es fuente importante de **fibra**, especialmente si se trata de variedades integrales o de grano entero, un componente que juega un papel destacado en el mantenimiento de la salud intestinal y la prevención del estreñimiento. Es un alimento altamente digerible que permite una **buena digestión**.

Rica en hidratos de carbono, la pasta fresca es reconocida por su valor energético

123rf Limited©nerudol. Elaboración de pasta

Introducirla en una dieta saludable

La pasta es un alimento calórico. Pero esto no significa que sea poco saludable o debamos evitarlo a toda costa. De hecho, es baja en grasas y **compatible con una dieta equilibrada y saludable**. La cantidad óptima de ingesta de este alimento varía en función de la condición física o la actividad que realice cada persona, así como el consumo de otros cereales (pan, arroz, avena, etc.). A rasgos generales, una ración de pasta para una persona media con actividad moderada se sitúa **entre los 60 y 80 gramos en crudo**.

No obstante, la clave para introducirla correctamente en una dieta equilibrada está en cómo consumirla. Una de las opciones más recomendadas es servirla acompañada de una **ración generosa de verduras y proteína de buena calidad**. Siguiendo los estándares del *Plato para comer saludable* de Harvard, si en nuestro plato combinamos 1/4 de pasta, 1/4 de proteína y 1/2 de verduras, podemos obtener una ración equilibrada, ya sea para una comida o para una cena.

Textura suave, sabor único

Macarrones, espaguetis, tallarines, raviolis, rigatonis... Encontramos **pasta fresca** de formas, colores y sabores distintos, como la de **Aliments Onyar**. Mediante ingredientes procedentes del cultivo ecológico y sin aditivos, el obrador ofrece variedades para todos los gustos: desde las versiones más clásicas, hasta las opciones veganas, elaboradas con vegetales como las espinacas o el tomate.

Dado que no se somete a ningún proceso de secado o deshidratación, la pasta fresca tiene una textura suave y un sabor más intenso que la pasta seca, especialmente cocinada *al dente*. Elaborada de manera artesanal, la pasta fresca conserva el sabor natural de sus ingredientes (también del relleno), y es sencilla de preparar: en el caso de **Aliments Onyar** tan solo 2 minutos son suficientes para conseguir una cocción óptima. Además, combina con una gran variedad de ingredientes: podemos consumirla acompañada de nuestra salsa casera favorita y combinarla con vegetales crudos o salteados, tofu, seitán o soja texturizada.

Una de las opciones más recomendadas es servirla acompañada de una ración generosa de verduras y proteína de buena calidad

Desde su obrador en Girona, **Aliments Onyar** trabaja con un doble objetivo: contribuir hacia una sociedad justa y sostenible mediante la producción de **alimentos ecológicos, saludables, de proximidad** y con **valor social**. Desde 2017, el obrador forma parte del proyecto social de la **Fundación Ramon Noguera** para promover la inserción laboral de personas con discapacidad intelectual. ■

ALIMENTACIÓN

Estela Nieto, *Psicóloga, Máster en psicopatología y salud, y especialista en psiconutrición*

Iván Iglesias, *Chef y profesor de cocina vegana*

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

RECOMENDADO POR

Propiedades y usos del vinagre de manzana

Seguro que te has fijado en la gran variedad de vinagres que podemos encontrar hoy en día en los supermercados y tiendas de alimentación. Vinagre de manzana, de vino, de arroz, vinagre de Módena o de umeboshi... la lista puede ser muy extensa. Pero ¿qué diferencia a unos de otros?

La principal diferencia que podemos encontrar es la **materia prima** a partir de la cual se elaboran. Los más habituales son los vinagres de vino, pero uno que cada vez es más conocido y que encontramos con más frecuencia en nuestras cocinas es el de manzana o de sidra.

El **vinagre de manzana** se elabora a partir de manzanas que son molidas, prensadas y fermentadas. Mediante este proceso se obtiene la sidra, que posteriormente se vuelve a someter a fermentación para que el alcohol se transforme en ácido acético y finalmente se obtenga el vinagre.

A diferencia de otros tipos de vinagre, el de manzana es de sabor suave, menos ácido, por ejemplo, que el de vino tinto ya que su pH es algo superior.

El vinagre de manzana se ha usado desde la antigüedad con fines muy variados. Desde su uso en la cocina como aliño indispensable para ensaladas hasta como método adelgazante.

123rf Limited©thamkc. El vinagre de manzana también es remedio natural eficaz para eliminar los residuos de pesticidas en las verduras

Debido al ácido acético presente en el vinagre, se han llevado a cabo algunos estudios que relacionan su consumo con la efectividad en procesos de pérdida de peso, ya que **puede ayudar a movilizar la grasa corporal y acelerar el metabolismo**.

Además, puede ser un potencial aliado a la hora de **reducir el azúcar en sangre**. Lo más efectivo en este sentido es disminuir el consumo de carbohidratos refinados como el azúcar o las harinas blancas en nuestra dieta. Aun así, el vinagre de manzana plantea beneficios para disminuir el azúcar en sangre ya que podría ayudar con una mejora en la sensibilidad a la insulina.

Debemos mencionar el papel que ha tenido el vinagre de manzana, desde siempre, como **conservante**. Es el ingrediente principal para elaborar **pickles o encurtidos** rápidos de verduras. Sólo es necesario sumergir estos alimentos en vinagre y conservarlos en un frasco tapado. Su fecha de caducidad se retrasa considerablemente ya que el vinagre y la falta de oxígeno en el bote ayudan a eliminar y evitar la proliferación de hongos y bacterias. En este sentido, cuanto mayor sea el grado de acidez y su contenido en ácido acético, mejor actuará como conservante.

El vinagre de manzana es el ingrediente principal para elaborar pickles o encurtidos rápidos de verduras

Pero los usos del vinagre van incluso más allá. Su uso tópico se ha demostrado útil en el tratamiento y eliminación de hongos, como agente anticaspa, antipiojos o como suavizante capilar.

Por supuesto, para cualquiera de los usos y beneficios que se le atribuyen al vinagre de manzana, la calidad de este será clave.

Debido a que el vinagre es un producto derivado de la fermentación, es importante que esta sea lo más natural posible. Que no presente productos químicos añadidos durante este proceso para acelerar la fermentación será un claro indicador de que nuestro vinagre es natural.

El vinagre de manzana obtenido tras la fermentación es un líquido turbio y marrón que no necesariamente debe ser filtrado o clarificado, ya que durante este proceso se perderían levaduras y bacterias saludables.

Buscar un **vinagre de manzana ecológico y natural** nos proporcionará una experiencia mucho más completa, tanto en aroma como en sabor, que hará de nuestras ensaladas o escabeches unos alimentos mucho más placenteros. ■

ALIMENTACIÓN

COMER Y CRECER

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

Iván Iglesias, *Chef y profesor de cocina vegana*

Cocinar con niños: recursos fáciles para disfrutar en familia

123rf Limited©goodluz. Padre y hermanos cocinando

La cocina de muchos hogares suele ser un espacio de trabajo reservado a los adultos y vetado para los más pequeños. Lo más frecuente es que en el momento de preparar la comida, los niños se queden en otra estancia de la casa para *no molestar* o evitar peligros que podrían encontrar en la cocina como líquidos, sartenes o cacerolas calientes o cuchillos afilados.

La verdad es que, dependiendo de la edad de nuestros pequeños, podemos hacer del momento de preparar la comida un momento de disfrute en familia. Hacerles partícipes de estas labores fortalece su autoestima, confianza y crea un sentimiento de unión más sólido con los demás a la vez que se crea el hábito de colaborar y ayudar en las tareas del hogar. Para lograr esto, primero debemos tener en cuenta algunas pautas para hacer de nuestra cocina un espacio más seguro para ellos.

- **Busca utensilios de cocina apropiados para niños**. Cortadores de madera, cuchillos de sierra sin afilar o incluso protectores para sus dedos harán del momento de cortar los alimentos algo divertido y seguro para los peques.

- **Regula la altura para que se sientan cómodos**. Las encimeras de las cocinas están diseñadas a una altura cómoda para los adultos. Deberás usar una silla, una trona o una torre de aprendizaje para que puedan participar.

- **Elige los alimentos que sean fáciles de trabajar para ellos**. Algunas verduras como la zanahoria son duras y su forma cilíndrica favorece que rueden pudiendo ser más peligroso para los niños. Por el contrario, los champiñones son tiernos y su corte es mucho más seguro. Recuerda cortar por la mitad aquellos alimentos que puedan rodar para que se asienten sobre una parte plana sobre la tabla.

- **Propón tareas sencillas que puedan llevar a cabo**. No se trata de que muevan los alimentos en la cacerola, frían o corten, sino de disfrutar con nosotros ese momento. Incluso si son muy pequeños pueden romper con las manos las hojas de lechuga para hacer una ensalada, presionar el botón de la batidora, agitar un frasco con un aliño, pelar ajos...

- **Asígnales un plato fácil como su especialidad**, les hará sentirse importantes y reforzará su implicación en la cocina. Puede ser una ensalada de pasta, de patata o simplemente gazpacho. Son platos sencillos cuya preparación es mínima, pero favorecen su participación.

Como ves, hacer de los pequeños de la casa unos grandes pinches de cocina es algo sencillo que nos aportará gratos momentos en familia. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

physalis®

6 nuevas infusiones

Sabrosas, funcionales y con plantas 100% medicinales

Physalis ha desarrollado 6 nuevas infusiones ecológicas. No son solamente sabrosas, icada una tiene también **su propio beneficio para la salud**! Al mismo tiempo, son ideales para crear su propio momento de relajación, durante o al final del día. ¡Una maravillosa adición a la amplia gama!

El cardo mariano y la cúrcuma contribuyen a la protección de las células hepáticas

El hinojo, el diente de león, el romero y la cola de caballo apoyan la desintoxicación del organismo

El jengibre y la ashwagandha contribuyen a una mayor energía. Con todos los beneficios de la tradición india

El espino y la hoja de vid contribuyen a la salud cardiovascular

La moringa, la canela y el hoja de olivo ayudan a mantener un nivel normal de azúcar en sangre

La hoja de frambuesa, la alquemila y la sauzgatillo ayudan al confort en la época (pre) menstrual y menopáusica

Descubre también nuestras otras infusiones ecológicas de Physalis: Articulaciones+, CholeControl, Detox+, Digest+, Echinacea forte, Eucalyforce®, Fat burner, Happy mama®, No Stress, Relajación y Sueño, Reno-draine, Transit+ y Vientre plano. — www.physalishealth.com

ALIMENTACIÓN

ESPACIO PATROCINADO POR:
Alimentos Ecológicos Gumendi | www.gumendi.es

Redacción,
bio@bioecoactual.com

Frutas y verduras de temporada en verano

Ya estamos en junio y se nota en el ambiente. Con la llegada del calor, nos apetece tomar platos frescos. Y es que las temperaturas estivales nos invitan a abandonar las cocciones largas, los estofados y los alimentos secos y pesados para adoptar una **alimentación más fresca, ligera e hidratante**.

Platos frescos, los protagonistas

En este sentido, las ensaladas frías, los zumos y batidos refrescantes, los helados y sorbetes de frutas naturales, las sopas y las cremas de verduras frías, así como los populares gazpacho y salmorejo son los verdaderos protagonistas e imprescindibles en los menús de esta temporada.

La naturaleza es sabia, y por ello, en verano nos ofrece una gran variedad de **frutas, verduras y hortalizas refrescantes**, con mayor contenido en agua y de fácil digestión, para acompañarnos en los meses de calor. A continuación, veamos algunas de las más destacadas.

123rf Limited©carlosvives. Gazpacho andaluz

Frutas suculentas e hidratantes

Las frutas de verano son una buena **fuente de hidratación** repleta de minerales y vitaminas. Además, muchas de ellas son ricas en betacarotenos (vitamina A) que nos ayudan a proteger nuestra piel de los efectos de los rayos solares, además de favorecer nuestra vista. Es época de **albaricoques**, arándanos, brevas, cerezas, grosellas, limones, mangos, **manzanas** y plátanos. Encontramos también frutas jugosas y suculentas como el melocotón, la **nectarina**, el paraguayo, el **níspero**, el **melón** y la **sandía**. Proliferan también las ciruelas, **frambuesas** y **fresas**. Ricas en propiedades antioxidantes, protegen las células de los radicales libres y contribuyen a mantener la salud cardiovascular. A medida que avanzamos en el calendario de verano, a lo largo de los meses de julio y agosto, obtenemos más abundancia de **kiwis**, **piñas**, peras y **uvas**.

Verduras y hortalizas de calidad óptima

Verduras y hortalizas como el **calabacín**, la calabaza, la **cebolla**, la **judía verde**, la **lechuga**, el nabo, el **pepino** y el **pimiento** llenan los mercados. También son importantes las cosechas de **tomate**, **rábano**, **remolacha** y **zanahorias**, dado que es su estación. A su vez, hay disponibilidad de berenjenas, acelgas, berros, patatas y puerros. Aunque es cierto que encontramos algunas de estas frutas y verduras disponibles durante todo el año, en verano su **calidad es óptima**. Cosechadas en su temporada, se recolectan en el punto justo de maduración, cuando su sabor, su aspecto, su aroma y el número de nutrientes que contienen es mayor. ■

AGRICULTURA ECOLÓGICA GUMENDI
¡Elige ecológico, elige Gumendi!
www.gumendi.es

ALIMENTACIÓN

HAY OTRO CAMINO

ECOlógicos
rujamar

Creemos que se pueden hacer mejor, creemos en una producción más respetuosa con el entorno natural, creemos en el bienestar animal, creemos en nosotros y creemos en vosotros. Nosotros ya hemos elegido nuestro camino. Y tú, ¿qué camino vas a elegir?

rujamar
GRUPO AVÍCOLA

www.rujamar.com

RECONOCIDO POR LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

PASFEC
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN Y SALUD DE LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

Reconocido por la Fundación Española del Corazón a través de su Programa de Alimentación y Salud PASFEC.

Fuente de Vitamina B12

La vitamina B12 contribuye al metabolismo normal de la homocisteína

Vitamina B12 por 100g: 2,42 µg - **%VNR:** 96,80% - (VNR=Valores de referencia de nutrientes). Se recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. Si usted tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad debe consultar a un profesional de la salud.

ALIMENTACIÓN

Mercedes Blasco,
Nutricionista, Máster en Nutrición y Salud

Cómo preparar kombucha casera

La kombucha es una de las bebidas con más propiedades para la flora intestinal, gracias a sus tres tipos de fermentación: acética, alcohólica por debajo de un 0.5 % y láctica, que provoca el sabor ácido y su capacidad desinfectante. El nombre genérico de la "madre" es *Medusomyces gisev* y está compuesta por acetobacterias y levaduras que conviven en perfecta simbiosis, formando una fina película que va creciendo a medida que evoluciona la fermentación.

Elaborarla en casa es sencillo si se dispone del hongo madre de kombucha, que se puede adquirir en Internet.

123rf Limited©foodandmore. Proceso de fermentación para realizar kombucha

Ingredientes

- Hongo de kombucha
- 1 vaso de kombucha ya elaborado (200 ml)
- 1 litro de agua
- 2 cucharadas o bolsitas de té rojo, negro o verde
- 75 g de azúcar blanco o moreno

1. Se pone a hervir el agua.
2. Una vez con el fuego apagado, se introduce el té.
3. Se deja reposar durante 20 minutos y se disuelve el azúcar.
4. Se cuela la infusión y se pone en un recipiente de vidrio de boca ancha.
5. ATENCIÓN: Es importante dejar enfriar el té completamente, ya que el hongo se dañaría con una temperatura superior a 35º C.
6. Se coloca el hongo con el lado más claro hacia arriba y se añade un vaso del cultivo anterior.
7. El recipiente se ha de dejar abierto pero cubierto con una gasa sujeta con una goma, para evitar impurezas.
8. Se deja fermentar de dos a cuatro semanas a temperatura ambiente entre 20º y 25º C. En invierno la fermentación tarda más que en verano.
9. Se cuela. La bebida resultante se puede consumir o guardar en frío, para que no siga fermentando.
10. Cuando se retira la madre, que ha elaborado una nueva capa, se lava y se vuelve a iniciar el proceso, indefinidamente.
11. Se ha de guardar un vaso para la próxima fermentación, ya que así se activa mejor.

El sabor final de la kombucha tras la fermentación es refrescante y muy agradable. Tiene un equilibrio acidulado que recuerda un vino ligero y burbujeante como la sidra o el cava, pero sin grado alcohólico. Para eliminar el poco grado de alcohol que contiene basta con dejar unos minutos en el vaso para que se evapore. Para hacer variaciones, se puede combinar con zumos de frutas. Es estupenda para calmar la sed en los días de verano.

Conservación

El hongo de la kombucha se conserva durante meses en un recipiente con té y azúcar. El líquido resultante se va acidificando y se convierte en vinagre. Para reutilizar el hongo de la kombucha, sólo hay que volver a hacer un té azucarado y utilizar el mismo hongo que se tenía conservado. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Glenn Cots,
Dietética integrativa | www.glenncots.com

Herbolario Navarro

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

La importancia de los ácidos grasos (omega-3, 6, 7 y 9) y dónde encontrarlos

Cada vez queda más lejos la idea de que debemos desterrar las grasas de nuestra dieta y se habla más sobre su importancia para nuestra salud.

Los ácidos grasos insaturados

Los ácidos grasos son imprescindibles para nuestro bienestar y salud. Dentro de los insaturados nos interesan especialmente el omega-3 y el omega-6, ya que son ácidos grasos esenciales, es decir, que nuestro propio cuerpo no tiene la capacidad de sintetizarlos.

El omega-3, destaca por su poder antiinflamatorio y por ser un gran protector del sistema cardiovascular y nervioso. Lo encontramos en las algas marinas, semillas de lino, semillas de chía, nueces y en el pescado azul. También podemos obtenerlo a partir de suplementación. Una buena opción son las cápsulas de aceite de algas con omega-3.

123rf Limited©tbralnina. Fuentes de omega-3 y grasas insaturadas

Por otro lado, el omega-6 destaca por mantener unos niveles adecuados de colesterol y participar en la respuesta del sistema inmune. Lo encontramos en aceites vegetales como girasol, maíz y soja.

La importancia del equilibrio entre omega-3 y omega-6

Es importante tener en cuenta que los ácidos grasos omega-3 y omega-6 deben estar bien equilibrados, ya que su desequilibrio puede acabar potenciando inflamación y desarrollo de enfermedades. De forma general se recomienda una ratio omega-6 y omega-3 de 2:1 o 1:1 respectivamente. Pero en las dietas modernas poco saludables es habitual que la ratio se encuentre entre 15:1 hasta 20:1. Muchos de los omega-6 que se consumen se calientan a temperaturas elevadas. Y al tratarse de ácidos grasos poliinsaturados se oxidan con facilidad, dando un carácter aún más inflamatorio a la dieta. Además de mantener una buena ratio entre estos omegas, una buena alternativa es cocinar con otro ácido graso importante, el **omega-9** o ácido oleico, presente principalmente en el aceite de oliva (aunque también en el aceite de girasol alto oleico y el de cártamo). Es un ácido graso monoinsaturado, por lo que aguanta mucho mejor la exposición al calor.

No podemos dejar de hablar del **omega-7** o ácido palmitoleico, aunque menos conocido que los anteriores, es un ácido graso imprescindible para nutrir y mantener la salud de nuestra piel y mucosas. Destaca especialmente por estar presente en el espino amarillo y en las nueces de macadamia. ■

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

Junio 2022 - Nº 100

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

RECETA

ESPACIO PATROCINADO POR:
BIOCOP | www.biocop.es

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

Iván Iglesias, *Chef y profesor de cocina vegana*

4 tostadas saladas que no deberías perderte

Puede que las tostadas sean el desayuno más clásico en la mayoría de los hogares. Sin duda, tomarlas con mantequilla y mermelada puede ser lo más extendido, pero si quieres un desayuno más fuerte o una cena rápida, la versión salada será la más apropiada.

Si hasta ahora pensabas que las tostadas saladas sólo podían ir acompañadas de queso y embutido y no se te ocurrían más alternativas te vamos a enseñar cuatro opciones veganas que seguro que te sorprenden.

©Estela Nieto

1. **Aguacate / pesto**: Las tostadas con aguacate son todo un clásico de las redes sociales. El aguacate es fotogénico, cremoso, fuente de grasas saludables y hace que las tostadas sean una auténtica maravilla. Añade una cucharadita de pesto de albahaca a tus tostadas de aguacate para reforzar el sabor y transformarlas en un plato más aromático. Acaba decorando con pimienta molida, sal y unos copos de chili para aumentar el contraste de sabor y color.

2. **Queso vegano / tomate / albahaca**: De esta podría decirse que es una versión en tostada de la famosa ensalada caprese. Añade queso vegano de untar en tus tostadas, decora con tomates Cherry y culmina con unas hojas de albahaca fresca.

3. **Hummus / rúcula**: Entre los untables vegetales, el hummus es el clásico por excelencia. Es una fuente ideal de fibra y proteínas, fácil de preparar y muy económico. Coloca una buena cantidad de hummus sobre tu tostada, añade un hilo de aceite de oliva, pimentón de La Vera y unas hojas de rúcula fresca.

4. **Paté vegetal / pepino**: Las tostadas son el complemento perfecto para los patés vegetales. Puedes encontrar gran variedad de ellos, aunque también son fáciles de preparar en casa. Elige tus verduras favoritas, prepara un sofrito, aliña a tu gusto y espesa con semillas o frutos secos molidos. Tritura todo junto con la batidora hasta alcanzar la consistencia deseada y conserva en la nevera. Añadir rodajas de pepino a nuestras tostadas de paté aporta un contraste crujiente y muy fresco. Puedes decorar con unas escamas de sal para darle un toque más chic.

Independientemente de aquello que coloquemos sobre nuestra tostada, es evidente que **la clave siempre será un buen pan**. Elegir un **pan natural, de cereales integrales y hecho con masa madre** hará que el sabor sea mucho más agradable y profundo a la vez que será más digestivo. Los panes de centeno tienen un sabor ligeramente más dulce que los de otros cereales, tienen menos gluten que los de trigo y son una excelente fuente de fibra y minerales. Si aún no has probado el pan con centeno hazlo y combínalo con cualquiera de estas sugerencias. ■

Recetas elaboradas con el Pan de Molde Centeno y Trigo Espelta, de Biocop

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Raab Vitalfood

sin gluten

sin lactosa

VEGAN

Escaramujo

contiene de forma natural vitamina C que contribuye a una formación normal de colágeno para una función normal de los cartílagos

El polvo de escaramujo ecológico de Raab contiene lo mejor de las cáscaras de los frutos y de las semillas del escaramujo AP-4.

Esta variedad de alta calidad procede del altiplano chileno y se cultiva en zonas rurales del sur de Chile. Sus frutos se caracterizan por su contenido en vitamina C.

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

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / SNACKS

imprescindible

Nachos no fritos: snacks ligeros y saludables, de Sol Natural

Gama de snacks horneados, que resultan más ligeros, digestivos y saludables. Elaborados con legumbres (judías, maíz, guisantes, lentejas y garbanzos), 100% maíz, o trigo sarraceno con amaranto y quinoa, son una opción nutritiva y deliciosa.

Perfectos para "dipear" tus salsas y cremas favoritas. Veganos. Sin gluten. Sin aceite de palma. Sin azúcares añadidos.

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

ALIMENTACIÓN / GALLETAS

nuevo

Galletas ecológicas, de Nuria Bio

Deliciosas galletas elaboradas con ingredientes naturales de procedencia ecológica.

Son aptas para veganos, ricas en fibra y como toda la gama Birba, de elaboración artesanal, sin conservantes ni colorantes ni aceite de palma. Y en dos variedades: "Chocolate y naranja caramelizada" y "Pasas y quinoa".

¡Pruébalas!

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Nuria Bio
Empresa: Galetes Camprodon, S.A.
www.birba.es

ALIMENTACIÓN / KÉFIR

imprescindible

Kéfir+, de BEEE

Keyif, del turco, significa 'sentirse bien'. El kéfir es una bebida láctea fermentada con bioactividad multifuncional, y diferentes estudios han demostrado las bioactividades antioxidantes, antihipertensivas, hipocolesterolémicas, antimicrobianas y antiinflamatorias del kéfir. La leche de cabra ecológica utilizada como sustrato también representa una fuente de compuestos con actividad biológica. La diversidad de microorganismos simbióticos que integran el microbiota del kéfir BEEE+ generan una gran cantidad de bacteriocinas; además, libera péptidos con potencial bioactivo.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: BEEE | www.beee.es
Empresa: Biogéminis, S.L.

BEBIDAS / KOMBUCHA

imprescindible

Kombuchas, de Voelkel

La alternativa energizante y refrescante al refresco convencional con azúcar refinado. La armoniosa combinación de té verde y hierbas aromáticas le da a estos refrescos fermentados y ligeramente efervescentes un sabor inigualable. Están elaboradas con ingredientes 100% naturales y no contienen aditivos ni concentrados. Encontrarás 4 sabores muy distintos para elegir: original, lima con jengibre, cereza con menta y maracuyá con limón.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Voelkel
Distribución: Biotobio Ibérica, S.A.

ALIMENTACIÓN / TAHINI

nuevo

Tahini ecológico de sésamo negro, de Clearspring

Tahini de un solo ingrediente, hecho usando solo semillas de sésamo negro ecológico de la mejor calidad, nada más. Las semillas se tuestan y luego se muelen en una pasta suave que es tan deliciosa como versátil.

Es perfecto para una amplia variedad de usos, desde hummus, aderezos para ensaladas, aderezos, salsas y pastas para untar, hasta postres y para hornear. Es una gran fuente de proteínas, alto en fibra y vegano.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Clearspring
www.clearspring.co.uk
Empresa: Clearspring Ltd.

LA SELECCIÓN DEL MES LOS IMPRESCINDIBLES: *es un espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según el criterio del consumidor.*
Recomiéndanos a bio@bioecoactual.com tu producto preferido

ALIMENTACIÓN

LA ALACENA DE ENRIC

Enric Urrutia,
Director,
bio@bioecoactual.com

Los productos BIO + destacados

La pasada temporada os comenté algunos productos que habían pasado por mi alacena, ahora os voy a destacar algunos más. No son unos productos cualesquiera. Para hacer mención de ellos, he tenido en cuenta la calidad de las materias primas, el tipo de elaboración, en muchos casos artesanal y el cómo se destacan en el tsunami del mercado de la alimentación Bio. Hablar de ellos es hablar de sus excelencias.

- ***Berenjenas asadas en aceite*** de Bio Organica Italia, por su sabor y versatilidad culinaria.
  www.biocop.es

- ***Pimientos del Piquillo*** del Valle del Taibilla, asados y enteros, por ser genuinos y naturales al paladar.
  www.valledeltaibilla.es

- ***Paté Muttabal* Bio** de Granovita, un paté de berenjena asada, elaborado artesanalmente, por su sencillez y exquisitez.
  www.granovita.com

- ***Fermè, queso vegetal*** con anacardos, agua y sal de Casa del Fermentino, ¡algún día todos los quesos serán así!
  www.casadelfermentino.com

- ***Alcaparras en aceite oliva*** de Rapunzel, aliñadas con sal y vinagre de manzana, por su aroma y sabor.
  www.rapunzel.de

- ***Kimchi tradicional*** (envase de cristal) de Vegetalia, verduras frescas lactofermentadas de sabor salado y ligeramente picante, indispensables para los que buscamos un sabor profundo.
  www.vegetalia.com

- ***Bio Crema de cacao dark*** *con avellanas* de Sol Natural, untable para pecar y disfrutar sin remordimientos.
  www.solnatural.bio

- ***Chocolate a la taza*** *ecológico* de Alternativa3, elaborado con azúcar de caña natural y cacao desgrasado, sin colorantes ni conservantes, por su sabor intenso.
  www.alternativa3.bio ■

ESPACIO VIDA SANA

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

Formando al profesorado

El modelo alimentario se sitúa en el centro del debate científico y político como una de las principales herramientas para frenar el cambio climático. Si tenemos en cuenta toda la cadena alimentaria, ésta es responsable de entre el 20 y el 40% de emisiones de gases con efecto invernadero. Desde los ODS de la ONU pasando por el Pacto Verde Europeo y hasta las políticas más próximas a nivel nacional y local, y, como mínimo, sobre el papel, hay un consenso en que hace falta un cambio de modelo.

El Instituto de los Alimentos de Barcelona (proyecto del Consorcio de Educación de Barcelona en colaboración con Mercabarna) interesado desde su reciente creación en incorporar la alimentación sostenible dentro de su plan de centro ha encargado a la Asociación Vida Sana un plan de formación para el profesorado.

Desde marzo hasta julio, Vida Sana está impartiendo este curso (online y presencial). Los alumnos son

los 34 profesores del Institut y 8 más de Mercabarna.

Sus objetivos son aumentar los conocimientos del profesorado en alimentación sostenible; dar soporte para que la alimentación sostenible esté presente de forma transversal en su proyecto educativo; contribuir a dar respuesta a los ODS comprometidos por el Departament d'Educació y el Ajuntament de Barcelona. Así, el profesorado aumentará sus conocimientos para impartir en sus clases a los/las jóvenes que se están formando, trabajando en diferentes ámbitos de la cadena alimentaria, permitiendo orientarlos hacia modelos imprescindibles para lograr un cambio de modelo. ■

PRODUCTOS DE LIMPIEZA

ALIMENTACIÓN - MASCOTAS

Redacción,
bio@bioecoactual.com

PUBLIRREPORTAJE

Patrick Woods, tercera generación al frente de Linwoods

Patrick Woods es el recién nombrado Director General de **Linwoods Health Foods**. Su abuelo fundó la empresa, que comenzó como una pequeña tienda de comestibles y una granja familiar y su padre, John Woods, empezó a fabricar lino molido en frío, tras descubrir sus beneficios para la salud. **Linwoods** lleva más de 15 años suministrando alimentos saludables de origen vegetal en España y Patrick espera seguir haciendo crecer la marca con su experiencia en alimentación, nutrición e innovación.

¿Cuál es su objetivo?

En Linwoods nos centramos en mejorar la salud y bienestar de las personas a través de productos saludables y ricos en nutrientes utilizando la mejor calidad en los ingredientes y métodos de producción. Creemos que el bienestar consiste en lograr un equilibrio natural y saludable. El propósito es garantizar que sea asequible para todos el poder tomar decisiones saludables que permitan vivir la vida al máximo. Nuestra gama principal de semillas aporta la calidad de la molienda en frío, lo que significa que la semilla se descompone suavemente sin calor para preservar las bondades de su interior, como el Omega 3 (ALA), y este proceso también facilita la digestión una vez consumida. Además, los diversos ingredientes de alta calidad de nuestras mezclas ofrecen fuentes adicionales de vitaminas y minerales a la dieta diaria de nuestros consumidores.

¿Qué novedades veremos pronto?

Recientemente hemos lanzado Multiboost, una nueva y mejorada gama de cáñamo molido ecológico con un nuevo envase más sostenible. En forma de semilla entera, el cáñamo puede ser difícil de consumir debido a la dura cáscara exterior de la semilla; sin embargo, la semilla de cáñamo ecológico Multiboost se muele en frío mediante un proceso único que facilita el consumo y la digestión y proporciona una rica textura. Como no se eliminan partes de la semilla, la mezcla conserva toda la fibra, la proteína vegetal, el Omega 3 y otras propiedades nutricionales contenidas en las semillas enteras. Esto difiere del cáñamo descascarillado, al que se le quita la cáscara y se pierde gran parte del contenido de fibra.

El equipo de innovación trabaja constantemente en Linwoods para encontrar nuevas ideas y conceptos que probar y lanzar al mercado. La última incorporación que hemos lanzado recientemente en el Reino Unido es la gama funcional, que consta de dos nuevos productos, Menoligna e Immune Support, formulados para apoyar y mejorar de forma natural los procesos del cuerpo humano.

> *“Tengo previsto seguir haciendo crecer Linwoods con innovación, sostenibilidad y calidad como pilares”*

A lo largo de los años, mi padre ha liderado la innovación en el negocio. Como parte de su legado, nos ha inculcado la necesidad de aprender y desarrollar constantemente, lo que llevaremos a cabo en esta nueva etapa. La innovación continuará siendo uno de los pilares estratégicos y nuestro equipo de expertos seguirá buscando la siguiente oportunidad o tendencia sostenible para seguir liderando y desarrollando la categoría de semillas molidas, que creó mi padre John.

¿Cómo será el futuro de Linwoods?

Mi visión del futuro de Linwoods se puede resumir en la salud sostenible, a nivel personal y ambiental, mediante la promoción de alimentos de origen vegetal y la transición del negocio hacia la neutralidad de carbono. ■

ALIMENTACIÓN

PUBLIRREPORTAJE

Tradin Organic | www.tradinorganic.com

Tradin Organic: aceites ecológicos producidos en sus propias instalaciones

123rf Limited©stockbroker

En unas semanas comenzará la preparación de la nueva cosecha de semillas de girasol ecológicas en Europa del Este. Debido al conflicto en Ucrania, el escenario para este año es más incierto que nunca.

Tradin Organic produce semillas de girasol ecológicas y aceite de girasol ecológico en sus instalaciones en Bulgaria, **Suncomo Foods Bulgaria**. Obtener las materias primas de cadenas de suministro controladas en el área del Báltico garantiza a la fábrica un ingreso estable de semillas para procesar, incluso en tiempos turbulentos.

A pesar de las incertidumbres de hoy, Suncomo Foods Bulgaria continúa sus operaciones, entregando productos de girasol ecológicos certificados de alta calidad con certificaciones como FSSC22000, USDA, NOP, KRAV, KOSHER y SMETA.

El girasol es uno de los alimentos integrales más densos desde el punto de vista nutricional: repleto de proteínas, fibra, vitamina E, folato, minerales y más, lo que hace que sus productos sean una opción de alimentos funcional, versátil y deliciosa.

Tradin Organic produce semillas de girasol ecológicas y aceite de girasol ecológico en sus instalaciones en Bulgaria, Suncomo Foods Bulgaria

Uno de los productos cruciales de Tradin Organic procedente de Bulgaria es su **Aceite de Girasol Ecológico**, refinado y crudo (desgomado), tanto linoleico como alto oleico. La producción se controla estrictamente para garantizar la calidad, la seguridad alimentaria y la integridad ecológica. El embalaje y las etiquetas se adaptan a las necesidades del cliente.

La demanda de aceite ecológico está aumentando, y Tradin Organic ha invertido en su producción búlgara en los últimos años, mejorando sus capacidades, rendimientos de producción y creando un sistema circular verde que se alimenta totalmente del producto de desecho (cáscaras).

Para satisfacer la demanda del mercado, Tradin Organic sigue invirtiendo en el desarrollo de nuevas cadenas de suministro y fábricas para otros aceites vegetales:

- **Aceite de coco ecológico** de dos proyectos de abastecimiento en Filipinas e Indonesia en manos de Tradin Organic. El proyecto de abastecimiento en Java, Indonesia, actualmente está ayudando a 2.898 pequeños agricultores que preservan sus granjas ecológicamente durante generaciones, cultivando cocoteros y proporcionando aceite de coco ecológico de alta calidad.

  En Filipinas, 2.128 hectáreas de tierra ahora son explotaciones de coco ecológico certificadas. Tradin ofrece aceite de coco virgen prensado en frío y aceite de coco refinado. El aceite de coco ecológico tiene un alto punto de combustión, lo que lo hace ideal para las industrias de cocina y cosmética, confitería y panadería.

- **Aceite de aguacate ecológico** de Etiopía, con instalaciones de procesamiento propias en el corazón de las regiones productoras de aguacate. Para garantizar un suministro exquisito de rico aceite de aguacate ecológico, Tradin Organic une fuerzas con más de 30.000 agricultores de aguacate ecológico, quienes proporcionan la materia prima para la fábrica Sunvado. Tradin ofrece dos tipos de aceites: Aceite de Aguacate Extra Virgen Ecológico y Aceite de Aguacate Refinado.

Foto cedida por Tradin Organic

Tradin Organic suministra una amplia gama de aceites ecológicos para numerosas aplicaciones.

Los aceites ecológicos generalmente se usan como aceite de cocina o como ingrediente en margarinas, pastas para untar, productos de confitería, productos lácteos y cosméticos.

Con más de 13 oficinas en todo el mundo, **Tradin Organic** ofrece una cartera de servicios completos desde abastecimiento único, iniciativas de sostenibilidad, capacidades de distribución y procesamiento.

Obtiene ingredientes para alimentos ecológicos certificados y de primera calidad para la industria alimentaria internacional, con más de 150 productos de más de 60 orígenes. ■

Más información en:
www.suncomofoods.com
y www.tradinorganic.com

Para obtener más información y consultas, comuníquese con
mediterranean@tradinorganic.com

biofach.de/en/newsletter
Nuremberg, Alemania
26. - 29.7.2022
BIOFACH2022
into organic
La principal feria mundial de alimentos ecológicos
Único como Summer Edition
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 un colorido. 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

ALIMENTACIÓN

Mar Picazos Muniesa,
Tecnóloga de los alimentos y farmacéutica | bio@bioecoactual.com

El cultivo de la soja (Parte I)

La soja es una leguminosa originaria de Japón tradicionalmente utilizada en alimentación. Aunque no todas son conocidas, existen 7 variedades distintas. La **soja amarilla** o comúnmente apodada "soja" es la más conocida y también consumida. A partir de esta variedad se elaboran alimentos ampliamente consumidos, tanto fermentados (como el miso) o no fermentados (como el tofu). La **soja verde** principalmente se emplea para hacer harina de soja tostada, llamada ***kinako***. A su vez, el ***kinako*** forma parte de los uguisumochiun, un postre tradicional japonés. Por otra parte, la **soja negra, roja** (también conocida como azuki), **marrón, blanca** y la llamada ***kurakake*** se utilizan para la elaboración de productos más específicos.

123rf Limited©soe10. Judías de soja ecológica

Inicialmente, el cultivo y comercio de la soja estaban concentrados en los países de Asia Oriental, que después se extendió hacia Occidente. Actualmente, los cultivos principales de soja se encuentran en Estados Unidos y Brasil, pero también se cultiva en países como Argentina, India o China, así como en varios países europeos.

Según el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), se estima una producción mundial de soja de 357 millones de toneladas durante la campaña 2020-2021. Complementariamente, el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación de España estima una producción a nivel europeo de 2.600 miles de toneladas y, en concreto en España, 4,2 miles de toneladas.

El consumo de soja se ha multiplicado por diez en los últimos 50 años. **Consumida adecuadamente, aporta beneficios para la salud debido a su rico perfil nutricional.** Principalmente es utilizada como fuente de proteína vegetal, con una puntuación de aminoácidos corregida por la digestibilidad proteica (PDCAAS por sus siglas en inglés) de 1, comparable a otras proteínas de origen animal. Sin embargo, de la producción total casi un 80% se destina a alimentar ganado. Esta expansión del cultivo, se espera pues que aumente con el aumento del consumo de carne global. Consecuentemente, **el monocultivo de soja no ecológica ha resultado en la pérdida de millones de hectáreas de bosques y selvas, destruyendo ecosistemas y biodiversidad, contribuyendo al aumento de gases de efecto invernadero y del cambio climático.**

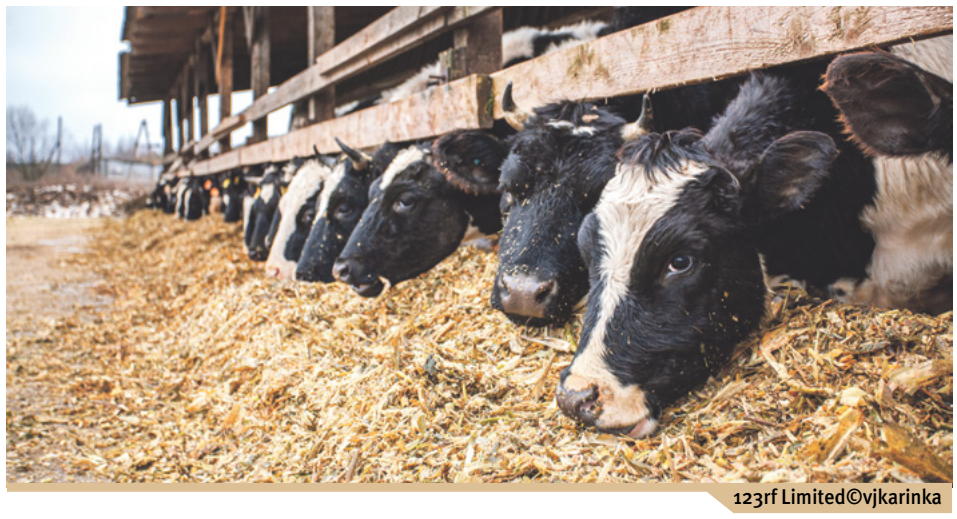
De todas formas, la huella hídrica de una hamburguesa de 150g es menor por hamburguesas de soja no ecológica que de ternera (158L y 1000-2350L respectivamente). Para la soja, un 65% de la huella hídrica se debe al cultivo. Además, cuando la hamburguesa es elaborada a partir de soja ecológica, la huella hídrica puede reducirse aún un 30% más. Es necesario tener en cuenta que los cálculos realizados en estos estudios están basados en el consumo de agua necesario

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

para producir productos equivalentes de origen animal o a partir de soja. El impacto social y medioambiental locales no fue considerado para el estudio. Para más información, consultar waterfootprint.org.

Como en todo cultivo, junto con la soja crecen malas hierbas que compiten por los nutrientes y la luz, disminuyendo su rendimiento. **En los cultivos no ecológicos se utilizan herbicidas como el glifosato para combatir las malas hierbas**. Pero la utilización de estos compuestos químicos comporta efectos perjudiciales tanto para el medio ambiente como para la salud. El glifosato penetra en la tierra y se filtra en las aguas, también dejando residuos en el cultivo. Así, los organismos acuáticos se ven afectados por la contaminación del agua, mientras que por otra parte la diversidad y cantidad de especies vegetales se encuentra reducida. Además, afecta negativamente tanto a los organismos polinizadores como a los microorganismos terrestres que ayudan a aumentar la fertilidad de la tierra. En cuanto a los efectos sobre la salud, varios estudios demuestran sus efectos como disruptor endocrino, y la Agencia Internacional por la Investigación del Cáncer ha clasificado el glifosato como "probablemente cancerígeno para los seres humanos". Su autorización en Europa está vigente hasta diciembre de 2022, y la renovación de la autorización está pendiente de la resolución de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria.



123rf Limited©vjkarinka

La acción del glifosato en el cultivo no es selectiva, por lo que no sólo elimina las malas hierbas, sino que también impide el crecimiento de la soja. Así, desde 1996, en Argentina empezó a cultivarse la soja transgénica, modificada genéticamente principalmente para ser resistente al glifosato. Según *Statista*, **de 2018 a 2020 un 94% de toda la soja cultivada en Estados Unidos fue transgénica**. Pero existe mucha controversia respecto al uso de transgénicos en alimentación, ya que también puede resultar en repercusiones para el medio ambiente y la salud. Actualmente el único cultivo transgénico permitido en España es el maíz, mientras que en 17 países de la Unión Europea se encuentran totalmente prohibidos. La inserción de genes extraños puede alterar sus propios genes y modificar las vías metabólicas de la planta. Estos nuevos cultivos, a su vez, impactan en la interacción de la planta con los microorganismos de la tierra. Estos efectos pueden observarse de forma inmediata o a largo plazo. Hoy por hoy no se han realizado estudios de largo plazo que demuestren la seguridad de los alimentos transgénicos. En relación con la salud, varios estudios indican un aumento de alergias, propagación de resistencia a los antibióticos y aumento de los niveles de residuos tóxicos en los alimentos, entre otros.

En la agricultura ecológica se utilizan otros recursos para controlar el crecimiento de plantas no deseadas, como el incremento de diversidad de cultivo, la rotación de cultivos, la eliminación manual y mecánica, los acolchados y el pastoreo. **Para favorecer los cultivos ecológicos, la Unión Europea ha aprobado el "plan de acción para la agricultura ecológica", cuyo principal objetivo es que en 2030 un 25% de la superficie de agricultura en Europa sea ecológica.** ■

ALIMENTACIÓN Y EDUCACIÓN

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

El huerto escolar: una herramienta didáctica para promover la alimentación saludable y educar en valores

Para un niño, un huerto es un apoyo a las actividades educativas a través del cual puede adquirir conocimientos muy variados relacionados con la alimentación, el medio social y cultural.

Creative Commons - Autor: Lalobiozar

Trabajar un huerto en un entorno educativo permite ilustrar de forma empírica objetivos muy variados: enseñar como se produce la comida que consumimos, nuestra dependencia de la naturaleza y sus ciclos, la importancia de respetar el medio ambiente, promover el consumo de productos de temporada y de proximidad, fomentar el trabajo en equipo y la cohesión grupal, etc. El huerto crea un vínculo con el suelo, nos hace conectar con la naturaleza y, por tanto, con nuestros antepasados.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), el huerto escolar es una herramienta didáctica muy efectiva para promover los buenos hábitos alimentarios entre los niños, así como los de sus familias. Dado que los niños de hoy son los adultos del futuro, el trabajo en la escuela obtendrá resultados muy beneficiosos a largo plazo. La FAO también aconseja que la producción de estos huertos sea la base de la dieta de productos frescos en el comedor escolar para mejorar la dieta, aumentando la ingesta de frutas, verduras y hortalizas de calidad para mitigar las dietas basadas en comer ultraprocesados y productos de origen animal.

Para el niño, el huerto es un apoyo a las actividades educativas a través del cual puede adquirir conocimientos muy variados relacionados con el medio social y cultural, la naturaleza, el paisaje, las consecuencias negativas para la agricultura derivadas del calentamiento global y el cambio climático, la producción de alimentos para entender de donde proviene todo lo que comemos, así como nuestra dependencia ambiental, a la vez que enriquecer su vocabulario con muchas palabras relativas al campo, conocer más variedades de alimentos y sus propiedades, etc. Pero sobre todo, el huerto nos permite trabajar valores y actitudes que serán muy importantes para poder vivir en plenitud y responsabilidad su vida de adultos. El huerto crea un vínculo que nos une a la tierra, que permite experimentar in situ el trabajo desarrollado por los agricultores y obtener nuestros propios alimentos sin recurrir al sistema monetario, la recompensa de trabajar los valores de la convivencia y la organización grupal de forma cooperativa, en contraposición a la competitividad.

Como herramienta didáctica, a pesar de que el proyecto del huerto escolar nos permite trabajar muchos objetivos y desarrollar varias competencias

FERIAS

ALIMENTACIÓN

transversales, siguiendo la metodología constructivista, el principal beneficio que obtenemos es la adquisición de unos hábitos alimentarios más saludables, porque los niños tendrán una gran motivación, puesto que el vínculo con la tierra despertará su curiosidad para probar los vegetales que se hayan cultivado en la escuela. De este modo podrán incorporar nuevas verduras y hortalizas a la dieta (en lugar de rechazarlas por inercia), identificar la variedad y educar el paladar. Cuanto más conocimiento, más probabilidad de seguir una dieta variada y rica en vegetales, saber identificar los productos de temporada y, por lo tanto, aprender a comprar y a seleccionar el producto de calidad cuando vayan al mercado.

El vínculo con la tierra no solo nos ayudará a estar motivados para comernos lo que hemos cultivado, sino también para aprender a cocinar y valorar la comida casera en contraposición a los precocinados y procesados industriales.

En relación con la formación de niños y adolescentes, la FAO recomienda la creación de huertos escolares como herramienta que favorece y contribuye a la educación medioambiental, desarrollo individual y social, puesto que añade una dimensión práctica a los aprendizajes.

123rf Limited©perfectlab

Otro aspecto crucial es dar a conocer a los niños y jóvenes el trabajo tradicional del campo, puesto que es la manera de garantizar la conservación de huertos en los espacios periurbanos, facilitar el relevo generacional al campesinado y educar para consumir de forma más sostenible (productos de temporada y de proximidad), así como entender conceptos como **soberanía alimentaria** y su relevancia, los beneficios que nos aporta la **agricultura ecológica** y tomar conciencia de los motivos por los cuales **el uso y abuso de agroquímicos** ha causado tantos daños a los **ecosistemas**, como la muerte en masa de abejas en todo el mundo, **la extinción de la fauna marina** en el Mar Menor y las **alergias y enfermedades diversas** en los seres humanos.

Nuestro trabajo agrícola nos proporcionará una recompensa a largo plazo, veremos germinar las semillas y todos los procesos necesarios hasta la obtención de los frutos, un proceso lento, que implica un gran **compromiso, esfuerzo y constancia**, un proceso muy diferente a las recompensas inmediatas que a veces nos aportan las nuevas tecnologías y algunas herramientas digitales que se utilizan para educar en el aula.

El huerto es una herramienta educativa muy potente que nos ayuda a cohesionar los grupos infantiles, a fomentar la organización grupal y el trabajo cooperativo, puesto que es un **proyecto colectivo**, a partir del cual podemos trabajar con profundidad las competencias básicas que todo el alumnado tiene que adquirir en un grado suficiente al acabar la escolarización obligatoria y que les tiene que permitir poderse incorporar a la sociedad como ciudadanos activos, conscientes de las problemáticas medioambientales y saber dar respuestas a los retos de futuro. Finalmente, un proyecto como este tiene que enseñar a **valorar el trabajo del campesinado**, puesto que, si podemos comer cada día, es gracias a su trabajo. ■

SEMANA BIO

Celebra la Semana Bio del 2 al 9 de junio de 2022
www.semanabio.com

Enric Urrutia,
Director | bio@bioecoactual.com

Álvaro Barrera Fernández: "La producción ecológica tiene que estar en las cocinas de hospitales, colegios y ejércitos"

Álvaro Barrera Fernández (1977, Sevilla), es el Presidente de **Ecovalia**, la asociación profesional española de la producción ecológica. Veterinario bromatólogo de formación, Álvaro lucha en el día a día junto a su equipo por la normalización de la producción y el consumo de alimentos ecológicos en España.

¿Cómo valoráis los datos de vuestro Informe Anual?

El Informe Anual de la Producción Ecológica en España deja claro que el sector se encuentra en pleno crecimiento. A pesar de que los datos son positivos, para llegar al objetivo marcado por Europa se hace necesaria una apuesta de las administraciones -a todos los niveles- por la producción ecológica, un sistema que está en el centro de la mesa de las políticas europeas en el horizonte 2030. Y una apuesta de forma decidida para incrementar el consumo.

¿Está cerca el objetivo de alcanzar el 25% de Superficie Agraria Útil ecológica en 2030?

En España vamos por el buen camino, aunque estamos todavía en un 10%. Hay Comunidades como Cataluña, con un 24,8%; Andalucía, con un 22% y Comunidad Valenciana y Baleares, ambas con un 19,6%, que están más aventajadas en porcentaje de superficie ecológica, pero hay otras que no llegan ni al 3%, como Castilla y León (1,3%), Cantabria (1,5%), La Rioja (2%) y Asturias (2,8%).

¿Cómo acompañar a los productores en esta transición?

En Ecovalia hacemos un importante esfuerzo por acompañar a los productores, pero, el mejor de todos, es el acompañamiento que debemos hacer los consumidores en España, premiando el esfuerzo de productores y del sector industrial.

¿La nueva PAC será suficiente para alcanzar los objetivos europeos?

No, claro que no. No debemos olvidar que los objetivos de producción ecológica de la UE son de toda la cadena agroalimentaria. Intencionadamente o no, se ha trasladado el punto a la producción, pero no debemos olvidar que toda la cadena agroalimentaria debe estar conforme a los objetivos de producción ecológica. Eso es: industrias agroalimentarias, investigación en producción ecológica y, por supuesto, consumo en producción ecológica, pasando por las compras públicas. Si, obviamente, nada más que metemos presión a través de la PAC, es una parte de los objetivos europeos de la producción ecológica. Nos falta todo lo demás, es decir, la cadena es completa, no solo un eslabón.

Otro de los retos es aumentar el consumo de los productos ecológicos hasta un 10%.

Efectivamente. Uno de los retos de la producción ecológica es que el consumo converja con Europa. El objetivo de Ecovalia es que en 2030 nos situemos en niveles de nuestro entorno. Hablamos de 7.000 millones de euros más o, lo que es lo mismo, llegar al 10% en consumo. Por esta razón, es necesario un Plan Estratégico Nacional. Se han presentado propuestas, pero entendemos que tiene que ser global y transversal a un Gobierno y a un país y no quedarse solo circunscrito a un Ministerio de Agricultura o Medio Ambiente. Es economía, salud, empresa, es el desarrollo y potencia de un sector sumamente importante para nuestro país, que debe liderar la producción ecológica. Para este objetivo serán claves las compras públicas. La producción ecológica tiene que estar en las cocinas de hospitales, colegios, ejércitos, como sucede en otros países, algo que también deben tener en cuenta las administraciones competentes. En definitiva, España necesita un Plan Estratégico que lo tenemos que conformar de la mano de las administraciones públicas para que abarque todas las necesidades del sector.

A pesar de que recientemente el Ministerio ha sacado una campaña de promoción de los productos ecológicos, que desde Ecovalia hemos respaldado y apoyamos, creemos que sigue siendo necesario que todas las administraciones públicas vayan en una misma dirección y se desarrollen acciones que promuevan e incentiven el consumo de productos ecológicos.

Por último, hay que seguir apostando por iniciativas como la Semana Bio y ferias profesionales como Organic Food Iberia que son un escaparate para las empresas del sector.

A nivel de estímulo de la demanda, ¿Un IVA **0 o superreducido sobre los productos bio puede ser una de estas estrategias?**

Reducir el IVA de los productos ecológicos sí que puede ser una medida que anime a los consumidores a comprar estos productos. En diciembre de 2021, la Comisión Europea abrió la puerta a los Estados Miembros para que pudieran modificar el IVA a los productos sostenibles. ¿Y

> **"Hay que seguir apostando por iniciativas como la Semana Bio y ferias profesionales como Organic Food Iberia que son un escaparate para las empresas del sector"**

ALIMENTACIÓN

qué productos sostenibles tenemos en toda la Unión Europea con una norma única? Los productos ecológicos. Es por ello, por lo que Ecovalia pide al Ministerio que trabaje en esto y que se reduzca el IVA a los productos ecológicos.

¿Qué sectores son clave para impulsar el aumento del consumo y la producción bio?

Los sectores clave siguen siendo los hortofrutícolas, ya que es la primera entrada de los consumidores a la producción ecológica, pero después hay que incentivar la producción animal, fundamentalmente en huevos, lácteos y derivados cárnicos monogástricos y rumiantes.

"Uno de los retos de la producción ecológica es que el consumo converja con Europa"

123rf Limited©carlosbarquero. Ganadería ecológica

¿Cómo valoráis vuestra trayectoria y evolución a lo largo de estos años?

Ecovalia cumplió en 2021 tres décadas poniendo en valor el esfuerzo diario de sus más de 17.000 productores, agricultores, ganaderos, industrias, transformadores y elaboradores... Esfuerzo que ha llevado a España a ser líder en Europa en producción ecológica y uno de los primeros países del mundo en este sector.

En Ecovalia llevamos más de 30 años trabajando en formación, promoción, I+D, representación... Trabajamos, desde nuestra creación, en hacer ver que hay otra forma de producir alimentos, de entender la tierra y su manejo. Una forma más sostenible, respetuosa con el medio ambiente y con el bienestar animal y que, además, asegura un 30% más de biodiversidad.

Nuestro objetivo es seguir apostando por la producción ecológica, porque cuenta con argumentos contundentes que la posicionan como la herramienta más eficaz y el único sistema reglado que contribuye a la mitigación y adaptación al cambio climático.

Además, se trata de un sistema agronómicamente productivo, económicamente rentable, medioambientalmente necesario y una respuesta a la salud de las personas y del planeta. ■

"Ecovalia cumplió en 2021 tres décadas poniendo en valor el esfuerzo diario de sus más de 17.000 productores, agricultores, ganaderos, industrias..."

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

SEMANA BIO

Celebra la Semana Bio del 2 al 9 de junio de 2022
www.semanabio.com

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

José Navarro: "Debemos luchar para mantener un producto ecológico más artesano, con valores y menos industrial"

José Navarro (Valencia, 1975), es propietario y gerente de **Herbolario Navarro**, cadena pionera en la comercialización de productos ecológicos. En Valencia desde 1771 y con más de 250 años de historia, Herbolario Navarro se encuentra hoy en plena expansión: 48 tiendas físicas, un gran crecimiento en nuevos establecimientos en toda la geografía española, entre las que destaca especialmente su desembarco en Madrid. En sus tiendas prima siempre el producto fresco de proximidad, adaptado a cada región y época del año, y un surtido muy variado en alimentación ecológica y complementos alimenticios para satisfacer las demandas de los consumidores. A ello se le suma un *e-commerce* nacido para dar servicio a la ciudadanía, pero sin vocación de reemplazar lo físico y auténtico. La salud y el compromiso social y ambiental son el motor que siempre ha dado sentido a Herbolario Navarro. Tras un 2021 de celebración para la empresa familiar con su 250 aniversario, repasamos con José Navarro la actualidad del momento y el futuro que espera a la cadena y al sector.

Herbolario Navarro cuenta con más de 250 años de historia. ¿Cómo se consigue preservar la esencia en este contexto tan cambiante?

Efectivamente, como tu indicas, nos hemos convertido en una compañía muy longeva y, de hecho, hemos podido celebrar nuestro 250 aniversario. ¡Todo un hito! Pero, durante todos estos años, aunque la evolución ha sido constante, siempre hemos mantenido nuestro compromiso con la calidad y los productos de proximidad intacto. Por ello, nos convertimos en un referente en la ciudad de Valencia y con estos mismos valores que preservamos queremos convertirnos en referentes en toda España.

Una trayectoria marcada también por vuestro compromiso social y medioambiental. ¿Es posible alinear el trabajo de un *retailer* con los ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible)?

> "Siempre hemos trabajado para inspirar un estilo de vida ecológico y sostenible"

Nosotros creemos que sí y apostamos firmemente por ello. Por eso, seguimos introduciendo mejoras en materia de sostenibilidad. Ahora mismo, contamos con un centro logístico con la tecnología, materiales y máquinas de última generación. Este almacén dispone de una estructura de aislamiento óptimo para evitar la pérdida de energía y mantener una correcta seguridad y conservación de los productos.

Además, nuestros productos se transportan, desde las plataformas logísticas a los puntos de venta, en cajas reutilizables y plegables. De esta manera, podemos reducir los embalajes, evitando así el uso excesivo de cajas de cartón y plástico. También, cabe destacar, que la energía que abastece nuestro centro logístico se extrae mediante placas solares instaladas en la cubierta de la nave.

Otro ejemplo es vuestra colaboración con la ONG Xaloc para preservar la biodiversidad del Mar Mediterráneo.

Así es. Siempre hemos trabajado para inspirar un estilo de vida ecológico y sostenible, valores que compartimos con Xaloc y por lo que decidimos apostar por esta colaboración. Juntos llevaremos a cabo varias acciones durante este año destinadas a mejorar la situación del ecosistema marino del Mediterráneo.

> "La juventud está más concienciada con la importancia de alimentarse de forma saludable y sostenible. Son el futuro"

España es uno de los países europeos con más producción ecológica, pero la cuota de mercado se sitúa por debajo de la media comunitaria. ¿Qué se puede hacer para fomentar el consumo? ¿Les ayudaría la aplicación de un "IVA 0%" a los productos ecológicos?

Creo que, por supuesto, se pueden hacer muchas cosas. Por ejemplo, llevar a cabo acciones de concienciación e información sobre los

ALIMENTACIÓN

beneficios de estos productos. Hay que difundir sus ventajas: el cuidado del medio ambiente, la búsqueda de la salud a través de estos productos y los beneficios del comercio justo. Además, claro que ayudaría un IVA al 0%, pero somos conscientes de que es muy difícil que se pueda conseguir esta medida.

Colaboran con la Semana Bio y en octubre celebrarán el Mes Bio en sus establecimientos para celebrar la producción ecológica. ¿Qué reivindican?

Queremos recordar a la población las ventajas de los productos ecológicos, que lean sobre los beneficios, que conozcan nuestros proveedores para saber quién está detrás y, en definitiva, que se hable del tema.

¿Dónde está el "nuevo consumidor" Bio?

Sin duda, en las nuevas generaciones. La juventud está más concienciada con la importancia de alimentarse de forma saludable y sostenible. Son el futuro.

©Bio Eco Actual. Jose Navarro con su equipo en Barcelona

Herbolario Navarro sigue apostando por las tiendas físicas, que ya son 48 en España. ¿Cuáles son sus elementos diferenciales?

Creo que el trato personalizado a nuestros clientes. En nuestros establecimientos, contamos con un equipo de profesionales con formación en nutrición, farmacia, etc. Cualquiera que acuda a una de nuestras tiendas será atendido por un profesional que podrá aconsejarle según sus necesidades, lo que supone un gran valor añadido.

¿Cuál es su opinión sobre el crecimiento del *e-commerce*?

Mi sensación es que el *e-commerce* acerca mucho el producto eco a los consumidores, ya que, en muchas poblaciones de España, desgraciadamente, no existe el surtido que sí se puede encontrar en las grandes cuidades. Pero no podemos entrar en guerras de precio, ya que hay que cuidar siempre el productor (tanto ganaderos, agricultores, como productores) y pagarles un precio justo.

> **"No podemos entrar en guerras de precio, ya que hay que cuidar siempre el productor (tanto ganaderos, agricultores, como productores) y pagarles un precio justo"**

Mirando al futuro, ¿cómo ve el mercado y el sector ecológico en los próximos años?

Soy optimista, la verdad. Creo que está creciendo mucho el consumo ecológico y que aumentará todavía más. Tenemos que ser conscientes de que este crecimiento debe ser sano y respetuoso con todas las partes de la cadena alimentaria. En nuestro caso, debemos de luchar por mantener un producto eco más artesano y con valores y menos industrial. ■

Clearspring

"TRABAJAMOS CONSTANTEMENTE PARA CONVERTIR UNA HECTÁREA MÁS EN ECOLÓGICO CADA DÍA"

Clearspring es una empresa familiar y desde 1993 estamos comprometidos en ser pioneros en auténticas especialidades japonesas y ecológicas de alta calidad. Estamos orgullosos de presentarle nuestras galardonadas gamas, que son disfrutadas y apreciadas en todo el mundo.

- Ecológico
- Vegano
- Sin Azúcares Refinados
- Apoyando a Productores Artesanales
- Creando un futuro sostenible

www.clearspring.co.uk

Soil Association Organic
Vegan

ALIMENTACIÓN

Mercedes Blasco,
Nutricionista, Máster en Nutrición y Salud

Alimentos y microbiota: flora intestinal sana

Se denomina flora intestinal o microbiota a los microrganismos que viven en el intestino y que son responsables de los procesos de digestión, absorción y degradación de los alimentos. Son cien billones de bacterias que viven principalmente en el colon, y de cuyo estado depende nuestra salud. Se calcula que tenemos hasta 2000 especies diferentes de microorganismos en la flora intestinal, de las que sólo 100 pueden llegar a ser perjudiciales. El resto son beneficiosos, porque ayudan a la absorción de los nutrientes y forman un ecosistema que se autorregula en equilibrio. Se considera que una flora intestinal está sana si presenta altas concentraciones de:

- *Escherichia coli*
- *Enterococcus sp*
- *Lactobacillus sp*
- *Bifidubacterium*
- *Bacteroides sp y Prevotella sp*

La flora intestinal contribuye en gran medida al estado de salud por sus funciones de nutrición, protección, desarrollo y acción inmunitaria. Combate la susceptibilidad ante las infecciones de microbios nocivos, o alérgenos de la dieta. Desempeña una importante defensa del organismo frente a ellos.

123rf Limited©dmitriy888. Brotes microverdes germinados a partir de semillas de guisantes ecológicos

- **Microbiota protectora.** Ejerce una función de barrera frente a infecciones bacterianas, víricas y fúngicas. Compone entre el 60 y 90% del total de la microbiota. Son los *Lactobacillus* en el intestino delgado, las *Bifidobacterium* en el intestino grueso, y los *Bacteroides* en ambos.

- **Microbiota inmunomoduladora.** Mantiene en perfectas condiciones el sistema inmunitario, incrementando las defensas. Supone entre un 10 y un 30% del total y está compuesta por *Enterococcus faecalis* y *Escherichia coli*.

- **Microbiota nutritiva.** Es necesaria para la síntesis de la vitamina K y algunas del complejo B. Contribuye a una correcta absorción del agua, calcio, hierro y colesterol en el colon.

- **Microbiota descomponedora.** Fermenta las fibras de hidratos de carbono que no se digieren y regula el peristaltismo y tránsito intestinal, imprescindible para una correcta evacuación.

La importancia de una dieta saludable

La dieta es el componente esencial para el mantenimiento de una microbiota sana. Debe ser rica en alimentos crudos y con una alta porción de fibra, así como en alimentos que hayan sido fermentados.

Es especialmente nocivo el exceso de alimentos ultraprocesados o industriales, además de carnes, embutidos, grasas saturadas y todo tipo

PRODUCTOS DE LIMPIEZA

de azúcares añadidos, desde bollería hasta refrescos.

Los alimentos que favorecen especialmente el desarrollo de una flora intestinal sana son:

Alimentos probióticos: Son los que contienen microorganismos vivos benéficos que mantienen, mejoran y restauran la composición de la flora intestinal. Se trata de lactobacilos (*L. acidophilus, L. bulgaricus, L. casei*), bifidobacterias (*B. bifidum, B. longum*) o estreptococos (*S. termophilus, S. lactis*). La OMS reconoce su valor nutricional y preventivo frente a enfermedades.

- Bebidas fermentadas por hongos como el kéfir de agua o frutas y la kombucha.
- Vegetales conservados por método de fermentación como la col chucrut, el kimchi, las ciruelas umeboshi, los encurtidos de pepinillos y las aceitunas naturales.
- Derivados fermentados de la soja, como las salsas shoyu y tamari, el miso y el tempeh.
- Vinagres de fermentación natural, como los ecológicos de manzana o de uva.
- Postres veganos que estén enriquecidos con elementos probióticos.

123rf Limited©panyaoti. Buena salud, floral intestinal sana

Alimentos prebióticos: Son alimentos ricos en fibra no digerible, pero sí fermentable, que sirve de alimento y favorece el crecimiento y la actividad de diferentes especies bacterianas intestinales. Se recomienda un 75% de fibra insoluble y un 25% de fibra soluble, aunque muchos alimentos contienen de los dos tipos.

- **Frutas.**
- **Verduras de hoja y hortalizas.**
- **Cereales integrales.**
- **Legumbres.**
- **Frutos secos y semillas.**
- **Frutas desecadas.**
- **Setas.**

Factores de riesgo

En ocasiones, existen factores que deterioran inevitablemente la flora intestinal. Cabe tenerlos en cuenta para ayudar en su regeneración: estos son el envejecimiento, la toma de antibióticos y el padecer infecciones víricas, fúngicas o bacterianas. Estos desequilibrios se pueden traducir en trastornos digestivos como estreñimientos, diarreas y gases, así como en alergias, dermatitis y nuevo riesgo de infecciones. Pero una dieta equilibrada y una forma de vida saludable con ejercicio físico adecuado, un buen descanso y mantener alejados los tóxicos como el alcohol, el tabaco, las drogas y el exceso de cafeína, asegura los beneficios de una flora intestinal sana.

Una dieta equilibrada y una forma de vida saludable, asegura los beneficios de una flora intestinal sana

En la actualidad se conoce la existencia de redes neuronales en el tracto digestivo que intervienen positivamente en el flujo emocional, porque liberan neurotransmisores como serotonina y benzodiazepinas cuando la flora intestinal está sana. ■

TERAPIA FLORAL

ESPACIO PATROCINADO POR:
BIOFLORAL | www.biofloral.es

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

El estrés crónico y las flores de Bach

España figura como quinto país con mayor nivel de estrés entre los miembros de la Unión Europea. Así lo revelan los datos combinados de diversos organismos e instituciones entre los que figura Eurostat, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OECD), el Banco Mundial o el Fondo Monetario Internacional. Para estos datos se han valorado, entre otras variables, la tasa de empleo, el sueldo medio y el tiempo dedicado a trasladarse al trabajo.

123rf Limited©tommaso79. Estrés laboral

El estrés fue definido por primera vez, desde el punto de vista médico, en 1926 y fue el investigador Hans Seyle quien lo definió como "una respuesta biológica inespecífica, estereotipada mediante cambios en los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico". Lo denominó como síndrome general de adaptación.

Una cierta dosis de estrés es necesaria para ponernos alerta en determinadas situaciones, pero el estrés sostenido en el tiempo, el estrés crónico, desequilibra nuestro organismo y desencadena múltiples y diferentes patologías y síntomas que van desde contracturas cervicales, dolores lumbares, gastritis, úlceras, dermatitis, caída de cabello o aumento en los niveles de colesterol hasta hipertensión arterial, infartos o hemorragias cerebrales.

El ejercicio, la meditación y el yoga son algunas de las prácticas más recomendadas para combatirlo. Pero, cada persona es diferente y tiene una expresión diferente del estrés. Por su parte, el sistema de esencias florales descubierto por el cirujano, bacteriólogo y patólogo Edward Bach es una gran herramienta para restablecer y mantener el equilibrio emocional y mental. La terapia de flores de Bach fue reconocida por la Organización Mundial de la Salud en 1976 y se ha empleado con mucho éxito en diferentes especialidades de la medicina como la pediatría, la ginecología o la estomatología.

Los remedios florales que podrían emplearse en los casos de ansiedad, miedo e insomnio son los siguientes:

- *Cherry Plum,* para la ansiedad surgida por el miedo a perder el control.
- *Rock Rose*, para disolver el terror y los miedos paralizantes.

El estrés crónico, desequilibra nuestro organismo

- *Agrimony,* para los que sufren por ocultar las emociones tortuosas y la angustia inconsciente.
- *Star of Bethelem,* para ayudar con las secuelas de un shock, una vivencia límite y el desconsuelo que provoca.
- *White Chesnut*, para ayudar a los que tienen pensamientos recurrentes y obsesivos.

El famoso remedio rescate que Edward Bach creó, recoge algunos de éstos. ■

BIOFLORAL, lleva más de 20 años trabajando en los conocimientos ancestrales de recuperar la salud a través de la naturaleza.

Entre ellos, produce los **remedios florales de Edward Bach** de manera artesanal, respetando el método original. Además de su cultivo ecológico y del certificado Demeter, las flores son cuidadosamente cultivadas, seleccionadas y recolectadas por personas que las conocen y tratan con esmero y cuidado para mantener potenciadas sus propiedades energéticas durante todo el proceso.

El nuevo **kit remedio rescate día y noche** reúne:

- **Remedio rescate día**: con la fórmula original del Dr. Bach para encontrar la calma y la serenidad en situaciones en que las emociones pueden ser difíciles de controlar (por ejemplo, un susto repentino, un accidente, una crisis de ansiedad).
- **Remedio rescate noche**: fórmula original del Dr. Bach junto a White chestnut para parar los pensamientos repetitivos y calmar la mente. Enfocado a poder descansar mucho mejor por la noche.

TERAPIA FLORAL

Raúl Martínez,
Dietista-Nutricionista, biólogo | raul.mgarc@gmail.com

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

Disruptores endocrinos: asesinos silenciosos

Los disruptores endocrinos son extremadamente peligrosos. Un grupo de tóxicos letales que ponen en peligro la salud de forma muy grave. Entran en nuestro organismo a través de los alimentos que consumimos. El uso de plaguicidas es el responsable de esta contaminación. De naturaleza persistente, los residuos de pesticidas se difunden a través de la cadena alimentaria. Lo contaminan todo. Las frutas y verduras, los cereales, los productos vegetales, los productos procesados, los alimentos infantiles... No se puede escapar a estos asesinos silenciosos.

123rf Limited©olivier26

Miles de toneladas de plaguicidas se usan cada año en la agricultura. Se fumiga profusamente con ellos los campos de cultivo, los invernaderos, los espacios públicos, los jardines y arboledas. Allí donde puede desarrollarse una plaga allí se usan los pesticidas. Una vez liberados, se difunden por el agua y el aire, contaminan el suelo, envenenan la flora y la fauna, y ponen en peligro a la población, al exponerla a estas sustancias tóxicas.

Estos plaguicidas, y sus residuos y metabolitos, tienen capacidad de alterar el sistema endocrino. Son conocidos como **disruptores endocrinos**. La función endocrina es tremendamente sensible, de modo que pequeñas alteraciones durante ciertas etapas del ciclo de vida pueden conducir a efectos perdurables. Se sospecha que los disruptores endocrinos causan **disminución del número de espermatozoides, provocan infertilidad, retraso en el desarrollo sexual, obesidad, diabetes y cáncer**. Se asocian al cáncer de mama y al cáncer de próstata.

> **La función endocrina es tremendamente sensible, de modo que pequeñas alteraciones durante ciertas etapas del ciclo de vida pueden conducir a efectos perdurables**

Debido a su gran toxicidad, a sus efectos sobre la salud humana y el medio ambiente, su producción y uso están estrictamente reguladas, y se vigila permanentemente su presencia en los alimentos mediante analíticas sobre grupos de riesgo. La encargada de llevarlo a cabo es la **Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición** (AESAN). El Programa de Control de Residuos de Plaguicidas en Alimentos en España, correspondiente al año 2019, ha publicado los últimos datos. El porcentaje de muestras con residuos en concentración superior a los límites legales, fue del 1,17%.

Las frutas y otros vegetales son los que presentan una mayor contaminación, un 44,4%, mostrando un porcentaje de incumplimiento del 1,58%.

Los resultados obtenidos del análisis ponen en manifiesto que el 1,17% de las muestras analizadas, 27 muestras, incumplen la legislación vigente en materia de límites máximos de residuos (LMR). El informe destaca que, aunque se ha detectado la presencia de plaguicidas en muestras de alimentos para bebés y en cereales, todas ellas estaban por debajo del límite de LMR y que todas cumplen con los límites legales establecidos.

En las muestras de productos de origen animal, el pesticida detectado es el DDT y sus derivados. Están prohibidos en la Unión Europea desde hace años por ser tóxicos persistentes, y su presencia se debe a su permanencia en el medio ambiente.

Los alimentos vegetales están contaminados fundamentalmente por pesticidas disruptores endocrinos, así como por el DDT y derivados. Las frutas y verduras son el grupo con presencia de plaguicidas EDC mayor, siendo **las fresas y las manzanas** las que concentran un mayor número de estos plaguicidas.

El uso de pesticidas está tan extendido que no se consigue evitar su presencia en los alimentos. **Pero es posible minimizar nuestra exposición si consumimos alimentos ecológicos certificados.** ■

SALUD Y SUPLEMENTACIÓN

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

Alimentación, suplementación y hábitos para retrasar el envejecimiento de la piel

En las últimas décadas se han multiplicado las investigaciones sobre la medicina antienvejecimiento y, conceptos como "senescencia celular" (las células pierden su capacidad de multiplicarse) o longevidad saludable son objeto de estudio de científicos de todo el mundo con el fin de lograr retrasar el envejecimiento celular (que sería propio de la edad biológica) y alcanzar una mayor edad cronológica (la de los años que cumplimos) de una manera más saludable.

123rf Limited©axelbueckert

Sin duda **la piel** es un reflejo de nuestro envejecimiento y aunque hay factores intrínsecos como el genotipo, sobre los que es más difícil actuar, como se trata de un **organismo vivo en constante regeneración**, dependiendo de los estímulos que reciba, envejecerá más o menos rápido.

Numerosas investigaciones científicas han comprobado que:

- hábitos de vida saludables (evitar tabaco y alcohol, gestionar el estrés y el sueño y hacer ejercicio),
- una nutrición adecuada: consumo de frutas y verduras (para el aporte de minerales y antioxidantes), cereales integrales (para las vitaminas del grupo B), frutos secos (AGE) y proteínas de origen vegetal,
- una exfoliación regular y equilibrada (para eliminar las células muertas, mejorar la hidratación y absorción de nutrientes, unificar el tono y difuminar las líneas de expresión),
- cuidar nuestro sistema digestivo y su microbiota,
- masajes para mejorar la circulación sanguínea y reordenar las fibras,
- y la ingesta de algunos suplementos (antioxidantes, vitaminas, minerales y nutrientes proteicos),
- previenen o retrasan el deterioro de las funciones celulares y mejoran el aspecto de la piel.

En cuanto a la **alimentación** es recomendable una **dieta rica en vitamina C** y pobre en grasas saturadas e hidratos de carbono. El consumo de **frutas y verduras amarillas y anaranjadas** (zanahorias, albaricoques,) **y de color** (frutos rojos, arándanos, granada...), **verduras de hoja verde** (espinacas, rúcula, col Kale...), **legumbres** (judías, lentejas, guisantes,...), frutos **secos y semillas** (nueces, semillas de lino...).

En cuanto a los **suplementos**, uno de los más estudiados es el **galato de epigalocatequina** (compuesto antioxidante dentro de los polifenoles que encontramos en el té verde), que disminuye la hiperpigmentación de la piel por rayos ultravioleta.

En general, los **polifenoles** tienen efecto antioxidante, trabajan contra la vascularización de la piel y la rotura de vasos capilares.

La coenzima Q10 (liposoluble) neutraliza radicales libres.

La **vitamina C** es el máximo antioxidante que mejora la hidratación de la piel y la producción de colágeno.

La **vitamina A (betacaroteno)** regula el color de la piel, la producción de sebo, mejora el estado de uñas y pelo y protege de los rayos ultravioleta.

La **vitamina E** (de origen vegetal) tiene efecto antioxidante lipídico. Disminuye la producción de melanina y las manchas por hiperpigmentación. Tiene propiedades hidratantes y mejora la elasticidad de la piel.

El **Selenio,** mineral antioxidante de la piel que disminuye arrugas y daños de la luz ultravioleta.

Zinc, cicatrizante en afecciones dermatológicas. En forma de crema, junto con el cobre, disminuye las arrugas.

Silicio, promueve la formación de colágeno y la síntesis de elastina. Hace que la piel sea más elástica. Mejora uñas, piel y cabello. Muy eficaz para la cicatrización.

AGE, omega 9, 7, 3 y 6 para impedir la sequedad y descamación de la piel.

Colágeno, que, al ser una molécula muy grande, se recomienda tomar junto a los precursores del mismo: Vit C, lisina, glicina y prolina. ■

HIGIENE FEMENINA

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

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Cuidado de la dermatitis atópica

La dermatitis atópica es común en bebés y niños. Se trata de una afección inflamatoria de la piel que cursa con un cuadro clínico con prurito (picor) severo e inflamación. Normalmente es recurrente y tiene consecuencias importantes sobre el bienestar emocional y psicológico de las personas que la padecen, así como de sus cuidadores. Mantener bajo control los síntomas, para aligerarlos y sobrellevar esta alteración de la piel es la base para mejorar la calidad de vida de niños y adultos. Un enfoque más global es necesario. Conocer las necesidades de la piel en estas condiciones es la base para establecer un cuidado adecuado que ayude a mejorar la calidad de su piel y con ello, influir positivamente sobre su estado psíquico y emocional.

Se han estudiado diferentes sustancias bioactivas procedentes de las plantas medicinales y los aceites vegetales vírgenes, que pueden ser útiles para trabajar la piel desde el interior y ayudar a ésta a recuperarse de la elevada pérdida de agua *transepidérmica,* calmar y reducir el picor, evitando así la aparición de lesiones por el rascado y, con ello, disminuir también la ansiedad asociada a esta alteración de la piel.

123rf Limited©roganvasyl. Bebé con dermatitis atópica

Los ácidos grasos esenciales (omega 3,6,9 y 7) presentes en los aceites vegetales vírgenes como la borraja, nuez de macadamia, aguacate, granada, espino amarillo, tamanu y baobab, han demostrado ser eficaces para potenciar la regeneración de la piel, fortalecer la función barrera y regular los mediadores de la inflamación en la piel. Las **sinergias** con este tipo de aceites, siempre que se trate verdaderamente de **aceites vírgenes**, puede **influir positivamente en la recuperación de la función barrera, la reducción de la descamación y la recuperación progresiva de la hidratación cutánea**.

Conocer las necesidades de la piel en estas condiciones es la base para establecer un cuidado adecuado

De igual modo, diferentes estudios muestran que algunas plantas son capaces de modular la inflamación de la piel. Entre ellas se encuentran los extractos de manzanilla romana, centella asiática, *plygonum, scutellaria*, té verde, regaliz, zanahoria, árbol de té y lavanda. Estos son algunos de los ejemplos de plantas medicinales que combinadas con los ácidos grasos esenciales anteriores pueden ayudarnos al control de la sintomatología que aparece en las pieles atópicas. Además, para la obtención de resultados verdaderos, es muy importante la higiene de la piel, un lavado suave, con un gel sin sulfatos, imprescindible para mantener en condiciones óptimas el manto hidrolipídico de la piel y así, proporcionar un cuidado completo a la piel atópica. ■

COSMÉTICA

LOS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÉTICA, CUIDADO PERSONAL Y HOGAR

COMPL. ALIMENTICIOS

Complementos para sentirse ligero, de El Granero Integral

Ya llega el verano ¿te sientes ligero? ¡No te preocupes! Estás a tiempo.

Sigue una alimentación saludable, practica deporte y consigue una ayuda extra con Lipogran Bio, Chlorella Bio, Spirulina Bio o Té Verde Bio que te ayudarán a aumentar el gasto de energía y a quemar grasas.

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

RECIPIENTES

Botella Harmony, de Alkanatur

Botella de cristal reciclado con mensaje de paz, gracias y amor que sintoniza con el símbolo Om y el símbolo de la flor de la vida.

100% vidrio reciclado, 0% de metales pesados, corcho natural ecológico con tratado aséptico. No aporta olores ni sabores al agua. Capacidad de 1,2 litros. Incluye un saco de algodón para guardarla.

Marca: Alkanatur
www.alkanatur.com
Empresa: Alkanatur Drops, S.L.U.

COSMÉTICA

Jabón exfoliante, de Essabó

Jabón de baño formulado para exfoliar suave y naturalmente la piel, gracias a la cáscara de almendra molida y al aloe vera orgánico. Base elaborada con aceite de coco y aceite de oliva ecológicos haciéndolo idóneo para todo tipo de pieles. Fabricado mediante saponificación en frío cuenta con el certificado Bio.

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

COSMÉTICA

Jabón de ducha solido refrescante, de Weleda

Belleza minimalista y 100% natural que ayuda a reducir el consumo de agua, ¡para conseguir cero desperdicios! Una ducha suave, agradable y sostenible.

Jabón a base de Geranio y Litsea Cubeba enriquecido con manteca de Karité BIO, posee una fragancia estimulante y refrescante con aceites esenciales 100% naturales.

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

COSMÉTICA

HIGIENE FEMENINA

Nuria Alonso, *Responsable Certificación BioVidaSana*
Montse Escutia, *Red Ecoestética*

www.biovidasana.org | www.ecoestetica.org

COSMÉTICA

Todo lo que el listado de ingredientes de un cosmético no nos dice (II)

Además del origen, durante el proceso de certificación se verifica también el método de obtención de un ingrediente. Algunos métodos son admisibles y otros no, según los principios de lo que se llama la "química verde" que siguen las normas para la certificación de cosmética natural y ecológica. Un caso típico: los solventes utilizados para la extracción de muchos de los ingredientes que se usan en cosmética. Si no están presentes en el producto final, sus nombres no aparecen en el INCI y, además, los solventes petroquímicos producen rendimientos más altos, por lo que lo más habitual es que se usen solventes petroquímicos, como el metanol o el hexano. También se pueden utilizar solventes naturales, pero este dato hay que buscarlo en la información que aporta el proveedor, y si no da el dato o, si el solvente es petroquímico, la empresa que quiera certificarse ha de buscar otro proveedor.

123rf Limited©auremar

Un caso curioso es el de los aceites hidrogenados, refinados, desodorizados, etc. El INCI es exactamente igual para los aceites con tratamiento o sin él. Por ejemplo, sería *Olea Europaea Fruit Oil*, tanto si es un aceite de oliva virgen extra ecológico como si es un aceite hidrogenado de aceite de orujo de oliva, natural pero no ecológico. En la cosmética certificada se permiten estos tratamientos, pero si un aceite ha sido procesado, por ejemplo, está hidrogenado, se revisará con qué aditivos y métodos se ha hecho la hidrogenación, y si la marca quisiera destacar en la etiqueta que el producto lleva "aceite de oliva" no se permitiría que dijera que es virgen, o ecológico, etc. si no lo fuera.

La glicerina puede ser de origen animal, vegetal o petroquímico

Lo más delicado en cuanto a los INCIs se refiere a los ingredientes que, con el mismo nombre, pueden ser naturales o petroquímicos, ya que algunos de ellos se utilizan ampliamente en muchos productos cosméticos. En este caso, si se usara una aplicación de móvil o un listado de "ingredientes buenos y malos" para leer la etiqueta, podría pasar que el ingrediente de un producto certificado se identificara como no natural. Por ejemplo, el caso del *Propanediol*. Lo más frecuente es que sea petroquímico, pero si el producto está realmente certificado, sabremos que este Propanediol es de origen vegetal.

Hay muchos más ingredientes que se encuentran en este caso, entre otros: Glycerin, Parfum, Tocopherol, Propylene Glycol, Carbon Black o el Menthol.

La glicerina es un ejemplo bastante complejo. Se muestra siempre con el nombre INCI Glycerin pero puede ser de origen animal, vegetal o petroquímico. La glicerina vegetal puede obtenerse por muchos procesos químicos y algunos de ellos necesitan el uso de aditivos petroquímicos. Además, puede provenir de soja transgénica, que es una fuente muy frecuente para este ingrediente. La glicerina petroquímica se obtiene por un proceso de síntesis a partir del propano, y en cosmética convencional, es muy frecuente que este sea su origen.

Además del origen, durante el proceso de certificación se verifica también el método de obtención de un ingrediente

Con este ejemplo de un ingrediente muy común en la cosmética queremos poner de manifiesto que, sólo a partir de los que conocemos como INCI, es imposible poder determinar con seguridad si una cosmética cumple todos los requisitos necesarios para ser considerada econatural. Una certificadora seria se encarga de todo ese trabajo y es la única garantía para las personas consumidoras. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

CERTIFICADORA

LA ENTREVISTA

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

David Caré: "Nuestra esencia es lo único que no ponemos en cuestión"

Cuando **El Granero Integral** nació en 1982, el concepto de producción ecológica prácticamente no existía. Hoy, 40 años más tarde, el consumo 'bio' está entrando en el *mainstream* de la cultura europea, los carros de la compra, y la agenda política nacional e internacional en vistas a combatir la situación de emergencia climática actual y proveer de alimentos saludables, nutritivos y sostenibles a la población. **David Caré** es el CEO de **Biogran** y de su matriz **Ecotone South Europe**, y se muestra orgulloso de hacer activismo desde la industria alimentaria, reivindicando los orígenes y la esencia del sector, pero con la mirada puesta en el futuro. Un futuro lleno de retos e ilusión.

Celebráis vuestro 40 aniversario. ¿Cómo han evolucionado vuestras relaciones con los productores?

En 1982 hubo alguien que decidió hacer lo que hacemos hoy, vender bio, cuando no existía, cuando nadie lo compraba. Hay proveedores con los que llevamos trabajando toda la vida. Biogran tiene hoy más de 50 marcas de distribución, y algunas llevan con nosotros desde el segundo o tercer día. Después de la creación de El Granero Integral, hemos estado trabajando con marcas para distribuir en España y gente con la que hemos crecido, como Luís Olmeda, que nos produce lentejas y otros granos (está a menos de 100 kilómetros de nuestra fábrica, en Castilla-La Mancha).

Muchas veces la gente piensa en grupos, pero al final Biogran es la misma empresa, con la misma visión. Obviamente, los tiempos cambian. Y también tenemos desafíos que no son los mismos que hace 5 o 10 años. A veces tenemos que cambiar un poco nuestra forma de hacer. Nuestra esencia es lo único que no ponemos en cuestión. Somos quien somos.

¿Cómo ve el futuro del sector 'bio'?

El sector no tiene que desistir. Estamos pasando momentos difíciles y, muchas veces, ya no sabemos muy bien con qué comparar. Al mismo tiempo, el comercio ha cambiado. Por un lado, grupos como Veritas, Herbolario Navarro o Bioconsum se han consolidado. Por otro, tenemos una columna vertebral que hoy está viviendo un momento crucial.

Desde el principio, en Biogran trabajamos directamente con las tiendas, con distribuidores y con grandes cadenas. Hacemos más de 100 mil envíos al año que van desde el palé y el camión completo, a pedidos de 120-160 euros en Madrid. De nuevo, muchas empresas han decidido organizarse de forma diferente y trabajar solamente con distribuidores. Nosotros hoy tenemos gente en la calle, profesionales del mundo ecológico, gente maravillosa que se dedica a visitar las tiendas. Creo que el tendero lo valora y nosotros también buscamos ayudarles.

Hay que ser consciente que hay un desafío enorme para el comercio especializado en los próximos 2-3 años. El mercado tiene muchos puntos de venta independientes, que están compitiendo con cadenas del canal y que tienen un reto tremendo. En varios países, muchos independientes se han agrupado en cooperativas para trabajar y unir fuerzas. En un canal tan pionero, tal vez es un buen momento para que ellos se unan. Ha pasado en Francia, Alemania e Italia. No veo porque no puede pasar en España. Hay un trabajo de adaptación, y tal vez hay que regresar a los básicos.

¿Cuáles son vuestros pilares básicos en Biogran?

Para nosotros, lo principal es crear una lealtad, un trabajo en común. Son cosas que, con el tiempo, a veces, se han perdido. El 80-85% de la gente que compra productos de El Granero Integral, los compra de nuevo. Estamos en un sector en el que todos buscamos la venta, nosotros incluidos, y vamos cambiando y creando. A veces, tal vez, necesitamos guardar un poco esta línea. Ahí, desde Biogran podemos ayudar a crear líneas de futuro, una visión. Hay que adaptarse y muchas veces el competidor es diferente de lo que era hace unos años, y cambiar ciertas dinámicas es el trabajo de cada uno.

¿Se puede hacer activismo desde la industria alimentaria?

Hacemos activismo desde 1982. Imagina vender productos ecológicos, sin gluten, suplementos y complementos alimenticios desde hace más de 20 años como Herbolario Navarro, Soria Natural, Veritas, y muchos más. Son activistas porque desde el día 1, cuando lo bio no era normal, lo hacían. Hoy somos más activistas que nunca.

¿Cómo debe ser el sector ecológico de aquí a 5 años?

Tiene que tener el doble de tamaño, estar unido, contar con un nivel de conocimiento mucho más alto, y que el 20% del consumo de las entidades públicas sea ecológico. Llegar a esto, sería una gran noticia. ■

ALIMENTACIÓN