BIOECO ACTUAL®

Nº 101

Julio 2022

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

"La salud no es un estado de la materia, sino de la mente" Mary Baker Eddy

Agricultura

Agricultura regenerativa: ¿oportunidad o amenaza para el ecológico? Pág. 4

Comer y crecer

Consejos para que los niños coman ensaladas Pág. 10

Dieta lógica

Alimentos antiinflamatorios Pág. 20

La entrevista

Roger Berengueres: "Queremos asegurar un relevo generacional digno en el campo" Pág. 32

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

IMPRESO EN PAPEL ECOLÓGICO Y RECICLADO

@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

¡ATENCIÓN TIENDAS! Visitad
www.masterorganic.es

¿Todas las aguas son bio?

123rfLimited©moodboard

ALIMENTACIÓN

Jaume Rosselló,
Editor especializado en salud y alimentación | 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: **Disponat**; 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
Laura I. Arranz, Mercedes Blasco, Glenn Cots, Cristina Fernández, Marta Gandarillas, Iván Iglesias,Jim Manson, Raúl Martínez, Estela Nieto, Mar Picazos Muniesa, Neus Palou, Jaume Rosselló, Maribel Saíz, Roberto San Antonio Abad

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

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

FSC
www.fsc.org
MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C117096

¿Todas las aguas son bio? (Parte I): Agua del grifo

A pesar de los controles más sofisticados que se han puesto en marcha para mejorar la calidad del agua del grifo, la realidad es que entre las fuentes manantiales originales y lo que llega al grifo de nuestras casas suceden demasiadas cosas como para pensar que podemos beber ese líquido sin más.

123rfLimited©luchschen

Es más, hoy los médicos naturistas clásicos ya no podrían recomendar simplemente agua –fría, limpia, viva– para el tratamiento de las heridas. Y aún más: hoy ya no podríamos escribir un trabajo periodístico con el título «Cáncer en el agua del grifo» como hicimos en 1980: las fuerzas del orden vendrían a buscarnos.

¿Todavía más? Bueno, en el año 2004, en Gran Bretaña se produjo un buen escándalo al conocerse que la empresa más importante de bebidas de cola vendía agua del grifo embotellada como agua mineral. Hoy eso ya no parece escandalizar demasiado: han cambiado un poco el texto de la etiqueta y siguen vendiendo tranquilamente agua del Támesis, y de otros lugares, por todas partes, desde España a México. Esta empresa (Coca-Cola Iberia) ha anunciado que «en 2019 devolvió a la naturaleza 3.642 millones de litros de agua a través de diversos proyectos ambientales; el 149% del agua contenida en las bebidas que comercializa». Es decir, han devuelto más agua de la que gastan (o, al menos, eso dicen). Por otra parte, disponen de otras marcas de agua mineral (Bonaqua, Glacéau-Smartwater), con lo que es previsible cierta confusión sobre sus aguas.

El 96% del agua envasada que se vende en España es agua mineral natural

Del grifo: ¿es una buena opción?

El agua del grifo es más económica. Si se bebe, no nos va a pillar un tifus, y además hemos de lavar la ropa, y limpiarnos las manos y ducharnos a menudo. Ahora bien, en la cocina, ¿usaremos agua del grifo para hervir unos espaguetis?

Es cierto que existen equipos purificadores de agua de ósmosis inversa, y también descalcificadores, pero nosotros nos decidimos por el agua mineral hace años. Aun así, no todo está resuelto: ¿qué agua utilizan para cocinar en una gran mayoría de bares y restaurantes? ¿Y qué agua emplean, las empresas de alimentación? ¿Y en los regadíos?

El agua en el organismo

Junto al aire, el agua es el nutriente más necesario para el organismo:

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

ALIMENTACIÓN

no podemos pasar más de tres días sin beber. Para reponer las pérdidas diarias que producen la orina, el sudor y las heces, es necesario beber entre 1,5–2 litros de agua al día, si bien la cifra exacta varía en función de la estructura y peso corporal, de la actividad física y de la temperatura ambiente. Una pérdida excesiva de agua puede romper el equilibrio líquido del organismo, que por otra parte podemos cubrir tomando líquidos (zumos, infusiones, caldos), evitando un exceso de comidas demasiado saladas o grasientas y eligiendo alimentos ricos en agua, como las frutas y hortalizas frescas.

123rfLimited©sergofoto. Fuente de agua subterránea limpia ionizada y ozonizada en las montañas de Monchique, Portugal

Los envases

¿Tiene sentido seguir hoy un régimen con «cambio de aguas»? Lo tendría en un contexto más sutil: hoy eso solo parece preocupar mayoritariamente a los muy viajeros a lugares remotos, por los conocidos problemas intestinales (que en realidad se deben más a la comida ingerida). El termalismo y la crenoterapia han tenido que transformarse en spa masivos. Pero, tanto si son pequeños como gigantes, la mayoría de estos establecimientos emplea agua del grifo.

A pesar de todo, las sutiles virtudes del agua no se han perdido del todo: hay concursos de cata de aguas, y las autoridades han establecido leyes suficientes, tanto sobre saneamiento como sobre las populares aguas minero-medicinales. Pero el uso de botellas de plástico, no solo de cloruro de polivinilo o PVC, sino también del menos contaminante polietileno o PET, debería prohibirse lo antes posible y utilizar botellas de vidrio.

Aguas minerales

Según algunos indicadores, el consumo de agua del grifo (56% a diario, 14% a veces, 30% nunca) y embotellada (46% a diario, 22% a veces, 32% nunca) está muy a la par. El agua mineral envasada contiene minerales u otras sustancias disueltas que le dan un valor terapéutico. Sales, compuestos sulfurados y gases están entre las sustancias que pueden estar disueltas en el agua, que puede ser preparada o puede producirse naturalmente.

Pero, por otro lado, desde el punto de vista de la economía y la ecología, el coste del impacto del agua embotellada sobre el medio ambiente (generación de envases, transporte...) es al menos cien veces superior que si se bebe agua del grifo.

¿Y las sales minerales que contienen? Hay un amplio campo para descubrir el agua que más nos interesa, porque no siempre son convenientes las aguas minerales naturales de mineralización débil o muy débil.

Cuando vemos agua embotellada decimos que es agua mineral, pero en el mercado se pueden encontrar distintos tipos de aguas envasadas:

- **Agua mineral natural**. Agua subterránea, pura en origen. Su composición mineral es constante, siempre la misma. Las aguas minerales deben presentar análisis periódicos para demostrar la constancia de su composición.

  El 96% del agua envasada que se vende en España es agua mineral natural.

- **Agua de manantial**. Agua subterránea, pura en origen. Su composición mineral no es constante, puede variar. Sólo deben ser analizadas una vez, antes de comercializarse.

Según algunos indicadores, el consumo de agua del grifo y embotellada está muy a la par

Agua mineral, agua subterránea

El agua mineral procede de depósitos subterráneos profundos y se obtiene a través de un manantial o extrayéndola mediante una perforación. El origen de estos depósitos es la lluvia que, tras ser absorbida por la tierra, queda retenida por una capa impermeable formando un acuífero. La lenta circulación del agua dentro de estos depósitos hace que se carguen de minerales procedentes de las rocas con las que está en contacto. Esos minerales y oligoelementos son los que dan a cada agua una personalidad única.

En el próximo número veremos las aguas minerales con más detalle. ■

123rfLimited©2 kurga

EL PRODUCTO DEL MES

Runakay, el helado ecológico de moda que te sabe mejor

Helado ecológico y vegano, sin azúcares refinados, elaborado de forma artesanal a partir de purés de mango y maracuyá.

Es endulzado con zumo concentrado de dátiles. Color naranja, textura cremosa y ligera y sabor dulce propio del mango.

Nuestros helados son respetuosos con el medio ambiente, ya que sus ingredientes son obtenidos de la agricultura ecológica. Es un helado apto para alimentación vegana y sin gluten. Runakay te sabe mejor porque es bueno para ti y bueno para el mundo que nos rodea.

Información sobre distribución en @runakayplus en redes sociales.

Certificado:

Ecológico (Euro Hoja) | Vegano

Marca:

Runakay
www.runakayplus.com

Empresa:

Runakay Plus, S.L.

Recomendado por

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

www.masterorganic.es

AGRICULTURA

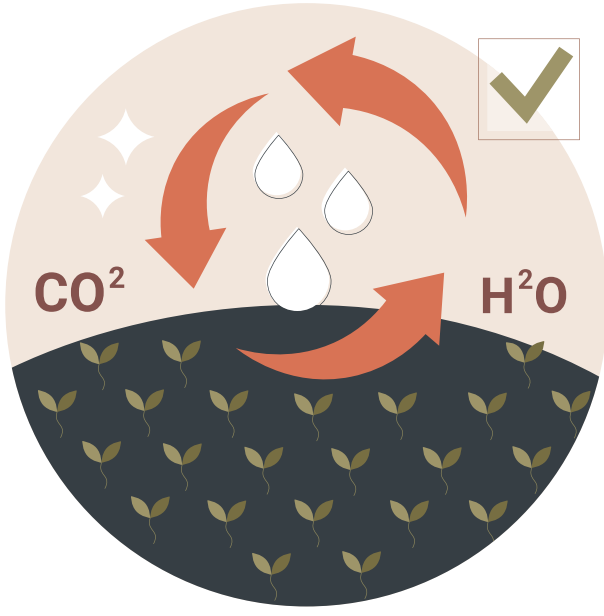
Jim Manson,
Periodista | bio@bioecoactual.com

Agricultura regenerativa: ¿oportunidad o amenaza para el ecológico?

Durante décadas, el término "agricultura regenerativa" existió en gran medida en los márgenes del debate sobre la alimentación sostenible. Pero en los últimos años se ha catapultado en el corazón de este debate.

El Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente dice que la agricultura regenerativa será fundamental en la transición hacia la alimentación y la agricultura sostenibles, mientras que EASAC, el grupo asesor científico independiente de Europa, cree que es capaz de una "transformación masiva".

Entonces, ¿qué significa el rápido ascenso de la agricultura regenerativa para la agricultura ecológica? Intuitivamente, parece que debería ser una ventaja para lo ecológico, sobre todo porque lo ecológico en sí es intrínsecamente regenerativo. Pero algunos destacados comentaristas ecológicos piden precaución para no adoptar de forma acrítica un término que temen que pueda complicar el mensaje ecológico. Otros advierten que la agricultura regenerativa se está remodelando rápidamente para adaptarse a las prioridades de las empresas multinacionales y es una forma de lavado verde (greenwashing).



123rfLimited©3djuice

Tiempo de aceleración

En los últimos años, el impulso del movimiento de la agricultura regenerativa se ha acelerado rápidamente. Además de alimentarse a nivel político, algunas de las principales empresas alimentarias del mundo están adoptando ideas regeneradoras. Nestlé, Cargill, McDonald's, PepsiCo, Danone y Unilever se encuentran entre las principales empresas que ahora se han comprometido a obtener parte de la producción mediante enfoques regenerativos.

Como muchas de estas empresas operan a una escala gigante, aquí existe *potencial* para realizar una contribución importante a las prácticas agrícolas sostenibles.

Pero hay un gran problema, y todavía no resuelto, con la agricultura regenerativa: **no existe una definición universalmente consensuada de qué es.**

Uno de los aspectos más discutidos de la agricultura regenerativa es el uso de pesticidas y fertilizantes químicos

No existe una definición universalmente consensuada de qué es la agricultura regenerativa

En el sentido más amplio, la agricultura regenerativa es un sistema de agricultura cuyo objetivo es mejorar los recursos que usa en lugar de agotarlos o destruirlos, poniendo la salud del suelo en el centro de las prácticas agrícolas. Aunque muchas de las técnicas que emplea se utilizan en la agricultura ecológica (rotación de cultivos, uso de cultivos de cobertura, cultivo reducido y aplicación de compost, por ejemplo), en la práctica, la agricultura regenerativa puede significar cosas muy diferentes para distintas personas. Y esto hace que esté en su punto para la apropiación indebida.

¿Negocio como siempre?

Uno de los aspectos más discutidos de la agricultura regenerativa es el uso de pesticidas y fertilizantes químicos. Aunque existe una *ambición* dentro del movimiento regenerativo de reducir el uso de inputs químicos, en realidad los agricultores convencionales que utilizan un enfoque regenerativo a menudo dependen mucho de los herbicidas. Hablando con la revista *Civil Eats*, Kendra Klein, científica senior de Amigos de la Tierra de EE.UU., advirtió que empresas como Bayer (propietario de Monsanto) y Syngenta están "utilizando un lenguaje regenerativo para ofrecer cobertura para continuar una forma de agricultura muy intensiva en uso de recursos, de energía y con gases de efecto invernadero".

Las actitudes hacia la agricultura regenerativa en el sector ecológico varían ampliamente. El comentarista ecológico holandés, Ronald Van Marlen, lo critica abiertamente. Cree que la agricultura regenerativa ya ha sido secuestrada de forma integral por los intereses de la agroindustria. Dice que es ingenuo que el sector ecológico hable de construir puentes con multinacionales de la industria alimenticia y química.

ALIMENTACIÓN

El debate cambiante

Pero recientemente ha surgido una visión más pragmática. En un debate, el año pasado, organizado por la Soil Association, se preguntó a los panelistas sobre cómo debería responder el movimiento ecológico a la popularidad del pensamiento regenerativo. Martin Sawyer, director general de Soil Association Certification, dijo que el regenerativo era "claramente parte del nuevo lenguaje que está surgiendo" y que la Soil Association quería ayudar "a tener un debate más informado sobre el total de la agroecología y el espacio regenerativo y darle forma". Clare McDermott, directora de desarrollo empresarial de la Soil Association, añadió: "El único sistema certificado legalmente, en términos de agroecología y enfoques regenerativos, es ecológico. El ecológico es regenerador. Por tanto, depende de nosotros mostrar a la gente como el ecológico ofrece resultados regenerativos".

El miembro de la junta mundial de IFOAM, Paul Holmbeck, dice que es importante hacer la distinción entre los enfoques genuinamente regenerativos y lo que es esencialmente una distracción de marketing. Dice: "aunque aplaudo cualquier mejora en la agricultura industrial, el uso de regenerativos en el reenvasado de la agricultura industrial se está descontrolando. Es duro ver a los pioneros e innovadores de la agricultura regenerativa con sus incansables esfuerzos cooptados por los intereses de la química y la agroindustria rehaciendo su imagen". Aunque algunos siguen argumentando que el enfoque debería centrarse en la promoción de los estándares ecológicos existentes, en lugar de crear esquemas de "ecológicos plus", como el certificado ecológico regenerativo en EE.UU., otros ven una oportunidad para colaboraciones positivas. La especialista en estándares ecológicos Sara Compson, dice que el ecológico y el regenerativo "tienen la misma estrella polar y que sus visiones agradables para ambos se pueden conseguir mejor reconociendo sus sinergias y encontrando modos inteligentes de colaborar entre ellos".

Gestión holística | Agricultura regenerativa | Agricultura biodinámica

123rfLimited©rastudio

Las actitudes hacia la agricultura regenerativa en el sector ecológico varían ampliamente

Evidencia del mundo real

Durante la redacción de este artículo, Unilever anunció un nuevo fondo de 100 millones de euros para apoyar proyectos que aceleran la transición a la agricultura regenerativa. A lo que, Paul Holmbeck respondió: "Bueno, podría empezar ayudando a los agricultores a pasar a la agricultura ecológica. Tiene objetivos idénticos y muchas de las mismas prácticas".

Quizá, pues, la oportunidad real de lo ecológico en la prisa global hacia la agricultura regenerativa es ésta: contar una historia más convincente y urgente sobre cómo el ecológico ofrece resultados regenerativos de forma integral, con décadas de evidencia real para demostrarlo. ■

ALIMENTACIÓN

Mercedes Blasco,
Nutricionista, Máster en Nutrición y Salud

Cómo preparar helados ecológicos

Sugerentes, golosos, variados. No podemos imaginar un verano sin helados. En cucuruchos o cortes, en copas y tarrinas, con sus múltiples sabores, tentando por igual a niños y grandes.

Los helados ecológicos constituyen un alimento nutritivo porque se elaboran con ingredientes de calidad, como bebidas y grasas vegetales, frutas, bayas, cacao y frutos secos, siempre de cultivo ecológico. Carecen de productos químicos añadidos y no contienen aceite de palma, azúcar ni aditivos perjudiciales. Al hacerlos en casa, los puedes diseñar a medida de tus necesidades. Comprobarás que son sencillos y divertidos de hacer.

Tipos de helados

Se distinguen por la cantidad de grasa que llevan y por el modo de elaboración. Cuanto más cremosos, menos cristalizan y más suaves son.

- **Polos:** Son livianos porque se hacen con frutas previamente congeladas como plátano, fresas, frambuesas o melocotón. Se trituran y se pueden aromatizar con una cucharada de infusión de menta, especias y unas gotas de estevia. Se colocan en moldes con un palito y se dejan dos horas en el congelador. Después, si los queremos con aspecto almendrado, los sumergiremos en chocolate negro fundido con trocitos de almendras.

- **Helados:** Se suelen elaborar con yogures o bebidas vegetales, de soja, almendra o avena. La cremosidad se aporta con aceite de coco, nata de soja, tofu sedoso o queso vegetal cremoso de almendra o anacardos. Los sabores pueden ser frutas, chocolate, café, vainilla, avellanas o almendras, menta, al gusto.

123rfLimited©rh2010. Mezclando helado con chocolate

123rfLimited©iuliian

Existen muchas propuestas como, por ejemplo, batir un yogur de soja con una cucharada de cacao en polvo, el interior de una vaina de vainilla y dos cucharadas de aceite coco. Se puede endulzar con dátiles, estevia o xilitol de abedul, en lugar de usar azúcares y siropes.

Los helados ecológicos constituyen un alimento nutritivo porque se elaboran con ingredientes de calidad

Cómo congelar

- **Sin heladera:** Se sitúa la mezcla en una bandeja en el congelador. A la hora se echa en la batidora y se mueve. Se vuelve a colocar en la bandeja, removiendo con una espátula cada 30 minutos, hasta completar tres horas. Requiere una atención y presencia intermitente.

- **Con heladera:** Es la forma más rápida de obtener un buen helado. La heladera se mete previamente en el congelador durante 24 horas. Cuando tenemos la masa preparada, sacamos la heladera del congelador y colocamos la crema en la cubeta. Colocamos la tapa, que está provista de unas varillas móviles y la conectamos a la corriente. En media hora, tendremos nuestro helado o sorbete, que podremos servir en copas, tulipas o cucuruchos. ■

SUSCRÍBETE A BIO ECO ACTUAL

BIOECO ACTUAL®
SUSCRÍBETE
gratis escaneando el código
bioecoactual.com/suscripcion

physalis®

Aromatherapy

¡Descubre la fuerza de los aceites esenciales de Physalis!

ECO GARANTIE CONTROLE TÜV NORD INTEGRA

100% puros, natureles y bio — Botánica y bioquímicamente definidos — No tratados químicamente — No modificados — No cortados — No diluidos — No rectificados — No reconstituidos

¡Déjate seducir por el rico bouquet de aromas y el increíble poder de los aceites esenciales! Estos componentes aromáticos volátiles de las plantas tienen un amplio campo de aplicaciones. Actúan en el ciclo del sueño, en el estrés, en el centro del placer, en la motivación,... Cada aroma, para un ambiente y un estado de ánimo. Y algo más: Physalis utiliza una botella de vidrio violeta Miron 100% reciclable para conservar de manera óptima su aceite esencial.

BAÑO INHALACIÓN MASAJE ORAL DIFUSIÓN

Physalis® Aromaterapia. Son naturales, seguros, eficaces y formuladas de acuerdo a los últimos avances científicos.
www.keypharm.com

ALIMENTACIÓN

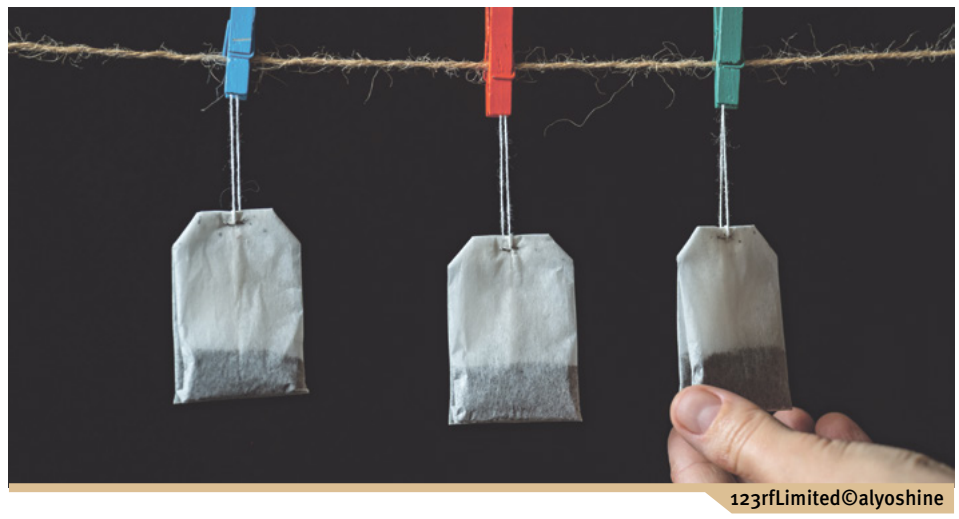
Neus Palou,
Periodista especializada en medio ambiente | npaloum@gmail.com

Pesticidas prohibidos en las bolsitas de te e infusiones

Malas noticias para los amantes del té y las infusiones porque, según un nuevo estudio comparativo, las bolsitas que se infusionan en agua caliente contienen con demasiada frecuencia residuos de pesticidas.

El estudio publicado por la revista francesa *60 Millions de consommateurs*, editada por el Instituto Nacional de Consumo de Francia, ha encontrado dieciséis sustancias problemáticas en los 48 productos testados en el laboratorio. Entre estos se ha detectado **glifosato**, un herbicida que ha sido clasificado por la Organización Mundial de la Salud como "probablemente cancerígeno para los seres humanos" y que está prohibido en muchos países.

También han encontrado **tiacloprid**, un insecticida prohibido en Europa. Así como **acetamiprid** y **clorfenapir**, dos pesticidas permitidos hasta cierto límite.



123rfLimited©alyoshine

La mayor cantidad de residuos de pesticidas se han detectado en todo tipo de **tés convencionales**, ya sean negros o verdes, además de infusiones a base de verbena. Lo más alarmante es la presencia de sustancias prohibidas en Europa en ocho muestras de té convencional. Sin embargo, estos tés pueden seguir a la venta sin ningún tipo de restricción porque la presencia de estas sustancias nunca supera los umbrales autorizados.

El té no se lava durante su preparación

La planta de té (*Camellia sinensis)* necesita un clima cálido y húmedo para un crecimiento óptimo, por eso, se cultiva principalmente en la China y sudeste de Asia y, en menor medida, en Kenia y Sri Lanka. Este clima es muy propicio para el desarrollo de hongos e insectos y, en búsqueda de rentabilidad y eficiencia, se hace un uso sistemático de fungicidas e insecticidas en los cultivos.

Todos estos motivos explican la presencia de residuos de pesticidas en las bolsitas de té listas para ser infusionadas. Además, también se debe tener en cuenta que el té no se lava en ningún momento durante su preparación y, por tanto, no hay manera de que se eliminen los restos de estas sustancias. Es decir, el té pasa de la planta a nuestra taza con estos restos de pesticidas intactos.

Té verde: el más contaminado

Los peores resultados de este análisis son para los tés verdes con menta, con cinco referencias contaminadas de las doce analizadas. En *60 Millions de consommateurs* destacan el té verde menta Cotterley de Intermarché porque contiene nada menos que cuatro residuos no autorizados (dos neonicotinoides: tiacloprid y acetamiprid, así como otros dos insecticidas: clorfenapir y bifentrina).

Lo más alarmante es la presencia de sustancias prohibidas en Europa en ocho muestras de té convencional

En cuanto a los tés negros, hay "solo" un pesticida prohibido en tres referencias (Auchan Thé noir Breakfast, U Earl Grey y Twinings Original English Breakfast).

En general, las infusiones de hierbas han salido mejor paradas. El motivo principal seria que se cultivan o se recolectan en áreas que, a priori, están mejor controladas que las regiones productoras de té. El análisis únicamente detectó un pesticida prohibido en la infusión *detox* de té verde de la marca Lipton.

Té negro con glifosato

El análisis también ha detectado seis moléculas de pesticidas aún autorizados en Europa hasta 2023, entre ellos... el glifosato. Un herbicida permitido, pero que ha suscitado mucha polémica debido a sus posibles efectos cancerígenos.

Se encontró en el 30% de los productos, especialmente en los tés negros. Concretamente, **once de las dieciséis referencias testadas contenían residuos de glifosato**. También estaba presente en el té verde menta Lipton y cinco infusiones a base de verbena.

El glifosato es el herbicida más utilizado actualmente en todo el mundo y también el que más debate ha generado por sus posibles efectos negativos sobre la salud humana y la biodiversidad. Por eso, desde hace años han ido en aumento las presiones para lograr su prohibición.

A partir de 2023 en Europa se podrá utilizar con ciertas limitaciones y dentro de tres años se prevé prohibir su comercialización.

Pesticidas prohibidos, pero dentro del límite máximo de residuos

En la Unión Europea (UE) todos los productos alimenticios destinados al

ALIMENTACIÓN

consumo humano están sujetos a un límite máximo de residuos (LMR) de plaguicidas con el fin de proteger la salud humana y animal.

La Comisión Europea establece los LMR que son específicos para determinados productos destinados al consumo humano o animal. También establece un LMR general que se aplica cuando no se ha fijado un LMR específico, este es un nivel por defecto de 0,01 mg/kg. En otras palabras, hay sustancias prohibidas... pero hasta cierto punto.

Los peores resultados del análisis son para los tés verdes con menta, con cinco referencias contaminadas de las doce analizadas

123rfLimited©mkstudio1. Taza con té y pirámide de bolsitas de té

En el estudio se han detectado sustancias prohibidas en Europa en ocho muestras de té convencional, pero ninguna de estas sustancias superaba el LMR.

Los tés orgánicos están libres de pesticidas

"Solo los tés ecológicos brindan la garantía de cero pesticidas", escriben en su informe los expertos del análisis encargado por ***60 Millions de consommateurs***.

Con respecto a las infusiones también se detectaron resultados mejores con solo una infusión afectada por la presencia de pesticidas prohibidos.

Por si fuera poco: también insectos, microplásticos y pelos de roedores

Además de herbicidas o insecticidas, el análisis encargado por *60 Millions de consommateurs* también ha encontrado insectos, fragmentos de plástico, piedras o pelos de roedores en las bolsitas de infusiones y de tés. Casi la totalidad de estas impurezas son de origen biológico (vegetal y animal), con una mayoría de insectos enteros o fragmentados, especialmente en las referencias orgánicas.

Solo los tés y las infusiones ecológicas brindan la garantía de cero pesticidas

Los tés negros y las infusiones son los que más presencia de impurezas tenían. La explicación puede ser que las plantas se recolectan en la naturaleza, más expuestas a los animales.

Más preocupante es la presencia de plásticos, especialmente en infusiones a base de verbena. Estos fragmentos probablemente provengan de las mismas bolsitas. ■

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

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*

Consejos para que los niños coman ensaladas

Una de las dificultades más habituales con la que nos encontramos los padres a la hora de inculcar buenos hábitos de alimentación a nuestros hijos es el consumo de verduras. Las frutas son dulces, jugosas y apetitosas y, aunque a veces cueste, suele ser mucho más sencillo que adquieran la costumbre de comerlas. Pero con las verduras hay que esforzarse un poco más.

123rfLimited©aletia

En las épocas de calor las ensaladas son el plato estrella que no puede faltar en una mesa, nos hidratan, refrescan y proveen de todas esas vitaminas y minerales tan necesarios. Pero ¿qué podemos hacer para que nuestros hijos coman ensalada y disfruten con ello?

En primer lugar, es necesario que exista una **rotación de alimentos** para que no se convierta en algo aburrido y repetitivo. Una buena base de hojas verdes debería estar presente, puedes rotar los diferentes tipos de lechuga, romana, hoja de roble, lechuga maravilla, batavia... tienen sabor y textura distinta y el aspecto también variará. En lugar de lechuga también puedes usar canónigos, su sabor es suave y delicado, brotes tiernos de espinaca o utilizar kale picado en juliana fina y bien masajeado con el aliño, esto ablandará la hoja y será muy agradable de comer.

La variedad puede ser clave para que las ensaladas sean creativas. Añade repollo cortado muy fino, zanahoria, remolacha, maíz, tomate, pimiento, rabanitos... estos ingredientes aportan colorido y la ensalada será llamativa. Pero no agotes todos tus recursos de una sola vez o siempre harás la misma ensalada. Procura usar 5 o 6 ingredientes en cada ocasión para crear una auténtica variedad.

Los aguacates, aceitunas y los frutos secos son **fuentes de grasa saludable** que en las ensaladas quedan perfectos y a los niños les suelen gustar.

A la hora de hacer una ensalada realmente sabrosa, el **aliño será nuestro aliado**. El sabor de las verduras comparado con otros alimentos puede ser un poco más plano. Por ese motivo hacer un aliño o vinagreta abundante potenciará la gracia del plato. No te quedes en el simple aliño de vinagre, aceite y sal, usa crema de frutos secos o de semillas como el tahini como base grasa. Además de aportar minerales y vitaminas aportan densidad a la salsa y aumentan la palatabilidad.

En caso de necesidad extrema, **recurre a toppings infalibles** como frutos secos tostados y molidos gruesos como cacahuetes, avellanas, maíz o almendras. Puedes rallar una nuez o agregar *croutons* de pan tostado. Este simple acto aporta mucho sabor a la ensalada y hará que hasta los más pequeños disfruten con ella. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Glenn Cots,
Dietética integrativa | www.glenncots.com

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

RECOMENDADO POR

El aceite de coco, una grasa saludable

Hace ya un tiempo se desterró la idea de que el aceite de coco era malo para nuestra salud por su contenido elevado en grasas saturadas. De hecho, su consumo cada vez es más habitual, se utiliza para preparar postres crudiveganos, para cocinar platos exóticos (y no tan exóticos) e incluso como cosmético natural tanto para hidratar nuestra piel como para reparar nuestro cabello.

A nivel culinario, además de estar delicioso, su uso es muy interesante ya que posee un punto de humo bastante elevado a diferencia de lo que sucede con otros aceites poliinsaturados como pueden ser el de maíz, girasol o soja. Esto quiere decir que a la misma temperatura su oxidación es menor y por lo tanto no se forma un exceso de radicales libres como podría pasar con un aceite poliinsaturado.

Eso sí, no todos los aceites de coco valen. Es importante escoger bien el aceite de coco, decantándonos siempre por un aceite de coco virgen y huyendo del aceite refinado o hidrogenado.

Pero más allá de su aporte a nivel organoléptico y su utilidad como cosmético, el aceite de coco cuenta con **muchos otros beneficios** y esto se debe en parte a la presencia de sus ácidos grasos, y más en concreto a un tipo de ácido graso que predomina en este alimento, **el ácido láurico**. ¿Sabías que también encontramos ácido láurico en la leche materna y que este nutriente resulta imprescindible para el desarrollo del sistema inmune del bebé? Si nuestra propia naturaleza ya se encarga de que los más pequeños lo reciban, imagínate los beneficios que nos puede aportar su consumo.

123rfLimited©anaumenko

El **ácido láurico** destaca principalmente por sus **propiedades antibacterianas y antifúngicas**. Y no únicamente nos ayuda a combatir a este tipo de patógenos, sino que también ha demostrado ser útil para combatir distintas variedades de cándida. Teniendo esto en cuenta, no podemos olvidarnos de mencionar la técnica que hace unos años se puso tan de moda el "***oil pulling***". Esta técnica se utiliza en la medicina ayurvédica para mejorar la salud bucal y ayudarnos a reducir ciertas bacterias, la acumulación de placa o el mal aliento.

Es importante escoger bien el aceite de coco, decantándonos siempre por un aceite de coco virgen

Puede ser un buen aliado para **ayudarnos a perder peso** gracias a que eleva nuestra termogénesis (la capacidad que tiene nuestro organismo para generar calor a partir de reacciones metabólicas), aumenta nuestra saciedad y nuestro gasto energético. Eso sí, siempre hablando dentro de un contexto de una alimentación saludable.

Es beneficioso para nuestra **salud cerebral.** Parece que los ácidos grasos de cadena media ayudan a mejorar los síntomas del declive cognitivo, la demencia senil y del Alzheimer.

Uno de los mitos que se extendió sobre el aceite de coco es que se decía que era perjudicial para la salud del corazón. Pero al contrario de lo que se creía, hace unos años aparecieron algunos estudios donde se vio que el ácido láurico era capaz de regular los niveles de colesterol, en general aumentando el HDL y reduciendo los TG. Llevando a considerarlo, por tanto, un alimento muy interesante para la **salud de nuestro corazón**.

Además de todos estos beneficios que nos proporciona el ácido láurico presente en el aceite de coco, tampoco podemos dejar de mencionar otros de los aspectos destacables de este alimento: Es rico en **vitamina E, vitamina K y compuestos antioxidantes**. Todos estos nutrientes nos ayudan a prevenir el ataque de los radicales libres, nos aportan propiedades antiinflamatorias y nos ayudan a combatir el envejecimiento prematuro.

En definitiva, una alternativa muy saludable a otros alimentos ricos en grasas como nuestro apreciadísimo aceite de oliva. ■

ALIMENTACIÓN

NUTRICIÓN INFANTIL - PUBLIRREPORTAJE

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

La importancia de una alimentación complementaria equilibrada y adecuada

Una buena nutrición durante las primeras etapas de vida es fundamental para un correcto desarrollo físico y mental. Por ello, es esencial ofrecer a los bebés una **alimentación completa**, que asegure todos los nutrientes necesarios para crecer de forma óptima.

Según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la mejor alimentación para el bebé durante los primeros seis meses de vida es la **lactancia materna**. Es la que le proporciona la combinación ideal de nutrientes y una protección idónea frente a alergias y enfermedades. Si esta no es posible o bien existe la necesidad de una alimentación adicional, se puede ofrecer una **fórmula exclusiva para lactantes**.

A partir de los seis meses de edad, aumenta progresivamente el peso del bebé y también la necesidad de nutrientes. Es el momento en que la lactancia se puede combinar con una **alimentación complementaria equilibrada y adecuada a su edad**, bajo las recomendaciones de los profesionales.

123rfLimited©olypa

Leche A2: 'De vuelta al origen'

Uno de estos alimentos es la **leche de continuación**, formulada específicamente para acompañar la alimentación del bebé. Se trata de un alimento de transición entre la leche materna y la leche de vaca. La leche de vaca se compone principalmente de proteínas, grasas, lactosa y agua, mientras que un preparado lácteo para lactantes, además, está enriquecido con las vitaminas, minerales y grasas que los bebés y niños pequeños necesitan para su desarrollo.

Existen varios tipos de preparados para lactantes, como la **fórmula A2**. Hoy en día, la leche de vaca común contiene dos tipos principales de proteínas beta-caseína, la proteína A1 y la A2. Rica en proteínas beta-caseína A2, la leche A2 proviene de vacas específicamente seleccionadas que producen de forma natural solamente este tipo de proteína, a la que se atribuye una **mejor tolerancia y digestión comparada con otras variedades**.

Y, ¿en qué se diferencia de la leche A1? Los investigadores asumen que antes de que las vacas fueran domesticadas, solo se encontraba la variante beta-caseína A2 en la leche de vaca. Por tanto, A2 se considera la beta-caseína original, mientras que la variante A1 surgió debido a una mutación genética. Algunos estudios apuntan que en la actualidad el porcentaje de vacas A2 puras es solamente del 30%.

Holle, buscando la máxima pureza

Desde hace más de 80 años, **Holle** ofrece productos de alimentación infantil ecológicos, desarrollados partiendo del modelo de la leche materna y siguiendo su propia filosofía: lograr el preparado lácteo más puro posible.

Sus tres nuevas fórmulas, **Leche para lactantes 1**, apta desde el nacimiento, **Leche de continuación 2**, adecuada a partir de los seis meses, y **Leche de continuación 3**, indicada para después de los 10 meses, están formuladas a base de **ingredientes procedentes de la agricultura ecológica** (certificadas por la Euro Hoja) y exclusivamente con **leche A2**, para proporcionar una alimentación de calidad en cada etapa.

Sus preparados contienen proteína beta-caseína A2 de alta tolerancia, DHA y ácidos grasos omega-3 ALA y omega-6, que contribuyen al correcto desarrollo cerebral, del sistema nervioso y de la vista. También contiene vitaminas C y D, que ayudan al funcionamiento normal del sistema inmunológico.

Además son **rápidas y fáciles de preparar**. Tan solo hace falta introducir un poco de agua caliente en el biberón, incorporar la mezcla utilizando la cuchara medidora, y terminar de llenar el recipiente con el resto de agua caliente. El último paso es agitar bien y dejar reposar, hasta que se tempere. ■

GUÍA PROFESIONAL

Iván Iglesias, *Chef y profesor de cocina vegana*
Estela Nieto, *Psicóloga, Máster en psicopatología y salud, y especialista en psiconutrición* | *www.nutricionesencial.es*

RECETA

Fajitas de calabacín, garbanzos al curry y tofunesa

DIFICULTAD: BAJA
TIEMPO: 20' PREPARACIÓN

INGREDIENTES (2 personas)

- 4 tortillas de trigo.
- 160 gr de tofu.
- Zumo de ½ limón.
- 50 ml de agua.
- Sal al gusto.
- ½ diente de ajo.
- 200 gr de garbanzos cocidos y escurridos.
- 1 cucharadita de curry en polvo.
- 1 cucharadita de tamari o de salsa de soja.
- ½ calabacín.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Cilantro fresco o hierbabuena picada.
- Copos de chile.

©Estela Nieto

Si eres una de esas personas que durante los meses de calor no puedes tomar platos de cuchara, no te preocupes, porque no hay necesidad de prescindir de las legumbres en verano.

No me refiero a las maravillosas ensaladas de lentejas o de garbanzos. Hacer un salteado rápido con nuestras legumbres nos abre infinidad de posibilidades.

Durante el periodo estival, las comidas tienden a ser más ligeras, de preparaciones más cortas y algo más refrescantes.

Por este motivo, sustituir los típicos cocidos o potajes por unas fajitas de garbanzos será una opción mucho más apetecible para sobrellevar el calor.

Además, es el momento ideal para disfrutar de las hortalizas de temporada como la berenjena, pimientos o calabacín, de precio mucho más económico que el resto del año y con un sabor inmejorable.

Para conseguir un plato más ligero, digestivo y con menos grasa, en lugar de usar mayonesa podemos hacer una versión con tofu que, además de cumplir con lo anterior, aportará más proteína y calcio a nuestra receta final.

Elaboración

Comenzar por lavar y cortar en rodajas de 3 mm de grosor el calabacín. Cocinar a la plancha o al grill con un poco de sal y aceite de oliva hasta dorar.

Saltear los garbanzos cocidos, bien escurridos, en una sartén con una cucharada de aceite de oliva. Cuando comiencen a dorarse añadir una cucharadita de curry en polvo y cocinar uno o dos minutos a fuego medio. Añadir el tamari o la salsa de soja, remover y reservar.

Para preparar la tofunesa, colocar el tofu en un vaso de batidora y añadir el zumo de medio limón, 50 ml de agua y sal al gusto. Triturar hasta conseguir una crema muy fina y suave.

Calentar las tortillas de trigo en una sartén y cubrir la base con la tofunesa. Si quieres una receta totalmente libre de gluten, puedes encontrar tortillas de maíz.

Añadir el calabacín y los garbanzos al curry.

Para decorar, agregar unas hojitas de cilantro fresco picado o de hierbabuena y un toque de chile en copos, si te gusta el picante. ■

ALIMENTACIÓN

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / SNACKS

nuevo

Tortas de arroz negro y cúrcuma sin gluten, de Sol Natural

Un snack ligero y saludable, ideal para llevar, picar entre horas o acompañar tus comidas.

Benefíciate de las propiedades antioxidantes del arroz negro y disfruta del toque que le aporta la cúrcuma.

Puedes combinarlas con tus ingredientes favoritos, o tomarlas solas.

Certificados: Ecológico (Euro Hoja), Sin Gluten (ELS)
Marca: Sol Natural
www.solnatural.bio
Distribución: Vipasana Bio, S.L.

ALIMENTACIÓN / PLANT BASED

nuevo

Like a Çheesee Bio, de El Granero Integral

La alternativa al queso que estabas buscando, desde El Granero Integral lanzan 6 nuevas referencias en formato lonchas: Sabor original, Cheddar, Mozzarella, Ahumado y formato rallado: Original y Cheddar.

La opción 100% Vegana para tus sándwiches, pasta, pizzas…

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

ALIMENTACIÓN / MERMELADAS

imprescindible

Mermeladas en formato familiar, de Valle del Taibilla

Nuevos formatos con 630 gr de mermelada, de calidad extra y con sirope de agave. Son más sostenibles porque reducen el uso de envases y los tarros pueden ser reutilizados. Todos los ingredientes son de origen ecológico certificado, producto de cercanía y elaboración artesanal. Más grandes, económicos, ecológicos y sostenibles. Ideales para familias, hostelería y repostería. Producto vegano y sin gluten.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Valle del Taibilla
www.valledeltaibilla.es
Empresa: Agrícola y Forestal de Nerpio, SCCLM

ALIMENTACIÓN / KOMBUCHA

imprescindible

Paleobirra Lemon, de Kombutxa

Paleobirra Lemon es una versión saludable a la cerveza radler, la clásica cerveza con limonada que nos transporta a los días de vacaciones desde el primer sorbo. Con la base de la Paleobirra, con Kombutxa e infusión de lúpulo, y el toque cítrico del zumo de limón, la hierba limón y las semillas de cilantro. Con una cantidad ínfima de azúcar residual (0,16 g / 100 ml) y sin gluten ni alcohol. Con todos los beneficios de la Kombutxa que le sirve de base y el auténtico sabor de la birra con refresco de limón.

Certificados: Ecológico (Euro Hoja) | CCPAE
Marca: Kombutxa
www.kombutxa.com
Empresa: Mün Ferments, S.L.

ALIMENTACIÓN / PLANT BASED

nuevo

Cremoso Pesto, de NaturGreen

Se trata de una crema vegana que imita el sabor y la textura del queso crema. El cremoso estilo pesto NaturGreen tiene un sabor a albahaca que te recordará a la salsa pesto, una textura suave y un tono ligeramente ácido. Está hecho con almendra y avena, nueces, aceite de oliva y albahaca. Es ideal para agregar en salsas, postres o bocadillos, o como complemento para pastas. Se trata de un untable cremoso 100% vegano, ecológico, sin lactosa y sin OMG.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: NaturGreen
www.naturgreen.es
Empresa: Laboratorios Almond, S.L.

ALIMENTACIÓN / POSTRES

imprescindible

Especialidad de soja Fresa 150gr, de Sojade

Sojade utiliza únicamente ingredientes ecológicos y soja 100% de origen certificado no proveniente de OGM.

Los productos Sojade no contienen gluten ni lactosa, y ahora, parte de su gama se presenta en los nuevos envases de cartón 150g, ecológicos por dentro, ¡y por fuera!

No te pierdas la especialidad de Fresa.

Certificados: Ecológico (Euro Hoja) | Sin OGM | Vegano
Marca: Sojade
www.sojade-bio.es
Empresa: Olga Iberia

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**

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / ZUMOS

nuevo

Zumo de uva y albaricoque eco 1L, de Cal Valls

Zumo sin azúcares añadidos y elaborado con frutas del país.

Refrescante y goloso a la vez, combina la acidez suave y mediterránea del albaricoque con la dulzura de la uva y es ideal para tomar a la hora del desayuno o entre comidas.

Con este zumo ecológico envasado en botella de vidrio de 1L, podrás disfrutar de estas frutas durante todo el año.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Cal Valls
www.calvalls.com
Empresa: Cal Valls Eco, S.L.U.

ALIMENTACIÓN / SAL MARINA

nuevo

Sales ecológicas certificadas, de Bras del Port ECO

Gracias a su actividad salinera, Bras del Port ha creado un ecosistema de riqueza inigualable (P. Natural de Las Salinas de Santa Pola), en el que, durante más de un siglo, el viento y el sol han sido, y siguen siendo, nuestros mayores aliados en la obtención de una sal marina totalmente natural.

Fruto de este proceso nacen nuestras sales marinas ecológicas: sal marina fina y gruesa en formato de 1 kg.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Bras del Port Eco
Empresa: Bras del Port, S.A.
www.brasdelport.com

ALIMENTACIÓN / CHUCRUT

imprescindible

Chucrut, de Machandel

El chucrut de Machandel está hecho con ingredientes procedentes de agricultura ecológica y biodinámica y certificado con sello Demeter.

Es apto para una dieta vegana y sin gluten. Además, es un excelente ingrediente gracias a sus múltiples propiedades para nuestro organismo.

Está disponible en dos formatos: 680 g y 360 g.

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

ALIMENTACIÓN / HELADOS

nuevo

Helados Plant-Based, de Abbot Kinney's

Abbot Kinney's es una de las marcas líderes de productos plant-based. Presentan sus nuevos helados para descubrir el placer sin remordimientos, ¡además bio y veganos!

¡Elige tu favorito o quédate con todos! Chocolate y Avellanas crujientes, Caramelo Salado y Nueces de pecan, Fresas y trocitos de cookies, Mango y Fruta de la pasión o Vainilla.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Abbot Kinney's
www.abbotkinneys.com
Distribución: Biogran, S.L.
www.biogran.es

ALIMENTACIÓN / SEITÁN

nuevo

Bocaditos de Seitán Bio, de Vegetalia

Los bocaditos de seitán de Vegetalia son aptos para veganos e ideales para combinar con arroz o pasta, en tacos o fajitas o simplemente salteados con verduras. Se pueden mezclar con salsa de tomate o barbacoa y combinar con arroz o pasta. Su textura parecida a la de la carne lo convierte en un alimento muy polivalente a la hora de utilizarlo en la cocina, pudiéndose introducir de forma fácil y sencilla en diferentes platos y en la dieta.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Vegetalia
www.vegetalia.com
Empresa: Midsona Iberia, S.L.U.

ALIMENTACIÓN / SNACKS

imprescindible

Kale Chips, de Natruly

Por fin un snack para picar entre horas verdaderamente saludable y riquísimo.

Sin aditivos artificiales, sin gluten, sin azúcar añadido. Solamente hojas de kale BIO extra crujientes sazonadas con tomate y orégano que te transportarán a Italia.

Descúbrelo en www.natruly.com.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Natruly
www.natruly.com
Empresa: Natural Athlete, S.L.

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

CONCIENCIA ECOLÓGICA

Montse Mulé,
Editora,
redaccion@bioecoactual.com

"Hemos cambiado de mundo" Bruno Latour

En el canal de televisión **ARTE** se puede escuchar y visionar al filósofo, sociólogo y antropólogo **Bruno Latour**, en una entrevista imperdible. Entre sus obras escritas destacan "Nunca fuimos modernos. Ensayos de antropología simétrica" y "Dónde aterrizar. Cómo orientarse en política".

Bruno Latour es influyente y respetado. Como filósofo, pone la actualidad en palabras, animando a los ecologistas a tomar el relevo a los políticos clásicos en la dirección del mundo. Ya no sirve preocuparse por la producción y el reparto de beneficios sin un planeta donde llevar a cabo estas acciones.

"El mundo que hemos abandonado era un mundo de objetos conocidos por la ciencia y sobre los que los humanos podíamos tener opiniones subjetivas. El mundo en el que estamos ahora es un mundo vivo, lleno de seres vivos que reaccionan rápidamente a nuestras acciones. Por ejemplo, con el virus de la Covid, en escala pequeña, o la destrucción de la capa externa, del envoltorio de la Tierra que la hace habitable."

Estamos en una segunda revolución científica. Las condiciones atmosféricas y alimenticias son prioritarias y no sirve el modelo político que ha regido los siglos IXX y XX. "La modernidad ha acabado." Un 60% de abstención en las últimas elecciones en Francia demuestran que los partidos políticos al uso ya no sirven a las verdaderas cuestiones de la humanidad. Es el momento de los ecologistas. La prioridad es mantener habitable el planeta. ■

Entrevista a Bruno Latour "Hemos cambiado de mundo" disponible en ARTE con acceso gratuito

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

ESPACIO VIDA SANA

Llega el verano, y llega el festival Bioritme

Por fin el festival más esperado del verano, el de verdad ecológico. Y este año estrena nuevo emplazamiento, será en Torelló, junto al río Ter (Catalunya). Del 26 al 28 de agosto. Qué bien acabar el mes de agosto por todo lo alto, con diversión, pero también con conciencia. Tenemos mucho que aprender de estos jóvenes con responsabilidad medioambiental y ecológica. Qué bien que les guste la música, la danza, las artes... qué bien que podamos dejarle a nuestro planeta unas generaciones tan concienciadas. BioCultura colabora con este festival desde su origen. Cuando nos lo propusieron, no dudamos ni un momento en prestarles todo nuestro apoyo y ayuda moral y material. ¡Toda la oferta gastronómica del festival tiene certificado ecológico!

Porque Bioritme no es solo un festival de música, es también un punto de encuentro de personas con inquietudes, críticas y constructivas, y que no quieren claudicar con la dirección materialista de nuestra sociedad actual. Se espera de todas las personas asistentes el máximo respeto y cuidado por el entorno, el buen uso de los recursos como el agua, el reciclar de forma correcta... y dejar el entorno donde se celebrará el festival igual de bello y limpio que lo encontraremos a nuestra llegada.

Vamos a disfrutar de un festival de acampada de 4 días y 4 noches de buena música *non stop*, y de talleres, espectáculos y actividades para los jóvenes y también para toda la familia. Ahí estaremos: ¿nos acompañas? www.bioritmefestival.org ■

FERIAS

SOL DE IBIZA

natural &organic AWARDS europe 2022
WINNER
Best New Vegan Beauty Product

El protector solar totalmente natural y efectivo

CUIDA DE TU PIEL Y DEL PLANETA

soldeibiza.com

ALIMENTACIÓN

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

El cultivo de la soja (Parte II)

Las proteínas son esenciales para el organismo, ya que constituyen los tejidos y se encargan de regenerarlos y renovarlos continuamente, promoviendo su crecimiento. Están constituidas por diferentes combinaciones de los 20 aminoácidos existentes. 8 de éstos son esenciales y debemos incorporarlos mediante la dieta, ya que nuestro cuerpo no es capaz de sintetizarlos. Según la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA por sus siglas en inglés), la ingesta de referencia para la población adulta sana de ambos sexos es de 0,83 g de proteína/kg de peso corporal por día. Es importante consumir diferentes tipos de alimentos para poder obtener un perfil proteico completo de todos los aminoácidos esenciales.

Existen múltiples fuentes de proteína, aunque tradicionalmente las fuentes animales han sido más conocidas que las vegetales. Sin embargo, cada vez más está aumentando el porcentaje de la población vegetariana, vegana y flexitariana, por lo que se ha promovido la búsqueda de alternativas proteicas de calidad que se ajusten a estos hábitos alimentarios. La calidad de las proteínas se relaciona principalmente con la composición de aminoácidos esenciales y su digestibilidad. En el mundo vegetal, la soja es la única que contiene los 8 aminoácidos esenciales y se considera una proteína completa y de alta calidad, equivalente a la obtenida de la carne, los huevos, la leche y derivados. Además, según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), se puede considerar que un alimento tiene un alto contenido en proteínas si éstas aportan al menos un 20% del valor energético del alimento, y la soja contiene 36,5 g de proteínas por cada 100 g. Complementariamente, es una fuente de vitaminas, minerales y fibra entre otros, mientras que contiene un bajo nivel de grasas saturadas.

123rfLimited©artrich. Añadiendo salsa de soja a las verduras fritas con champiñones

Sin embargo, la soja también contiene algunos antinutrientes como los inhibidores de la proteasa y lectinas, que principalmente limitan la digestibilidad de las proteínas. Por tanto, es importante procesar la soja antes de consumirla para inactivarlos, por ejemplo, mediante tratamiento térmico.

Debido a su perfil nutricional y versatilidad a la hora de elaborar productos, la soja está ganando cada vez mayor protagonismo, principalmente como fuente de proteína vegetal. Hoy en día es fácil encontrar productos elaborados a partir de la soja en la mayoría de establecimientos de alimentación, que pueden ser tanto fermentados como no fermentados. Los productos no fermentados incluyen entre otros el tofu, el edamame, el aceite de soja y la bebida de soja, aunque ésta también puede ser fermentada. Por otra parte, los productos fermentados más conocidos en occidente son la salsa de soja, tempeh, miso y natto.

La agricultura certificada ecológica asegura que en ningún momento del proceso se han utilizado pesticidas industriales ni organismos modificados genéticamente

La fermentación es uno de los métodos habitualmente utilizados para producir diversos productos a partir de soja. Aunque se utilizan distintos procesos para su elaboración, *Bacillus subtilis* y *Aspergillus* son los microorganismos más empleados en la fermentación de la soja. Está demostrado que la fermentación puede mejorar la calidad físico-química y sensorial de estos productos, ya que aumenta su digestibilidad, mejora el perfil nutricional y aumenta el contenido de isoflavonas. Durante este proceso las macromoléculas como los hidratos de carbono, proteínas y lípidos se degradan hasta azúcares, péptidos, aminoácidos y ácidos grasos, aumentando su biodisponibilidad, mientras que el nivel de degradación aumenta con el tiempo de fermentación. Los carbohidratos naturalmente presentes en la soja actúan como fuente de sustrato de los microorganismos durante la fermentación, dando como resultado una mayor proporción de proteínas en productos fermentados comparada con los no fermentados. Además, mejora su capacidad antioxidante y aumenta significativamente los niveles de las vitaminas B2 y B12 así como el neurotransmisor GABA (responsable de la regulación del sistema nervioso central).

Por otra parte, varios estudios publicados en los últimos años sugieren una correlación positiva entre el consumo de diversos productos obtenidos de la fermentación de la soja, como la bebida de soja fermentada, y beneficios para la salud. Entre ellos se encuentran la reducción de la resistencia a la insulina para pacientes con diabetes mellitus tipo 2. Por otra parte, gracias a sus efectos antioxidantes, la soja fermentada puede contribuir positivamente interrumpiendo los procesos de oxidación involucrados en enfermedades como el cáncer. Según declara la Organi-

ALIMENTACIÓN

zación Mundial de la Salud, seguir una dieta sana y equilibrada ayuda a prevenir la malnutrición, junto con distintas enfermedades no transmisibles y distintos trastornos. El estilo de vida junto con una alimentación saludable puede reducir la incidencia de cáncer entre un 30 y un 40%.

Los productos de soja fermentada también se han relacionado con efectos antiinflamatorios, antiperlipidémicos, antihipertensivos e inmunoestimuladores. Cabe destacar que se trata de estudios iniciales en laboratorio, y que más estudios de mayor evidencia científica son necesarios para poder establecer una relación directa entre el consumo de soja fermentada y los distintos efectos para la salud mencionados.

Por último, cabe destacar la importancia de consumir productos elaborados a partir de soja ecológica.

Está demostrado que la fermentación puede mejorar la calidad fisioquímica y sensorial de estos productos

La agricultura certificada ecológica asegura que en ningún momento del proceso se han utilizado pesticidas industriales ni organismos modificados genéticamente, evitando el consumo de residuos tóxicos que pasan a formar parte de la soja.

Además, varios estudios comparan el perfil nutricional de la soja ecológica con la soja transgénica, atribuyendo a la soja ecológica un contenido de proteína mayor que a la no ecológica. A la hora de elaborar productos como el tofu, el rendimiento de la soja también resulta superior, con un perfil aromático y de sabor distintos. ■

123rfLimited©sima. Cultivo de soja

123rfLimited©aamulya. Alimentos a base de soja

En el mundo vegetal, la soja es la única que contiene los 8 aminoácidos esenciales y se considera una proteína completa de alta calidad equivalente a la obtenida de la leche

Cultivo de soja transgénica

El cultivo de soja transgénica está directamente relacionado con el uso del herbicida glifosato, tóxico potente que destruye los ecosistemas y contamina el medio acuático y terrestre. Promueve la deforestación de grandes zonas, la pérdida de la biodiversidad, las enfermedades de los agricultores y sus familias, afectadas por las fumigaciones con agrotóxicos, y es un peligro para la salud de los consumidores en general. El 90% de la soja transgénica se produce en Brasil, Estados Unidos y Argentina y se destina mayoritariamente a la fabricación de piensos para alimentar ganado. *Redacción.* ■

DIETA LÓGICA

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

Alimentos antiinflamatorios

Alimentos antiinflamatorios son aquellos que tienen capacidad de aportar sustancias o nutrientes imprescindibles para que nuestro cuerpo pueda combatir los procesos oxidativos e inflamatorios, ya sea directamente o ayudando al organismo a fabricar sustancias antioxidantes y/o antiinflamatorias. Estos alimentos son mayoritariamente alimentos vegetales.

123rfLimited©hstrongart

Nuestro organismo está constantemente en equilibrio entre reacciones inflamatorias y antiinflamatorias, así como procesos oxidativos con antioxidantes. Y esto sencillamente forma parte del funcionamiento básico de nuestra maquinaria. Nuestras células generan energía en unos pequeños motores que se llaman mitocondrias y, al llevar a cabo los procesos de combustión de hidratos de carbono y grasas se producen residuos oxidados tóxicos que se deben eliminar con sustancias antioxidantes. De lo contrario, si se acumulan residuos oxidados, se estropean las células, y el organismo detecta un daño celular o del tejido y pone en marcha un proceso inflamatorio para poder eliminar lo dañado y regenerarlo con células sanas. Después pone en marcha un proceso antiinflamatorio para que todo vuelva a la normalidad. Nuestro cuerpo está constantemente sumergido en procesos de desgaste y regeneración y eso implica procesos oxidativos y de inflamación que, normalmente se resuelven sin problema gracias a todas las sustancias antioxidantes y antiinflamatorias que podemos generar y a otras que deben llegar de la alimentación.

Hasta ahí lo normal. Pero, ¿qué pasa cuando tenemos una enfermedad crónica? En estas situaciones esos procesos dañinos oxidativos e inflamatorios se acentúan, con lo que empeoran los síntomas y la salud.

Nuestro organismo está constantemente en equilibrio entre reacciones inflamatorias y antiinflamatorias, así como procesos oxidativos con antioxidantes

Por eso, si estamos sanos, pero más aún si tenemos alguna patología, debemos procurar que al cuerpo no le falte de nada nutricionalmente para que pueda compensar esos procesos oxidativos e inflamatorios.

¿Cuáles son algunos de los nutrientes y otras sustancias con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes?

Omega-3

Los omega-3 de cadena larga como el ácido docosahexaenoico (DHA) y el ácido eicosapentaenoico (EPA) tienen gran importancia para nuestra salud. Su precursor, el ácido alfa-linolénico, se puede transformar en el organismo en EPA y DHA, aunque es un proceso poco eficiente. Estructural del sistema nervioso, especialmente del cerebro. Las concentraciones de DHA son especialmente altas en la retina (ojo), el cerebro y los espermatozoides. Tanto el EPA como el DHA tienen muchas funciones en el corazón, los vasos sanguíneos, los pulmones, el sistema inmunitario y el sistema endocrino. Son antiinflamatorios por aumentar las prostaglandinas con poco potencial inflamatorio y otras sustancias antiinflamatorias.

Fuentes: Ácido alfa-linolénico: nueces, aceite de lino, aceite de colza, semillas de lino, semillas de sésamo, etc. EPA y DHA: algas como las del género Schizochytrium sp.

Vitamina C

Antioxidante celular y extracelular.

Fuentes: Naranja, mandarina, kiwi, caqui, pomelo... Brócoli, kale,

123rfLimited©kerdkanno. Selección de fuentes alimentarias de omega 3

ALIMENTACIÓN

pimiento, calabaza, tomate...

Vitamina E

Antioxidante de las membranas celulares.

Fuentes: AOVE, semillas, frutos secos y todos los vegetales en general.

Vitamina A (betacarotenos)

Regeneración y formación de tejidos como la piel y las mucosas, imprescindibles para la vista, el sistema inmunitario y los huesos.

Fuentes: Alimentos vegetales (contienen betacarotenos precursores de la vitamina A): zanahoria, calabaza, albaricoque, papaya, mango, brócoli, kale, pimiento, espinacas...

Cobre, zinc, selenio y manganeso

Son antioxidantes pues forman parte de sustancias antioxidantes endógenas necesarias para compensar el estrés oxidativo.

Fuentes: Legumbres: lentejas, garbanzos, judías. Cereales integrales. Frutos secos. Semillas (calabaza).

Otros antioxidantes: polifenoles

Antioxidantes. Alimento para la microbiota beneficiosa para nuestra salud.

Fuentes: Frutas (fresas, frutos rojos, granada, uvas, cítricos, manzanas, melocotones, etc). Especias (cúrcuma). Verduras. Frutos secos y semillas. Legumbres. Cereales integrales.

Oleocantal

Es antioxidante e inhibe algunas prostaglandinas inflamatorias del organismo.

Fuentes: Aceite de oliva virgen extra

123rfLimited©olgapink. Frutos secos y semillas, antioxidantes para nuestra salud

Fibra

Prebiótica o alimento para la microbiota beneficiosa. Limpieza intestinal.

Fuentes: Legumbres. Cereales integrales. Frutos secos y semillas. Frutas y verduras.

Salicilatos

Son sustancias químicas naturales elaboradas por las plantas. Se encuentran en frutas y verduras y ayudan a proteger las plantas contra enfermedades e insectos. Los extractos de salicilato se han utilizado con fines medicinales durante miles de años. El ácido salicílico, más conocido como aspirina, alivia el dolor y la inflamación.

Al igual que las dietas mediterránea, vegetariana o vegana, las dietas altas en salicilatos tienen beneficios comprobados para la salud, como menores riesgos de cáncer, enfermedades cardíacas y diabetes. De todos modos, en personas con sensibilidad a los salicilatos y con síndrome de Reye hay que tener precaución.

Fuentes: Verduras: el brócoli, la coliflor, el pepino, los champiñones, los rábanos, las espinacas y los calabacines contienen altas cantidades de salicilatos. Las verduras de la familia de las solanáceas, como la berenjena y los pimientos, también contienen salicilatos. Tomates: los tomates son muy ricos en salicilatos. Fruta Fresca: las manzanas, el aguacate, las bayas, las cerezas, las uvas, los melocotones y las ciruelas son alimentos ricos en salicilatos. Hierbas y especias: orégano, tomillo, romero, curry en polvo, nuez moscada, pimientas, pimentón, etc. Bebidas: té negro y té verde. También el vino y la cerveza.

Debemos procurar que al cuerpo no le falte de nada nutricionalmente para que pueda compensar esos procesos oxidativos e inflamatorios

Está claro que estos componentes no nos deben faltar y que los alimentos de origen vegetal son una fuente importantísima de antioxidantes y también de moléculas antiinflamatorias básicas. ■

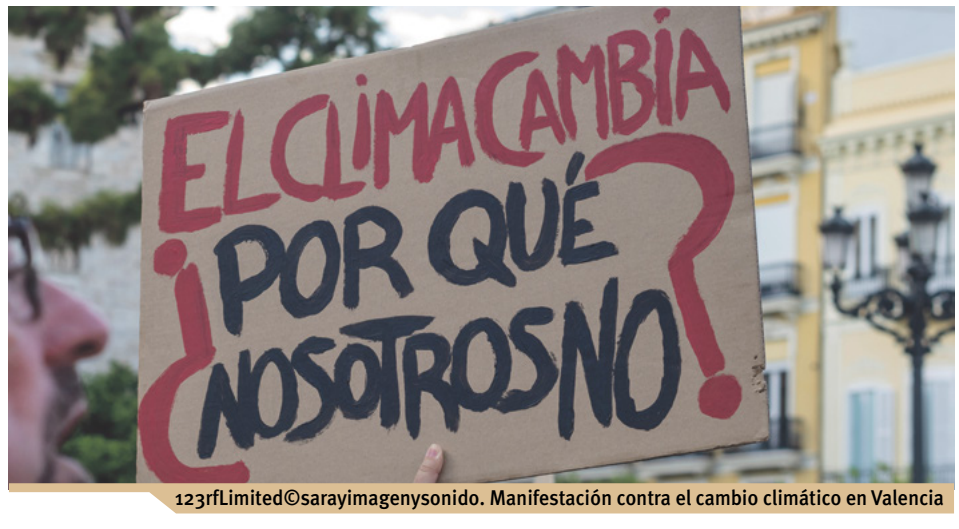
123rfLimited©vetre. Aceite de oliva virgen con propiedades antioxidantes

MEDIO AMBIENTE

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

Organizaciones ecologistas y veganismo: historia de una relación complicada

Las organizaciones ecologistas se han pasado años hablando sobre las nefastas consecuencias del cambio climático y fomentando una serie de acciones para reducir los gases de efecto invernadero. Sin embargo, no han promovido activamente la adopción de una dieta vegetariana estricta a pesar de los impactos negativos de la producción y del consumo de carne.



123rfLimited©sarayimagenysonido. Manifestación contra el cambio climático en Valencia

La ganadería contamina. Y mucho. Su sostenibilidad lleva años en entredicho, si bien no ha sido hasta los últimos años que dicha información ha sido más visible. Ya a principios de siglo, en el año 2006, la **Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO)** publicó el informe *La larga sombra del ganado* en el que detallaba cómo **la producción de carne contribuye al cambio climático, la contaminación atmosférica, la degradación de la tierra, del suelo y del agua, y la pérdida de la biodiversidad**.

Concretamente, es la responsable de generar más del 14 % de las emisiones de efecto invernadero causadas por el ser humano, según la FAO. El estudio *Livestock and Climate Change* (Ganado y cambio climático) del **Worldwatch Institute** eleva la cifra al 51%.

La expansión de los pastos y del cultivo de tierras para producción de alimentos para el ganado se hace en muchas ocasiones a expensas de praderas, sabanas o bosques nativos, como sucede en el Amazonas, y de la vida de los animales que allí viven. La producción ganadera mundial ocupa el 70% de las tierras cultivables y el 30% de la superficie emergida del planeta y emplea anualmente unos 77 millones de toneladas de proteínas vegetales para producir 58 millones de proteínas de origen animal.

Para producir una hamburguesa se necesita el agua equivalente a ducharse durante dos meses

Y, además, consume agua en una cantidad de cinco a 10 veces mayor que la agricultura. Las organizaciones ecologistas llevan tiempo diciendo a los ciudadanos que reduzcan el tiempo de sus duchas, pero no les cuentan que para producir una hamburguesa se necesita el agua equivalente a ducharse durante dos meses. Asimismo, el sector pecuario también

FESTIVALES

contamina los acuíferos y los mares con sus residuos.

El daño de la producción y el consumo de carne -y también pescado- causado al medio ambiente está demostrado. **Las decisiones sobre qué tipo de alimentación seguimos afectan más que el transporte que utilizamos, el tiempo que estamos bajo la ducha o si conducimos un coche eléctrico o diésel.** Entonces, ¿por qué durante años las organizaciones ecologistas han mantenido silencio?, ¿por qué la ganadería y la pesca no estaban en sus agendas?

Olvidándose del consumo de animales, los defensores de la protección del medio ambiente lograron no molestar a las multinacionales, hacerse un hueco en los medios de comunicación y conseguir un gran número de socios que pagan religiosamente sus cuotas sin tener que plantearse reflexiones que pueden llegar a generar rechazo. Todo un éxito en términos de rentabilidad y de imagen.

La producción de carne contribuye al cambio climático, la contaminación atmosférica, la degradación de la tierra, del suelo y del agua, y la pérdida de la biodiversidad

123rfLimited©logo3in1

"La industria de la ganadería es una de las industrias más poderosas del planeta. Creo que la mayoría de la gente en Estados Unidos es consciente de la influencia del dinero y la industria en la política, y lo vemos claramente en esta industria en particular. La mayoría de la gente se sorprendería al saber que los activistas por los derechos de los animales y el medio ambiente son la principal amenaza terrorista nacional según el FBI", afirma el periodista ***William Potter***, autor del libro ***Los verdes somos los nuevos rojos: Una mirada desde el interior de un movimiento social acosado***, una investigación que cuestiona las estrategias utilizadas por los estados en favor de las grandes multinacionales para criminalizar el activismo social.

Sin embargo, ante el aumento del movimiento por los derechos de animales, la difusión del veganismo y las cada vez mayores pruebas científicas sobre el nefasto impacto del consumo de animales para el planeta, las entidades ecologistas han tenido que introducir la temática en sus discursos. En el año 2017, casi 50 años más tarde de que se celebrara el primer Día de la Tierra, organizaciones ambientales como **Greenpeace** y el **Fondo Mundial para la Vida Silvestre (WWF)** se unieron a la campaña ***Plate Up for the Planet***, lanzada por **The Vegan Society**, una iniciativa pionera que destacaba el vínculo entre los alimentos que comemos y sus consecuencias para el medio ambiente. Desde entonces, han llamado tímidamente a reducir la producción de carne y lácteos, y a apostar por una ganadería ecológica en lugar de la industrial.

Además, el ecologismo choca de lleno con los animalistas al preocuparse más por los ecosistemas que por los propios individuos. Se ha visto en España con normativas como la Ley de especies exóticas invasoras que permite directamente matar determinados animales porque son considerados una plaga, unas medidas defendidas por los ecologistas a las que los veganos se oponen.

La producción ganadera mundial ocupa el 70% de las tierras cultivables

¿Puedes ser defensor del medio ambiente y, a la vez, seguir comiendo carne, pescado, huevos y productos lácteos?

"Lo más importante que se puede hacer por el medio ambiente es adoptar una dieta vegetal [...] Pero más allá de eso, aquellos que también estamos seriamente preocupados por la moralidad deberíamos volvernos veganos y adoptar una posición firme en los derechos de los animales. Ninguna otra posición ética tiene un impacto de mayor alcance y más profundamente positivo en el medio ambiente y en toda la vida en la Tierra que el veganismo. Si no eres vegano, hazte vegano. Si eres vegano, mantente vegano", sentencia el activista vegano y Director de Comunicación del **Sustainability Institute** en **Molloy College** (Estados Unidos) ***Demosthenes Maratos***. ■

SUSCRIPCIÓN PRENSA VEGANA

Bueno y Vegano

SUSCRÍBETE
gratis escaneando el código

buenoyvegano.com/suscripcion

SALUD Y ALIMENTACIÓN

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

Vitamina B12: crucial en dietas vegetarianas y veganas

Las dietas vegetarianas y veganas no suplementadas son pobres en vitamina B12 como consecuencia de que esta vitamina no es producida por las plantas. De hecho, plantas, hongos y animales no pueden sintetizar la vitamina B12. La síntesis de la vitamina B12 solo la realizan las bacterias y las Archaeas, y la llevan a cabo porque cuentan con las enzimas necesarias para realizar el proceso. Los alimentos fuente de B12 lo son gracias a la simbiosis bacteriana. Para conseguir alimentos vegetales ricos en B12 se deberían consumir directamente de la tierra, sin ningún procesado ni tratamiento que elimine el complejo simbiótico, asumiendo el riesgo de sufrir infecciones por virus, bacterias, parásitos y hongos. No se puede considerar ningún alimento de origen vegetal fuente fiable de vitamina B12, y eso incluye al alga espirulina o las algas de mar, a la levadura de cerveza o las setas, que contienen formas análogas pero inactivas de esta vitamina.

123rfLimited©alexgrec

Si eres vegano o vegetariano tus niveles de B12 con el tiempo serán deficitarios, con lo que debes obtener la vitamina en forma de suplemento.

La vitamina B12, también llamada cobalamina por la presencia de cobalto en su molécula, es un nutriente esencial que el organismo no puede producir por sí solo, por lo que se debe obtener a través de la dieta. El cuerpo humano puede almacenar vitamina B12 en el hígado como reserva por un periodo de cuatro años. Una vez alcanzado el nivel de reserva, la vitamina que no se usa en los diversos procesos metabólicos es eliminada en la orina. La B12 es imprescindible para el buen funcionamiento del organismo. Está implicada en el metabolismo celular, especialmente en la síntesis y regulación del ADN, en la regeneración de las células, en la formación de los glóbulos rojos, en el mantenimiento del sistema nervioso, y en el metabolismo de los aminoácidos, los ácidos grasos y los glúcidos.

La B12 es imprescindible para el buen funcionamiento del organismo

Fue descubierta por estar relacionada con una enfermedad autoinmune, la anemia perniciosa, una forma

COSMÉTICA

de anemia cuyo origen es la deficiencia de vitamina B12. El organismo necesita de esta vitamina para producir los glóbulos rojos. Una proteína especial, llamada factor intrínseco (FI), es imprescindible para que la vitamina B12 sea absorbida por los intestinos. Cuando el estómago no produce suficiente factor intrínseco, el intestino no puede absorber correctamente la vitamina B12.

La cantidad mínima diaria recomendada para adolescentes y adultos es de 2,4 microgramos, 2,6 para mujeres embarazadas, y 2,8 para mujeres lactantes. Determinar el nivel de vitamina B12 se consigue mediante análisis de sangre. El nivel sanguíneo se considera normal si se sitúa entre los 400 y 500 picogramos por mililitro (pg/ml). Para realizar un diagnóstico preciso se usan parámetros como la homocisteína, el ácido fólico, la vitamina B6 y el AMM (ácido metil malónico en orina).

La deficiencia de vitamina B12 causa anemia megaloblástica y enfermedades neurológicas, debido a que la vitamina B12 protege el sistema nervioso y su déficit provoca daños permanentes como ceguera, sordera, dificultades en el equilibrio, depresión, confusión, demencia y mala memoria. El entumecimiento y el hormigueo en las manos o pies son uno de los primeros signos. Causa cansancio crónico, debilidad, estreñimiento, pérdida de apetito, pérdida de peso y menstruaciones irregulares. Además, pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular y de Alzheimer. En la etapa de desarrollo la deficiencia se manifiesta con una falta de crecimiento, trastornos de movimiento, retraso en el desarrollo y anemia megaloblástica. Una deficiencia de vitamina B12 conlleva un elevado nivel de homocisteína. La homocisteína es un deshecho metabólico de las proteínas que se elimina con la ayuda de la vitamina. Un nivel elevado de homocisteína acarrea un elevado riesgo de padecer demencia, enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

123rfLimited©beraberc. Yogur de soja

Estudios clínicos evidencian que los veganos que no complementan con B12 su dieta tienen niveles más altos de homocisteína, mientras que los que suplementan su dieta tienen los niveles dentro del rango saludable. El consumo de grandes cantidades de ácido fólico oculta la deficiencia de vitamina B12, pero no impide que se produzcan los graves daños en el organismo debidos a su carencia.

Los bebés y niños vegetarianos y veganos deben suplementar su dieta para evitar los daños derivados de la carencia vitamínica

Entre los grupos de riesgo se encuentran los mayores de 50 años, que debido a problemas digestivos no generan suficiente ácido clorhídrico en el estómago para permitir absorber la vitamina B12 de los alimentos, los enfermos de anemia perniciosa, las personas que se han sometido a cirugía gastrointestinal, los que padecen trastornos digestivos como la enfermedad celíaca o la enfermedad de Crohn, debido a que tienen reducida la absorción de la vitamina B12.

Las mujeres embarazadas y lactantes pueden limitar el aporte de vitamina B12 a su hijo, ya que la vitamina atraviesa la placenta durante el embarazo y está presente en la leche materna.

Los bebés y niños vegetarianos y veganos deben suplementar su dieta para evitar los daños derivados de la carencia vitamínica.

La evidencia clínica demuestra que los alimentos vegetales no proporcionan la dosis mínima diaria de vitamina B12 para mantener una salud óptima. El correcto funcionamiento del organismo requiere pequeñas cantidades de la vitamina, pero las reservas con las que cuenta el organismo no son ilimitadas. Nuestro cuerpo tiene suficiente B12 almacenada para funcionar sin manifestar deficiencias durante un largo tiempo, pero los indicadores de su carencia aumentan de manera anormal a los pocos meses. El riesgo es tan alto que no conviene confiarse y se debe mantener una actitud alerta.

Si sigues una dieta vegetariana o vegana, y la suplementas con vitamina B12, disfrutarás de un estado de salud perfecto. ■

AROMATERAPIA

ESPACIO PATROCINADO POR:
PRANAROM | www.pranarom.com

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

Ahuyentar mosquitos sin acabar con la biodiversidad

"*En todo el planeta, un millón de especies se encuentran cerca de la extinción*", advertía Greenpeace el año pasado. La pérdida de biodiversidad debida, entre otras razones, a la deforestación, representa un peligro para el ser humano.

"*Dos de cada tres especies de animales son insectos. Por cada persona existen 300 millones de estos animales*". Así lo recoge el informe "*Análisis de la situación y propuestas para la conservación de los insectos*' de la Asociación Española de Entomología y Ecologistas en Acción, en el que se estudia la importancia ecológica, económica y las principales amenazas de este grupo de seres vivos, de los cuales se conocen algo más de 1 millón de especies.

Dentro de los insectos, los mosquitos nos resultan especialmente molestos a los humanos y son objeto de investigación por considerárseles vectores, es decir, propagadores de microbios a seres humanos y animales (enfermedades como el dengue, la fiebre amarilla, la malaria, el zica... son transmitidas por la picadura de los mosquitos).

Pero, aunque se han descrito alrededor de 3.500 especies diferentes de mosquitos en todo el mundo, la absoluta mayoría de ellos se alimentan de las plantas (néctar, savia...) y sólo 200 especies se alimentan de la sangre humana.

123rfLimited©galitskaya

Por otro lado, según Greenpeace, "*una abundante biodiversidad y su cobertura vegetal y animal protege a los seres humanos de la transmisión de enfermedades a través de los mosquitos porque éstos se diluyen en el entorno*". Un ejemplo, los casos del virus del Nilo Occidental que, en áreas con mayor diversidad de aves, mostraron tasas más bajas de infección ya que, los mosquitos, como vector de infección, tenían menos probabilidades de encontrar huéspedes adecuados". En Europa, aparte del mosquito común, *Culex pipiens*, se encuentra el conocido como mosquito tigre (por las franjas blancas y negras de sus patas), *Aedes albopictus*, que es originario de Asía y se considera especie invasora en América y Europa y portador de enfermedades como la fiebre amarilla, el dengue o la encefalitis.

Existen plantas con actividad repelente eficaz y demostrada

Para ahuyentar a los mosquitos de forma natural y menos agresiva que con insecticidas o repelentes químicos, existen plantas cuyos aceites esenciales tienen actividad repelente eficaz y demostrada (ya mencionamos en números anteriores: el citrodiol del AE de eucalipto azul, el geraniol del AE del geranio de Egipto, el citronelol del AE de la citronella de Java, el linalol del AE de Lavanda, el AE de menta...). ■

PRANAROM, laboratorio científico y médico, líder en aromaterapia científica, cuenta con más de 250 aceites esenciales. Todos ellos están quimiotipados y son **100% puros y naturales** y proceden de plantas **botánica y bioquímicamente definidas.**

Su **loción Citronela +**, que contiene un 30% de Citriodiol, es ideal para repeler todo tipos de insectos. Su acción sinérgica con otros aceites esenciales le aporta también eficacia frente mosca, mosca negra, garrapata y tábano.

Es un producto 100% ecológico certificado y su eficacia es de 7 horas.

El Citriodiol® es de origen natural y resulta de la concentración de citronelal, una molécula que procede del AE de Eucalipto azul.

- Ahuyenta los mosquitos, sin eliminarlos.
- Tiene la misma eficacia o superior a los DEETs.
- No provoca irritación o toxicidad cutánea.
- Activo frente a los mosquitos de las especies aedes, anopheles y culex, presentes en Europa, norte de África y Oriente Medio.
- Aprobado por las autoridades de EEUU, Canadá, Australia y diferentes países de la unión Europea.

COSMÉTICA

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

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

Noruega, el ejemplo a seguir por España en cuanto a regulación de los Osteópatas

El Consejo de Ministros noruego ha aprobado la Proposición 236: L, 'Modificaciones a la Ley de Personal de Salud (autorización de naturópatas, osteópatas y paramédicos)', que entró en vigor el pasado 1 de mayo de 2022. Este texto regula el ejercicio profesional en Osteopatía como personal sanitario, que los profesionales del sector venían reclamando desde hace años.

Lo más difícil ya está hecho qué es el reconocimiento por parte de la administración y el Gobierno noruego de la figura del Osteópata como un profesional sanitario más. Esto implica que, a partir de este mes de mayo de 2022, los osteópatas cualificados recibirán un número de personal sanitario (HPR), al igual que el resto del personal sanitario autorizado. Para los pacientes, esto aporta la seguridad de que la persona que ostenta el título de 'osteópata' tiene la competencia necesaria.

Es necesario y de vital importancia conseguir la regulación en España para otorgar a los profesionales de las Terapias el lugar que les corresponde, equiparándolos a otros profesionales sanitarios, y de vital importancia para poder proteger al usuario de gente sin una mínima formación. Hasta el momento, ninguna administración en España ha movido un dedo en pro de la regulación, oponiéndose a ésta y dejando desamparada a la sociedad y a los profesionales del sector.

123rfLimited©highwaystarz. Osteópata realizando tratamiento del paciente con problema de cadera

Es necesario conseguir la regulación en España para otorgar a los profesionales de las Terapias el lugar que les corresponde

Numerosas asociaciones de pacientes crónicos en Noruega han demandado la creación de un cuerpo regulado de profesionales como una ayuda más al tratamiento que puedan seguir con otros profesionales sanitarios. Las personas que padecen dolor crónico son conscientes y conocedoras de las múltiples ventajas que ofrece un cuerpo de profesionales osteópatas regulados, mediante un trabajo multidisciplinar con otros profesionales sanitarios, y esto se hará con mayor asiduidad a partir de ahora.

Otro tema importante a tener en cuenta es el gasto sanitario actual que España dedica de sus presupuestos. Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), España es el cuarto país que más ha recortado en su sistema sanitario desde el año 2009, cuando comenzaron los recortes por la crisis. Gastaba antes de ésta casi el 7% de su Producto Interior Bruto (PIB) en Sanidad; hoy, poco más del 6 (6,2%), lo que significa 7.600 millones de recorte de gasto sanitario.

"Los pacientes cuyo médico de cabecera o de familia sabe de medicina complementaria tienden a tener menores costos y vivir más tiempo", según lo publicado en el *European Journal of Health Economics* en 2012. Los resultados de este trabajo indican que aquellos pacientes cuyos médicos generalistas están capacitados en el manejo de la medicina complementaria reducen los costes sanitarios en un 30% y, sobre todo, registran tasas de mortalidad más bajas que los demás... Los costos más bajos son el resultado de un menor número de hospitalizaciones y un menor número de medicamentos recetados.

Si el mayor gasto que se produce desde Sanidad viene de dicho gasto podríamos ahorrar miles de millones de euros introduciendo las terapias naturales en el entorno de la sanidad pública, pero antes de todo esto es preciso empezar a trabajar para regular la profesión y sus correspondientes estudios, para que los osteópatas tengan una formación suficiente y reglada con el fin de que se pueda ofrecer una seguridad jurídica, tanto a los pacientes como a los profesionales. Esto no existe en España y todo es por una falta de voluntad política. ■

AENOR
GESTIÓN DE LA CALIDAD
ISO 9001:2015
ER-0027/2021
913 142 458 - cofenat.es

NUESTRA CALIDAD ESTÁ CERTIFICADA.
Lo dicen nuestros Socios, todo el que nos conoce y nuestro sello Aenor.

Formación
Confianza
Seriedad
Calidad
Transparencia
Gestión
Talento
Liderazgo
Pasión
Profesionalidad

AENOR GESTIÓN DE LA CALIDAD ISO 9001:2015 ER-0027/2021
Cofenat
Somos Profesionales. Somos COFENAT

SALUD Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

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

Triptófano: aminoácido esencial en la salud humana

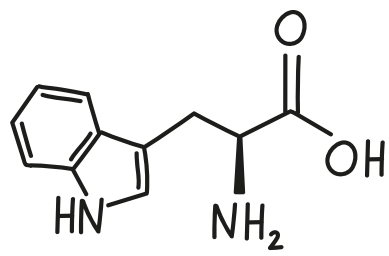
El triptófano es un aminoácido esencial. El cuerpo no lo puede sintetizar a partir de otras sustancias del organismo, lo que le obliga a obtenerlo a través de los alimentos. Es un aminoácido imprescindible en la salud humana que desempeña un papel decisivo en diversas funciones metabólicas.

123rfLimited©safakoguz. Anacardos, pistachos, almendras, nueces, avellanas

Entre los vegetales son ricos en este componente los de hoja verde, como los berros, las espinacas, la remolacha, zanahoria, apio, alfalfa y brócoli

El triptófano juega un papel fundamental en la síntesis de dos hormonas, la melatonina y serotonina, así como la vitamina B3 o niacina. Las neuronas lo utilizan para producir el neurotransmisor melatonina, encargado de regular el ciclo de sueño y vigilia. Usado como suplemento ayuda a dormir, aumentando la somnolencia y acortando el tiempo para dormirse. El neurotransmisor serotonina ayuda a regular el apetito, proporciona un sueño más saludable y de mejor calidad, mejora el estado de ánimo, proporciona alivio de la depresión y la ansiedad, permite una mayor tolerancia frente al dolor, mejora la memoria, y proporciona un mayor bienestar emocional.

En 1971 se llevó a cabo un estudio en el Instituto de Tecnología de Massachusetts que puso en evidencia que los niveles de serotonina en el cerebro variaban en función de la cantidad de triptófano presente en la dieta. Una dieta rica en triptófano incrementaba sus niveles y modificaba el estado de ánimo positivamente. La restricción de este aminoácido conlleva una secreción reducida de serotonina que se asocia a la aparición de síntomas de depresión y ansiedad, con el trastorno del espectro autista, la obesidad, la anorexia y la bulimia nerviosa.



Los cereales integrales los contienen en cantidad, especialmente el arroz y la avena integral

El triptófano es precursor de la niacina, vitamina indispensable para convertir el alimento en energía. Ayuda a regular el metabolismo y mantiene las células y sistema nervioso sano. Así mismo, la vitamina B3 es esencial para la formación de la serotonina. Por cada 60 mg de triptófano que se ingiere a través de los alimentos nuestro organismo sintetiza 1 mg de vitamina. Para que este proceso se lleve a cabo es preciso que esté presente en los alimentos hierro, vitamina B2 y vitamina B6.

Se está estudiando si el triptófano tomado como suplemento es eficaz para aliviar los cambios de humor que se producen debidos al síndrome premenstrual. Un déficit de triptófano puede originar problemas de salud como las enfermedades cardiacas, las relacionadas con el sistema nervioso, insomnio y trastornos relacionados con el crecimiento en la infancia.

El triptófano siendo escaso no lo es tanto. Lo consumimos continuamente a través de diversos grupos de alimentos que tomamos en la dieta. Es abundante en mayor o menor medida en los vegetales. Es necesario mencionar que el triptófano para que desarrolle plenamente su importante actividad bioquímica, como por ejemplo su conversión en serotonina, necesita forzosamente que la dieta incluya en cantidad suficiente las vitaminas C, B1, B6, B9 y B12, así como los minerales calcio, magnesio y zinc.

123rfLimited©matka_W. Bol de avena

Los frutos secos con alto contenido de este componente vital son las almendras, nueces, cacahuetes, pistachos y anacardos

Entre los vegetales son ricos en este componente los de hoja verde, como los berros, las espinacas, la remolacha, zanahoria, apio, alfalfa y brócoli. Los cereales integrales los contienen en cantidad, especialmente el arroz y la avena integral, que proporciona 230 mg de triptófano por cada 100 gramos en el caso de la avena y 100 mg por cada 100 g en el del arroz, además de contener vitamina B1 y calcio. En las legumbres como garbanzos, lentejas, alubias, habas y soja también lo hallamos. En 100 gramos de garbanzos hay 190 mg de triptófano, incluyendo además magnesio y vitamina B6. En este grupo la palma por su contenido en triptófano se la lleva la soja, ya que aporta 500 mg de triptófano por 100 g de soja en grano.

Las semillas de calabaza, girasol y sésamo son muy ricas en él. Por cada 100 g de semillas de calabaza o girasol obtenemos 270 mg de triptófano, mientras que por esta misma cantidad de semilla de sésamo el organismo logra 330 mg de triptófano, al que se debe añadir magnesio y vitaminas B1, B3, B6 y ácido fólico. Los frutos secos con alto contenido de este componente vital son las almendras, nueces, cacahuetes, pistachos y anacardos. También son buena fuente de este compuesto las frutas como cerezas, aguacate, piña y dátiles y la levadura de cerveza. Los amantes del cacao están de suerte, ya que este alimento proporciona valiosas cantidades de triptófano, ya que por cada 100 g. contiene 290 mg de este aminoácido. ■

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

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Afonía estival
Descubre el Erísimo o "hierba de los cantores"

La laringitis es una inflamación de la laringe, que con frecuencia produce ronquera o pérdida de la voz. Puede ser aguda o crónica y la forma más común asociada con una infección viral o bacteriana del tracto respiratorio superior, pero puede aparecer también asociada a bronquitis o neumonía. Es frecuente en personas fumadoras y en personas con reflujo gastroesofágico.

En la estación veraniega, la afonía también puede ser debida a cambios bruscos de temperatura. Pasar de forma repentina de una eleva temperatura exterior a un lugar climatizado y excesivamente refrigerado, puede ocasionar inflamación de la mucosa respiratoria y de las cuerdas bucales, ocasionando laringitis, habitualmente con pérdida de voz.

La hierba de los cantores o erísimo es una planta anual que se distribuye principalmente en la región euroasiática y el norte de África, que puede ayudarnos a aliviar la irritación de la garganta, la ronquera y la tos, en cualquier época del año. Su denominación *Erísimo* deriva del griego y significa *"yo salvo el canto"*, frase que se refiere a los cantantes que lo tomaban para aclarar la voz. *Hierba de los cantores* deriva de una denominación francesa ya que el rey Luis XIV la utilizaba.

123rfLimited©scis65. Erísimo (*Sisymbrium officinale*)

En general se ha utilizado tradicionalmente para el tratamiento de enfermedades del tracto respiratorio, como faringitis, laringitis, tos, afonía, resfriado común, dolor de garganta y, más raramente, asma.

Pero, ¿cómo actúa esta planta?

Es una planta rica en determinados compuestos llamados *glucosinolatos e isotiocinatos*, que pueden ayudar a reducir el dolor inflamatorio, en caso de irritación de las vías respiratorias. Se ha informado que estos compuestos sulfurados estimulan la secreción y expectoración de la mucosa del tracto respiratorio superior y muestran propiedades antiinflamatorias, analgésicas, antitusígenas, y relajantes de la musculatura lisa del tracto respiratorio, además de un amplio espectro de actividad antimicrobiana. Además, contiene mucílagos y flavonoides que pueden justificar sus beneficios suavizantes y reparadores de la mucosa oral y faríngea.

El extracto de erísimo o hierba de los cantores, vaporizado en la garganta es un remedio tradicional que puede ayudarnos a aliviar la afonía estival, asociada a los cambios de temperatura debidos sobre todo a los contrastes que se generan entre la elevada temperatura exterior y la fría climatización artificial, y puede también ser de gran ayuda para la protección de las cuerdas bucales y faringe de las personas fumadoras. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

LOS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÉTICA, CUIDADO PERSONAL Y HOGAR

PERFUMES NATURALES

Fragancias ecológicas, de Jimmy Boyd Biodynamic

La marca de perfumes naturales Jimmy Boyd acaba de lanzar su línea BioDynamic. Una gama de 8 colonias intensas certificadas, elaboradas únicamente con ingredientes naturales, silvestres y de cultivo ecológico. Además, la fragancia "Lemon & Rose" ha sido premiada en Suecia como Mejor Fragancia Bio 2022. Su envase es de cristal y el packaging, de cartón reciclado sin tintas.

Certificado: Ecocert Cosmos Organic
Marca: Jimmy Boyd
www.perfumesjimmyboyd.com
Distribución: Mentabio, S.C.P.
www.mentabio.com

COSMÉTICA

Protectores solares, de Bioregena

Bioregena es una marca de cremas solares orgánica, vegana e hipoalergénica, resistente al agua y con protección solar natural UVB + UVA. Ofrece protección solar certificada para toda la familia.

Para los adultos recomendamos el spray solar adultos alta protección SPF50. Elaborado a base de aceite vegetal de argán, nutritivo y protector para combatir el envejecimiento cutáneo.

Certificado: Cosmébio Organic Cosmetic
Marca: Bioregena
Distribución: Biocop Productos Biológicos, S.A. | www.biocop.es

COSMÉTICA

Desodorante Roll-On Protector Alumbre y Aloe, de Corpore Sano

Desodorante mineral en roll-on con piedra de Alumbre (Potassium Alum) y Aloe Vera. Su acción astringente y protectora permite controlar la sudoración de la piel, evitando la proliferación de bacterias. Cuenta con hasta 12 horas de protección contra los efectos del sudor. Está elaborado con el 99,2% de ingredientes naturales. Además de mineral de Alumbre, contiene jugo de Aloe Vera de cultivo bio certificado, que hidrata y nutre la piel.

Certificado: Ecocert Cosmos Natural
Marca: Corpore Sano
www.corporesano.com
Empresa: Disna, S.A.

COSMÉTICA

Limpieza Marina, de Ibiza y Formentera Agua de Mar

Limpieza Marina, es Deep Sea Water o plasma marino en una disolución isotónica apta para la limpieza e hidratación de las mucosas.

Se presenta en botella de cristal azul cobalto de 100 ml y está exenta de ningún tipo de gas o excipiente, solo Agua de Mar biodisponible y agua de manantial.

Próximo lanzamiento.

Marca: Ibiza y Formentera Agua de Mar
www.ibizayformenteraaguademar.com
Empresa: Ibiza y Formentera Agua de Mar, S.L.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Bio Melisa – Valeriana con lúpulo y lavanda, de Raab Vitalfood

La melisa con valeriana Bio de Raab es una combinación cuidadosamente equilibrada de extractos de melisa, valeriana, lúpulo y lavanda de calidad Bio Premium.

Los cuatro extractos proceden de agricultura orgánica europea.

La combinación ideal para una relajación óptima. Sin gluten. Sin lactosa.

Certificados: Ecológico (Euro Hoja) | Vegano
Marca: Raab Vitalfood
www.raabvitalfood.es
Empresa: Raab Vitalfood GmbH

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Ashwagandha forte bio, de Physalis

Contiene un extracto premium de ashwagandha o Ginseng indio: el KSM-66®, estandarizado altamente en withanolidas (>5%), pero manteniendo proporciones naturales. Se trata del extracto de ashwagandha más estudiado del mundo y posee el espectro de acción más amplio conocido. La raíz de ashwagandha apoya las prestaciones físicas y mentales, así como la energía y la vitalidad, optimizando la concentración y la vigilancia. Favorece un sueño reparador y ayuda en caso de estrés temporal y tensiones.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Physalis
www.physalishealth.com/es
Empresa: Keypharm, N.V.

LOS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÉTICA, CUIDADO PERSONAL Y HOGAR: *es un espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según el criterio del consumidor.* **Recomiéndanos a bio@bioecoactual.com tu producto preferido**

Glenn Cots,
Dietética integrativa | www.glenncots.com

Herbolario Navarro

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

Cómo escoger tu protector solar

Exponernos al sol es muy importante para nuestra salud. Nos ayuda a llegar a unos niveles adecuados de vitamina D (que a su vez nos ayuda a fijar el calcio en los huesos), nos pone de buen humor, disminuye la incidencia de depresión y mejora nuestros ritmos circadianos y descanso, entre otros beneficios. Sin embargo, también es importante saber protegernos bien de este para evitar quemaduras y problemas más graves que puedan derivar de su sobreexposición como el envejecimiento prematuro o el cáncer de piel.

Para ello nos apoyamos en el uso de cremas solares, pero ¿cualquier crema solar es apta? Por desgracia no, y es que existen muchas marcas en el mercado que llevan componentes que pueden tener un impacto negativo tanto en nuestra piel como en el medioambiente.

Entonces ¿en qué debo fijarme para escoger mi crema solar?

Lo primero que deberías tener en cuenta a la hora de decantarte por una u otra opción es conocer tu **fototipo**. Existen unos 6 fototipos diferentes que se clasifican según el color de piel, color de ojos y color de pelo. A partir de esta clasificación se recomienda un protector con una SPF (factor de protección frente a los rayos UVB que hace referencia al tiempo que uno puede exponerse al sol sin quemarse) más o menos elevada.

123rfLimited©adragan8

Una vez determinado nuestro fototipo nos fijaremos en el **tipo de filtro solar**. Encontramos tres tipos de filtros solares, los filtros bioquímicos, los filtros minerales y los filtros biológicos.

Los **filtros químicos** son sustancias sintéticas complejas que derivan en su gran mayoría del petróleo. Este tipo de filtros son los que se suelen utilizan en las cremas solares convencionales y no están permitidos en la cosmética ecológica. El problema principal de estos es que algunas de las sustancias que utilizan para prevenir los efectos dañinos de los rayos ultravioleta pueden actuar como disruptores endocrinos interfiriendo en el sistema hormonal, provocar alergias o contaminar el medio ambiente (responsables en parte de la destrucción de la barrera de coral), entre otros efectos negativos. A la hora de comprar tu crema solar procura evitar sobre todo los siguientes ingredientes: cinamatos (como el Ethylhexyl methoxycinnamate), canfenos (como el 4Methylbenzylidene Camphor) y benzofenonas (como benzophenone seguido de un número).

Por otro lado, los **filtros solares físicos** son los filtros utilizados en cosmética ecológica. Estos son buenos para nuestra piel ya que no la penetran, son resistentes al agua y no contaminan el medio marino. Dentro de los filtros físicos más habituales encontramos principalmente el dióxido de titanio y el óxido de zinc.

Por último, tenemos los **filtros biológicos.** Existen determinados ingredientes naturales que poseen propiedades antioxidantes (por ejemplo: extractos de plantas y algas, vitamina E, quercitina, aceites de semillas, espino amarillo, etc.), que son los que llamaríamos filtros solares biológicos. A diferencia de los filtros físicos, estos no tienen la capacidad de impedir que los rayos penetren en nuestra piel, pero sí que pueden absorber la radiación ultravioleta y transformarla en calor. Al igual que sucedería con los filtros químicos, aunque sin presentar los inconvenientes de estos.

Por otro lado, y para que nos resulte más sencillo dar con la crema solar adecuada debemos mirar que nuestras cremas solares estén certificadas **de acuerdo con los estándares de Cosmos, BioVidaSana, Natrue u otros sellos reconocidos**. Esto nos ayuda a garantizar que entre sus ingredientes no haya componentes químicos o perjudiciales para la salud.

A la hora de elegir una crema solar escoge tu SPF adecuado, decántate por un filtro que sea respetuoso con tu piel y con el medio ambiente, procura que este lleve incorporado algún antioxidante ya que este ayudará a evitar la formación de radicales libres y actuará contra el envejecimiento cutáneo y los cánceres de piel fotoinducidos y fíjate en que lleve incorporado el certificado. ■

Herbolario Navarro

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

www.herbolarionavarro.es

BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL

La certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética

bio VIDA SANA — Un 90% de ingredientes ecológicos para la Categoría I y entre el 15-89% para la Categoría II

bio VIDA SANA ECOPlus — Para empresas con un 80% de los productos en la Categoría I. No producen cosmética convencional

nat VIDA SANA — Menos de un 15% de ingredientes ecológicos (producto cosmético natural)

vegan bio VIDA SANA — Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal

CERTIFIED bio.inspecta BioVidaSana — La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

"Te contamos la verdad sobre la cosmética econatural en www.biovidasana.org"

Con la garantía de la Asociación Vida Sana — ASOCIACIÓN VIDA SANA

LA ENTREVISTA

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

Roger Berengueres "Queremos asegurar un relevo generacional digno en el campo"

Roger Berengueres (1993, Artesa de Segre) es graduado en Ingeniería Agrónoma y Alimentaria por la Universitat de Lleida y tiene el Máster de Agricultura Ecológica por la UB. Es responsable de producción ecológica de la **Cooperativa de Artesa de Segre**, agricultores y elaboradores comprometidos con el territorio y los consumidores, que integra la marca **Hort del Silenci**, que desde el 2013 elabora sus productos con alimentos procedentes de cultivos propios en Cataluña. Cuenta con certificación ecológica, de proximidad, sin gluten y vegana para ofrecer una alimentación sana, responsable y respetuosa con la tierra cultivada.

¿Cuáles son los pilares de Hort del Silenci?

Somos conscientes de la realidad del sector, pero tenemos muy claro nuestro proyecto, que revalora el campo y las prácticas agrícolas sostenibles y contribuye a una alimentación más sana, saludable y de proximidad. Queremos garantizar la trazabilidad correcta de nuestros productos de manera respetuosa con las personas y el medio ambiente. Intentamos hacer un producto de calidad, dando salida a la producción local y de proximidad. Queremos asegurar un relevo generacional digno en el campo y apostar por una diversificación de cultivos que permita una mejora del suelo, además de un control natural de las malas hierbas y las plagas.

Hort del Silenci forma parte de la Cooperativa de Artesa de Segre. ¿Cómo es vuestro vínculo con el territorio?

La Cooperativa cuenta con unos 1.300 socios, muchos de los cuales forman parte de diferentes generaciones de ganaderos y agricultores de la Noguera, Segarra, Urgell y Pallars Jussà. Un millar de hectáreas de producción de cereales y leguminosas se rigen desde ECO Artesa 2058 SLU, de la que Hort del Silenci forma parte. El objetivo es crear un proyecto sólido, atractivo y viable para que las nuevas generaciones puedan quedarse en casa y desarrollar su oficio con dignidad. Lo hacemos mediante la recuperación de semillas de leguminosas (lenteja pardina y garbanzo Alta Segarra) y cereales antiguos (trigo Khorasan, Espelta, Florence Aurora), adaptadas al suelo y a las condiciones climáticas. Colaboramos con universidades y centros de investigación en la investigación de nuevas especies. Trabajando en equipo se consiguen buenos resultados que beneficien a todo el mundo.

A nivel conceptual (y de certificaciones), vais más allá de la producción ecológica.

Es el alma de nuestra marca. El distintivo oficial del CCPAE da seguridad al consumidor final. Disponemos de una línea de productos sin gluten certificada con el sello de la Espiga Barrada. Contamos con una gama de productos elaborados exclusivamente con ingredientes de origen vegetal, como el Huevo Vegetal, la Salsa Boloñesa o la Bechamel Vegana, que también cuentan con el sello Vegano. Ofrecemos diferentes líneas de productos 100% libres de alérgenos (como la gamma EASY MIX).

Lo ecológico es una 'obligación' sobre la cual construir los valores y la diferenciación de una marca?

Lo vivimos como una oportunidad para valorar la tierra, las personas y el producto que producimos; trabajando para ofrecer una alimentación de calidad, respetuosa con todos los actores de la cadena de producción. Un producto tiene que ser bueno para ti, para todos y para el medio ambiente. Apostamos por cultivos propios y de proximidad, prácticas agrícolas sostenibles, equilibrio territorial y laboral, una alimentación certificada, envases sostenibles, y mantener y potenciar nuestra lengua y cultura.

Se puede innovar con los productos 'de toda la vida'?

Es imprescindible irse reinventando y adaptando al mercado, sin perder la esencia. Garbanzos y lentejas en forma de pasta alimentaria son más atractivos para curiosos y niños a quienes de entrada no seducen tanto las leguminosas. El Huevo Vegetal es la mezcla de garbanzos y maíz con una función similar a la de un huevo de toda la vida. Es importante innovar, pero manteniendo la calidad y la esencia del producto, que tengan una razón de ser.

Donde reside el éxito de productos multi premiados como el Huevo Vegetal o la Bechamel Vegana?

En la facilidad para usarlos y su interés. Son productos veganos y muy innovadores, también en el packaging. Los envases tienen que dar al consumidor toda la información necesaria sobre el producto y sobre nosotros, de manera atractiva y funcional. Pensamos en embalajes elaborados con materiales sostenibles que faciliten el uso. Son una parte más de la rueda y tienen que dar continuidad a nuestra visión. ■

ALIMENTACIÓN