BIOECO ACTUAL®

Nº 112

Junio 2023

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

"Si quieres que los adultos reciclen, háblales a los niños de la importancia de reciclar" Bill Nye

Consumo

Ventajas de comprar alimentos ecológicos en tiendas especializadas Pág. 4

Receta

Barritas de avellana con crema de cacahuete y chocolate Pág. 12

Agricultura

El control de plagas y enfermedades en la agricultura Pág. 18

La entrevista

Dulcinea Ortiz, CEO y fundadora de Biofood Network® 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

Organic Food & Eco Living Iberia celebra su cuarta edición los días 7 y 8 de junio en IFEMA MADRID

Foto cedida por Organic Food & Eco Living Iberia

FERIAS

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

BIOECO ACTUAL

EDITA:
Centipede Films, S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Santa María, 9 1º 2ª
08172 Sant Cugat del Vallès
Depósito Legal: B.20513-2013

TIRADA 50.000 EJEMPLARES

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL
Oriol Urrutia, Axel Domingo,
Ariadna Coma

INFORMÁTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓN
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: **Naturlíder**; Andalucía: **Cadidiet**; Euskadi: **Dispronat**; Navarra: **Alimentos Ecológicos Gumendi**; Cataluña: **Sol Natural**; Comunidad Valenciana y Murcia: **Alternatur**; Canarias: **Intersa Labs**; Galicia: **BioSelección**; Islas Baleares: **Natural Cash**; León: **Natimel**; Área nacional: **Naturitas**

COLABORADORES
Freddy Acevedo, Teresa Fernández, Marta Gandarillas, Iván Iglesias, Estela Nieto, Raúl Martínez, Isidre Martínez, Ángeles Parra, Jaume Rosselló, David Samper, Sara Serrano

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

Organic Food & Eco Living Iberia celebra su cuarta edición los días 7 y 8 de junio

Los días **7 y 8 de junio**, el Recinto Ferial de **IFEMA MADRID** será el epicentro de la cuarta edición de **Organic Food & Eco Living Iberia**, cita profesional de referencia para el sector ecológico a nivel internacional. Durante dos días, marcas, empresas y productores mostrarán las últimas novedades en alimentación y bebidas ecológicas, sostenibilidad, salud y bienestar natural a compradores internacionales de alto nivel.

©Bio Eco Actual

Coorganizado por Diversified Communications e IFEMA MADRID, el evento contará con la presencia de expositores nacionales e internacionales en áreas dedicadas a alimentación, salud y bienestar bio, belleza, cuidado de la piel, textiles, productos del hogar y limpieza. Se plantea como la edición "más importante hasta la fecha", con la presencia de pabellones nacionales e internacionales de talla mundial, como Paraguay, Ecuador, Italia, Grecia, Bélgica, Austria, Corea, Polonia y Portugal. Contará con un **récord de visitantes registrados** y la participación de **300 compradores internacionales** de alto nivel, incluyendo responsables de la toma de decisiones de supermercados, retailers, distribuidores, importadores y exportadores, mediante un ambicioso programa auspiciado por el ICEX. En este contexto, la feria ofrecerá nuevas herramientas para establecer y mantener contactos profesionales antes, durante y después de la misma, incluyendo la plataforma de *networking* y generación de contactos **"Live Connect"** de IFEMA MADRID.

Como novedad, la feria presentará **Organic Fresh Iberia**, una nueva sección para ofrecer un escaparate de los mejores productos frescos y mínimamente procesados, que se sumará a las habituales áreas **Organic Food Iberia**, **Eco Living Iberia** y **Organic Wine Iberia**, además del **Olive Oil Tasting Gallery**, un espacio de degustación de los mejores aceites de oliva ecológicos. Todo ello irá acompañado de un área de conocimiento a través **jornadas y seminarios** en torno a las principales novedades y tendencias del sector. Los participantes podrán contactar con posibles clientes o proveedores en las sesiones **Elevator Pitch** (Herbolario Navarro y Veritas). En la **Zona de Innovación** se presentará la ola de productos lanzados en los últimos 12 meses y que optan a los premios **Eco & Organic Awards Iberia 2023**.

También será el escenario de la primera edición de los premios **Eco & Organic RETAIL Awards**, diseñados para reconocer y celebrar la importancia de una gran experiencia de compra-venta en la tienda. Se fallarán el miércoles 7 de junio a las 19:00h, después de la ceremonia de los Eco & Organic Awards Iberia 2023.

ALIMENTACIÓN

FERIAS

El sector ecológico: análisis y retos

La agricultura ecológica es una alternativa viable y sostenible a la agricultura convencional. Pero para que el sector siga creciendo, es fundamental que se promueva y difunda su consumo.

Según datos estadísticos recientes del sector, recogidos en el *Informe Anual 2023 de Producción y Consumo Ecológico en España* publicado por **Ecovalia** el pasado mes de marzo, España cuenta con 2.635.442 hectáreas de superficie ecológica certificada. Atendiendo a los datos de mercado, en 2022 el valor total del mercado ecológico se situó en 2.856 millones de euros y el gasto medio total per cápita llegó a los 60 euros por persona al año.

España se sitúa entre los países con más SAU ecológica en Europa. No obstante, **aumentar el consumo sigue siendo una asignatura pendiente**. Cerrar esta brecha de manera progresiva es imprescindible, al mismo tiempo que lo es crear las condiciones para una mayor conversión ecológica. Conviene seguir trabajando en la promoción de los productos ecológicos, el conocimiento de la filosofía BIO y la formación para mantener un sector viable y coherente, señalan las organizaciones sectoriales, y así poder alcanzar los objetivos europeos marcados para 2030.

España cuenta con 2.635.442 hectáreas de superficie ecológica certificada

©Bio Eco Actual

En este contexto, los productores, la administración y los consumidores juegan un papel importante. Y las ferias son una **herramienta clave** para difundir las aportaciones de la agricultura ecológica y abordar las oportunidades de futuro del sector.

Reunión, intercambio, promoción

Los **encuentros presenciales y las ferias especializadas** actúan como escaparate, como lugar de reunión, de encuentro y de intercambio entre agentes clave del sector BIO, fundamental para crear conciencia, estimular la demanda e incrementar el consumo de alimentos ecológicos. Un espacio para sumar esfuerzos y encontrar enfoques conjuntos con el objetivo de **mejorar la calidad y la eficiencia del sector**.

Son una oportunidad única para que los productores, distribuidores, retailers, fabricantes y compradores puedan interactuar, establecer contactos y crear nuevas oportunidades de negocio, a la vez que exhibir sus productos, explicar y demostrar las últimas técnicas de producción, envasado y distribución a una audiencia interesada y comprometida. Proporcionan un escenario de conocimiento compartido que brinda información valiosa sobre las últimas tendencias y desarrollos en el sector BIO, fundamental para mantenerse actualizado y poder adaptarse a los cambios del mercado y las necesidades de los consumidores.

Los encuentros presenciales y las ferias especializadas actúan como escaparate, como lugar de reunión, de encuentro y de intercambio entre agentes clave del sector BIO

Compartir espacios, tiempo y conocimientos con los principales actores del sector nacional e internacional permite fortalecer el tejido industrial ecológico y avanzar conjuntamente en la transformación del sistema alimentario, consolidando la transición hacia una alimentación más saludable y sostenible. ■

Fuente: Elaboración Ecovalia a partir de MAPA, Series anuales de datos de consumo alimentario en hogares en 2022

EL PRODUCTO DEL MES

Tuntún, la primera alternativa al pescado en conserva vegana y ecológica, de Sol Natural

Sol Natural lanza dos alternativas 100% vegetales, y a la vez sostenibles, al atún en lata. Y es que se trata de la primera opción vegana, que, además, es ecológica. Dos productos con textura y sabor muy similares al atún y la caballa, gracias a las proteínas vegetales de alto valor nutricional y al característico sabor de las algas.

Tuntún en aceite: versión vegetal del clásico atún en aceite.

Tuntún con tomate: versión vegetal de caballa con salsa de tomate.

Ideales para añadir a ensaladas, pastas, arroces... preparar deliciosas empanadas y ensaladillas, o hacer un sándwich vegetal... ¡100% vegetal!

Además, TUNTÚN contribuye a la conservación de la biodiversidad marina a través de la **Asociación SUBMON.**

Vegano, ecológico y sin gluten.

Certificado:
Ecológico (Euro Hoja)

Marca:
Sol Natural | www.solnatural.bio

Distribución:
Vipasana Bio, S.L.

Recomendado por

MASTER ORGANIC

www.masterorganic.es

CONSUMO

Ángeles Parra,
Presidenta de la Asociación Vida Sana, Directora de BioCultura

Ventajas de comprar alimentos ecológicos en tiendas especializadas

En 2018, por primera vez en España, se compraron más productos ecológicos en los supermercados e hipermercados que en las tiendas especializadas. De esta forma el sector eco se sumaba a la tendencia general de la alimentación y se alineaba con el perfil de venta que se da en la mayor parte de los países europeos. La apuesta de las grandes cadenas de supermercados por los productos ecológicos ha ayudado al aumento en el consumo, pues su capacidad de llegar a la mayoría de personas consumidoras es incuestionable. Pero, por su parte, su política de precios bajos, a menudo a partir de marcas blancas, ha supuesto un importante golpe para el canal especializado y, principalmente, las tiendas de barrio que no pueden competir y muchas se han visto obligadas a cerrar.

Tradicionalmente, la persona consumidora de productos ecológicos lo hacía por su convencimiento de que son mejores para el planeta y para la salud. Desde su activismo también incorporaban otros modelos de compra y fueron los grandes impulsores, por ejemplo, de las cooperativas de consumo o de la compra de cestas de verdura servidas a domicilio. Los canales cortos, donde se reducen los intermediarios entre las personas productoras y las consumidoras, son un eslabón de la cadena alimentaria imprescindible si queremos cambiar el sistema alimentario por otro mucho más justo y sostenible.

©Bio Eco Actual

Por eso, a pesar de la tentación de comprar los productos ecológicos en los supermercados, no hay que olvidar que hacerlo en los negocios minoristas como las **tiendas de barrio**, las **cooperativas de consumidores** o los **mercados agroecológicos**, supone muchas ventajas que dan un valor añadido a lo que compramos.

Repasamos algunas de estas ventajas:

Calidad superior: Las tiendas especializadas suelen tener una selección más amplia de alimentos ecológicos, y en muchos casos, los productos son frescos y de mayor calidad. Los alimentos ecológicos cultivados localmente a menudo están disponibles en estos negocios, lo que significa que los productos no deben viajar largas distancias para llegar a los estantes. Además, los negocios minoristas suelen tener menos tráfico de productos y una rotación más rápida de la mercancía, garantizando que los productos estén en las mejores condiciones posibles.

> **Al comprar en tiendas especializadas estamos contribuyendo al cambio y construcción de una economía más justa y sostenible**

Apoyo a la agricultura familiar, la economía local y el tejido social: Las cadenas más cortas de comercialización fomentan la economía local que es donde se queda la mayor parte de los beneficios económicos. Los productores locales pueden utilizar estos canales para hacer llegar sus productos a los consumidores. Muchas tiendas de barrio y especializadas compran a productores locales o cooperativas manteniendo la agricultura y ganadería familiar de proximidad.

Conocimiento y experiencia: Las tiendas especializadas suelen estar operadas por personas que tienen conocimientos y experiencia en el sector de la alimentación ecológica. Esto permite, tanto a los propietarios como a los empleados, la selección de alimentos ecológicos de alta calidad. Además, los negocios minoristas suelen tener una conexión personal con los productores locales y pueden ofrecer información

ALIMENTACIÓN

detallada sobre los productos que venden. Otro aspecto importante es que pueden recomendar la forma de cocinar ingredientes que, a menudo, no se han empleado de forma tradicional en nuestra cocina y que el sector ecológico ha incluido por sus beneficios para la salud. Es el caso de los cereales integrales, de granos de otros países como la quinoa o el teff, las algas, algunos superalimentos, las leches vegetales, etc.

Contribución a la lucha contra el cambio climático: Comprar en tiendas especializadas ecológicas puede tener menor impacto ambiental en comparación con las grandes cadenas de supermercados. De entrada, están más cerca de las personas consumidoras, en muchos barrios, y evitan desplazamientos en coche para ir de compras a las grandes superficies. Su oferta de productos locales significa que los productos no deben viajar largas distancias para llegar a las tiendas.

Además, los negocios minoristas pueden utilizar métodos más sostenibles para la conservación de energía y manejo de residuos. También pueden realizar una tarea más esmerada para la reducción del desperdicio alimentario, ajustando más su oferta a las necesidades de sus clientes.

©Bio Eco Actual

Variedad de opciones: Estos puntos de venta ofrecen a menudo una variedad de opciones de alimentos para los consumidores, desde productos básicos hasta opciones gourmet. Además, pueden ofrecer alimentos ecológicos más exclusivos que no están disponibles en grandes cadenas de supermercados. A menudo, si no tienen un determinado producto, pueden buscarlo y encargarlo, ofreciendo un servicio bastante personalizado y directo. Esto permite a los consumidores experimentar y probar nuevos alimentos ecológicos y ampliar su repertorio culinario.

Mayor transparencia: Las tiendas especializadas suelen ofrecer información detallada sobre el origen y los procesos de producción de los productos ecológicos que venden, lo que puede ayudar a los consumidores a tomar decisiones más informadas y conscientes.

Contribución al cambio social: Al comprar en tiendas especializadas estamos contribuyendo al cambio y construcción de una economía más justa y sostenible, al apoyar prácticas comerciales más justas que las que se practican en las grandes cadenas de distribución.

En conclusión, si en serio queremos apostar por un nuevo modelo de sistema alimentario más sostenible y ético, no podemos olvidar a todas las personas que están apostando y nos ofrecen un servicio más cercano, especializado y de calidad. Nuestra compra tiene una gran fuerza para decidir cuál será el modelo que pervivirá en los próximos años. Sin nuestro apoyo muchas iniciativas no podrán mantenerse frente a la presión del modelo más impersonal y centrado en el beneficio económico que representan las grandes cadenas de supermercados. ■

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

Redacción,
bio@bioecoactual.com

Un verano refrescante con las frutas y verduras de temporada

Las frutas más suculentas

Regresan las frutas jugosas, refrescantes e hidratantes. Además de ser saciantes, tienen grandes cantidades de agua que nos ayudan a sobrellevar mejor el calor y aportar un extra de hidratación.

Es el mes del **albaricoque**, la **cereza**, la **ciruela** y el **melocotón**. Llenan los mercados los primeros **nísperos**, **melocotones, nectarinas**, **brevas e higos**, así como **peras**, **plátanos**, **piñas, aguacates y limones**, que nos acompañarán a lo largo del verano aportándonos minerales, vitaminas y fibra. Destacan las bayas silvestres como **frambuesas**, **arándanos** y **moras**, ideales para preparar batidos, zumos, sorbetes y *smoothies* refrescantes. Todavía son buenas las **fresas** y los **fresones**, fuentes de vitamina C y antioxidantes, perfectas para comer solas, con yogur, en ensaladas, mermeladas o en una gran cantidad de postres. Más adelante en la temporada encontramos **melones**, **sandías y paraguayos**.

©Marta Montmany. Rábanos y zanahoria de temporada

Platos ligeros y frescos

Son de lo más versátiles el **calabacín**, los **pimientos**, disponibles en una gran variedad de colores y sabores, y los **espárragos**, que empezaron su temporada en primavera y quedan buenísimos cocinados a la parrilla, al horno, en ensaladas, cremas o sopas frías.

Llenan la cesta los **tomates**, una de las frutas más populares del verano. Aquellos de piel suave y brillante y que estén firmes al tacto son ideales para preparar platos refrescantes y clásicos de la temporada, como el gazpacho y el salmorejo, junto a **cebollas**, **pepinos** y **ajos**.

Es la estación del **rábano**, la **remolacha** y también de las **zanahorias**. Ricas en betacarotenos (vitamina A), nos ayudan a proteger nuestra piel de los efectos de los rayos solares y a favorecer nuestra vista.

Judías verdes, **guisantes**, **lechugas**, **endibias, habas, acelgas, patatas y apio** completan la oferta en verano, aportando sabor, color y nutrientes a multitud de recetas.

A todo ello, aderezos y aliños con aceite de oliva y hierbas aromáticas (melisa, menta, orégano, albahaca) realzan el sabor de los alimentos y estimulan el sistema digestivo. ■

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

Cantero de Letur
Nuevos sabores y formatos
Más sostenible y ecológico
Productos elaborados con leche ecológica de cabra, vaca y oveja
YOGUR ECOLÓGICO DE CABRA
KÉFIR ECOLÓGICO DE CABRA
YOGUR ECOLÓGICO DE CABRA CON VAINILLA
YOGUR ECOLÓGICO DE VACA CON VAINILLA
YOGUR ECOLÓGICO DE CABRA CON MANZANA Y CANELA
lácteos ecológicos y probióticos que ayudan a cuidarse
Leches, yogures, kéfires, quesos
REDUCE PLÁSTICOS
IFS Food
BIO ES-ECO-002-CM AgriculturaUE
www.elcanterodeletur.com

ALIMENTACIÓN

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

Cocción y conservación de vitaminas

La cocción de los alimentos supuso un punto de inflexión en la Historia de la humanidad al hacer más biodisponibles muchos nutrientes. Pero también puede destruir las vitaminas. Más allá de la tendencia crudivorista "Raw Food", veamos algunos consejos para que en la cocina puedan tenerse en cuenta las vitaminas y nutrientes de nuestros alimentos.

123rfLimited©sarymsakov. El Wok es ideal para cocinar verduras sin que pierdan nutrientes

La cocina en los orígenes

Desde 2010, numerosos primatólogos y paleólogos coinciden en la importancia del control del fuego y de cocinar los alimentos para el desarrollo humano*. Esto se debe a que cocinar hace que los macronutrientes presentes en los alimentos, y en especial las proteínas y los carbohidratos (especialmente las fibras), sean más digeribles, más biodisponibles y, en definitiva, maximiza el aporte calórico de los alimentos que consumimos. Desde entonces, los humanos pasamos menos tiempo masticando y buscando alimento; y la mandíbula se contrae, dejando más espacio para el desarrollo del cerebro. Las sociedades humanas pueden dedicar más tiempo y energía a desarrollar otras actividades, artísticas o sociales. Por eso se dice que es en la cocina donde nace realmente la Humanidad.

Sin embargo, esta cocina no está exenta de algunos inconvenientes. Así, al cabo de dos millones de años de evolución, quizá ya sea hora de beneficiarnos de los conocimientos acumulados y los actuales hallazgos científicos para adoptar métodos de cocinar que nos beneficien, que conserven las vitaminas y el conjunto de nutrientes de nuestros alimentos.

Cocinar correctamente los alimentos: ¡cuidado con los aceites!

Antes de tratar lo que ocurre con las vitaminas, los minerales y otros nutrientes cuando se cocinan, veamos lo que ocurre con los ácidos grasos cuando se calienta un aceite.

En efecto, después del "punto de humo" de un aceite, sus ácidos grasos se descomponen y producen compuestos potencialmente tóxicos para el organismo. Y además se pierden sus ventajas. Por eso es tan importante cocinar con aceite de oliva, y en segundo lugar con aceite de pepitas de uva, aceite de soja o incluso aceite de coco, que soportan bien las altas temperaturas de cocción en la sartén o en el wok.

Vitaminas: ¿qué temperatura y qué cocción?

Queda la cuestión de las vitaminas, tan delicada a la hora de cocinar los alimentos. La mayoría de las vitaminas presentes en los alimentos, y en especial en las frutas y las verduras, son destruidas por las temperaturas de cocción.

ALIMENTACIÓN

- Cuanto más fuerte y más larga es la cocción, más vitaminas se destruyen. Por eso, para conservar las vitaminas de los alimentos es mejor elegir una cocción suave y rápida.

- Al ser la vitamina C la más delicada y frágil, y porque se trata de una de las más importantes, es más que conveniente consumir cada día frutas y verduras frescas y crudas (por ejemplo, canónigos, col lombarda, kiwi, etc.) que nos garanticen un buen aporte de vitamina C diario.

Temperatura de cocción de las Vitaminas

Nutriente	Temperatura de degradación
Vitamina A	110ºC
Vitamina B	120ºC
Vitamina C	60ºC
Vitamina D	110ºC
Vitamina E	120ºC
Minerales	100ºC

Cocción al vapor y al wok para conservar los nutrientes

Hay dos tipos de cocción que figuran como una buena solución, no solo para cocinar platos sabrosos, sino también para que los platos sean ricos en vitaminas:

- **La cocción en una cesta de vapor**: la cocción a vapor no sobrepasa los 100°C y permite cocer la mayoría de las verduras, al dente, en unos minutos. Cuidado con las ollas a presión: con la presión, la cocción es ciertamente más rápida, pero la temperatura alcanza 120°C, lo que destruye la totalidad de las vitaminas.

- **Cocinar al wok con grasa añadida** permite una cocción extremadamente rápida para cocinar verduras crujientes. La temperatura es elevada, pero la corta duración de la cocción permite conservar las vitaminas contenidas en la pulpa de las verduras. Y todo esto, beneficiándose incluso de la deliciosa **reacción de Maillard** que da verduras crujientes y caramelizadas. Sin embargo, hay que tener cuidado de no abusar de eso.

123rfLimited©liudmilachernetska

La reacción de Maillard

Descubierta a principios del siglo XX por un químico francés que le dio su nombre, la reacción de Maillard consiste en la creación de compuestos específicos resultantes de la **combinación de azúcares y proteínas**. Corteza del pan, toques de cereales de las maltas, caramelo. Esta reacción de Maillard produce compuestos sabrosos y apetitosos, pero puede ser más que problemática desde un punto de vista médico**.

Los compuestos de la reacción de Maillard también se conocen con el nombre de *Advanced Glycation End Products* (AGE). Pues bien, como media, un 10% de los productos de la glicación son acumulados por el organismo y pueden tener, en dosis altas, efectos perjudiciales y así contribuir al envejecimiento. ■

* Chirinos, Maria Pia. Cooking and human evolution. The Hand. Springer, Cham, 2017. p. 147-161.
** Ellis, G. P. The maillard reaction. Advances in carbohydrate chemistry. Academic Press, 1959. p. 63-134

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*

Fuentes de proteínas vegetales en la infancia

Tal vez, dentro de la alimentación *plant based*, el tema de las proteínas es el que más dudas y preguntas nos plantea. Sin embargo, el mundo vegetal está repleto de fuentes ricas en proteínas y, además, están acompañadas de otros nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y en especial del de nuestros pequeños.

En nuestro organismo existen miles de proteínas diferentes con funciones muy variadas, desde el transporte del oxígeno a nuestras células como la hemoglobina, hormonas como la insulina o tan importantes para la creación de tejidos como el colágeno. Pero eso no quiere decir que tengamos que comer sangre o tendones ya que nuestro cuerpo lo que necesita son aminoácidos para crear las proteínas.

Cuando los aminoácidos llegan a nuestro cuerpo a través del intestino, este no distingue si son de origen animal o vegetal, tan sólo los utiliza. Por lo que no tendremos que centrarnos tanto en si lo que comemos tiene mucha proteína como en la calidad nutricional de esos alimentos.

123rfLimited©sbworld8

Lo que necesita nuestro cuerpo son aminoácidos para crear las proteínas

Debemos tener en consideración que los alimentos vegetales ricos en proteínas, además, contienen buenas cantidades de fibra, no contienen grasas saturadas ni colesterol y nos aportan cantidades interesantes de vitaminas. Buenas fuentes de proteínas vegetales son las **legumbres** por excelencia, seguidas de los **frutos secos, las semillas y los cereales**. Ofrecer a nuestros pequeños una ración de hummus, un vaso de bebida vegetal de soja o varios yogures, un puñado de frutos secos o de cacahuetes son algunos ejemplos sencillos de cómo incluir más proteínas en su dieta, fuera de las comidas principales.

En el caso de los niños que están en edad de crecimiento es de suma importancia que el aporte de proteínas en su dieta sea el necesario ya que están constantemente, más que un adulto, creando tejidos, huesos y músculos.

La clave radica en la calidad de los alimentos que les ofrecemos. Si queremos garantizar sus requerimientos proteicos, es esencial que su dieta sea variada, saludable y suficiente. Una alimentación rica en legumbres, semillas, frutas, verduras, cereales integrales y con un consumo muy reducido de ultra procesados y de alimentos ricos en grasas y azúcares, será adecuada para que nuestros pequeños estén provistos, no sólo de proteínas, sino de todos los nutrientes que su cuerpo demanda. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com

ESPACIO PATROCINADO POR:
SOL NATURAL | Alimentación Ecológica | www.solnatural.bio

RECOMENDADO POR

Bondades de las alternativas vegetales ecológicas al pescado

¿De dónde viene esta tendencia en el corazón de la industria alimentaria en apostar por la investigación y desarrollo de productos vegetales que puedan sustituir o reemplazar al pescado?

Los océanos y los mares están repletos de plásticos y metales pesados que los peces, unos más que otros, acumulan en sus cuerpos y que pasan a nosotros al comerlos. Muchas enfermedades aparecen después de años consumiendo alimentos contaminados. Eso, sumado al gran desastre ecológico que supone la sobrepesca, que va llevando a la escasez y desaparición de riqueza biológica en grandes zonas, es un peligro y una amenaza silenciosa, porque nos envenena poco a poco sin notarlo y diezma la población de especies marinas. Tampoco es una opción el consumo de peces criados en piscifactorías por muchos motivos: insostenibilidad, uso de antibióticos y antidepresivos para que los peces salgan adelante, despilfarro de recursos, etc.

Un acierto que ayudará a preparar en versión vegetal la gran variedad de ensaladas de verano que tanto nos gustan

123rfLimited©halfpoint

Alimentación sin tóxicos

Existe una concienciación creciente en muchos de nosotros sobre la necesidad de preservar el medio ambiente, cuidar la salud de nuestras familias y de avanzar hacia una alimentación sin tóxicos, ecológica y, cada vez más, ***plant-based***, por todo lo que significa en su aportación a la sostenibilidad, en definitiva, para la preservación de la salud del planeta. La sociedad demanda productos limpios que nos nutran y que estén ricos y esta demanda ha llevado al sector alimentario a presentar novedades muy apetecibles y esperadas en esta línea. Al elegir opciones ecológicas incidimos en el cuidado de nuestro entorno, con todas las implicaciones que eso conlleva, en sostenibilidad, en salud, también en la mitigación del cambio climático.

Es necesario disminuir drásticamente el consumo de proteína animal. Ya llevamos tiempo introduciendo en nuestros menús las alternativas a la carne, en todo tipo de formatos, salchichas, fileteados, hamburguesas, embutidos, elaboradas con proteína vegetal proveniente principalmente de legumbres como el tofu o los guisantes.

Más recientemente han ido apareciendo en el mercado algunos productos ***plant-based*** **con sabor y textura de pescado**. Un acierto que ayudará a preparar en versión vegetal la gran variedad de ensaladas de verano que tanto nos gustan. No son exactamente sustitutos del pescado a nivel nutricional sino organoléptico. Para conseguir los ácidos grasos omega 3 ya tenemos las semillas de lino, de chia, de cáñamo, las nueces, los cacahuetes, los anacardos, entre otros muchos alimentos. Con los productos con sabor y textura de pescado buscamos alimentarnos con proteínas vegetales de alto valor nutricional que nos den al mismo tiempo el placer de comer alimentos con sabor a mar y elaborar las recetas que nos apetecen.

La clave para la transición hacia una alimentación sostenible pasa por la facilidad en la adaptación de los platos de siempre a su versión vegetal

La clave para la transición hacia una alimentación sostenible pasa por la facilidad en la adaptación de los platos de siempre a su versión vegetal. Eso nos lo facilita las marcas que presentan alternativas al pescado sanas, sabrosas y elaboradas con ingredientes de producción ecológica de alto valor nutricional y respetuosa con el medio ambiente. ■

ALIMENTACIÓN

RECETA

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

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

Iván Iglesias, *Chef y profesor de cocina vegana*

Barritas de avellana con crema de cacahuete y chocolate

En muchas ocasiones pensamos que la repostería acostumbra a ser algo complicado y laborioso.

Con esta receta pretendo demostrarte que no es siempre así y que puedes preparar en poco tiempo un postre o dulce rico, saludable y fácil.

Utilizaremos las nuevas tostadas de avellana de **Le Pain des Fleurs** para conseguir unas barritas muy crujientes y libres de gluten.

©Estela Nieto

ALIMENTACIÓN

TIEMPO: 30' PREPARACIÓN
60' REPOSO

INGREDIENTES (12 unidades)

- 18 tostadas crujientes de avellana de **Le Pain des Fleurs**.
- 90 gr de crema de cacahuete.
- 35 gr de sirope de dátil.
- Una pizca de sal.
- 200 gr de chocolate negro para fundir.
- 1 cucharada de manteca de cacao o de aceite de coco.

Elaboración

Con ayuda de un cuchillo de sierra cortar las tostadas longitudinalmente. Realizar el corte suavemente y con poca presión, deslizando el cuchillo para no romper la tostada. Reservar las tostadas para más adelante.

Por otro lado, mezclar en un pequeño recipiente el sirope con la crema de cacahuete. Es importante que quede bien integrado, añadir una pizca de sal y volver a mezclar.

La consistencia de la crema debe haberse vuelvo más firme y densa que la crema de cacahuete, es normal al añadir humedad a una crema de frutos secos.

Utilizar una cucharilla, una espátula o un cuchillo para repartir una capa generosa de la crema sobre una tostada. Repetir este paso para que tengamos tres tostadas unidas una sobre otra y crema entre ellas.

Colocar las barritas sobre una rejilla y preparar el chocolate.

Es importante que al fundir el chocolate incluyamos una cucharada de manteca de cacao o de aceite de coco. Esto hará que el chocolate quede más fluido y no esté demasiado denso. Esto será clave para que la capa de chocolate que cubra cada barrita quede fina y homogénea. En caso contrario el chocolate no correrá sobre las barritas y quedará una superficie irregular.

Cortar el chocolate con ayuda de un cuchillo en trozos pequeños y calentar al baño maría o en el microondas hasta que esté completamente fundido. Vigila que no le caiga nada de agua al chocolate o se estropeará.

Con ayuda de una cuchara o de una jarra, cubre la superficie de las barritas haciendo que caiga por los lados y se cubran por completo. Puedes ayudarte con una espátula o un cuchillo para extender la capa superior y que quede fina y regular.

Llevar al frigorífico las barritas sobre la misma rejilla para que el chocolate se solidifique. Al cabo de una hora debería estar firme. Retirar de la rejilla y almacenar en un recipiente hermético. ■

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / MUESLIS

nuevo

Mueslis de avena sin gluten ¡nueva imagen!, de Sol Natural

Elaborados con avena certificada sin gluten, resultan el desayuno ideal para empezar el día. Los hidratos de carbono de absorción lenta aportan energía estable, y su alto contenido en fibra proporciona saciedad duradera. Elige entre Chocolate y Frutas del Bosque, y combínalo con tu bebida favorita o añádelo a tu yogur. Veganos y sin gluten.

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

BEBIDAS / KOMBUCHA

imprescindible

Kombucha ecológica, de Cupper

Cupper se ha convertido en la primera marca de té ecológico en España en lanzar kombucha. Se trata de un producto bio y sin pasteurizar, con probióticos naturales y fruta macerada en frío. La creciente demanda de kombucha en el mercado ha aumentado a su vez la oferta. La kombucha de Cupper destaca por la calidad de sus ingredientes, sus finas burbujas de fermentación natural y su certificado ecológico.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Cupper | www.cupper-teas.es
Empresa: Biogran, S.L.
www.biogran.es

ALIMENTACIÓN / BIZCOCHOS

nuevo

Nuevo bizcocho bio de trigo espelta con castañas, de Biocop

El nuevo bizcocho bio de trigo espelta con castañas de Biocop es una receta original elaborada con castañas ecológicas y harina 100% trigo espelta. Sin colorantes ni conservantes, se prepara con huevos bio de corral y azúcar moreno de caña procedente de comercio justo. De textura esponjosa y con un gran sabor, es perfecto para el desayuno o como tentempié a cualquier hora del día.

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

ALIMENTACIÓN / GALLETAS

nuevo

Galletas ecológicas, de Artipa

Artipa presenta 4 variedades de galletas saludables, naturales y nutritivas, elaboradas a partir de:

- Trigos antiguos
- Sin gluten
- Sin azúcar
- Veganas

Hechas con el máximo cuidado, están disponibles en envase 100% compostable y también a granel.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Artipa | www.artipa.cat
Empresa: Artipa Fleca, S.L.

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

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN | PUBLIRREPORTAJE

Teresa Ferrández, *Responsable de Marketing y Comunicación de Bras del Port* | www.brasdelport.com

Sal marina ecológica: sabor y sostenibilidad en cada bocado

Con la entrada en aplicación el 1 de enero de 2022 del Nuevo Reglamento (UE) 2018/848 sobre producción ecológica y su etiquetado, la sal marina por fin se puede certificar con la Euro Hoja.

¿Por qué sal marina ecológica?

La sal marina ha sido uno de los productos que se han incluido por primera vez en el alcance del Nuevo Reglamento Europeo (UE) 2018/848, de 30 de mayo de 2018, sobre producción ecológica y etiquetado de los productos ecológicos. Aunque la sal marina no es fruto de la actividad agrícola, su producción está en consonancia con los principios del citado reglamento y así se manifiesta en su preámbulo (apartado 10): *"Por último, debe incluirse la sal marina y otras sales destinadas a la alimentación humana y animal en el ámbito de aplicación del presente Reglamento, por cuanto estas pueden ser producidas con técnicas naturales y porque su producción contribuye al desarrollo de las zonas rurales, adecuándose por tanto a los objetivos del presente Reglamento."*

123rfLimited©alexxoma. Vista panorámica, reserva natural de las salinas de Santa Pola

Una de las salinas pioneras en certificarse con la Euro Hoja ha sido **Bras del Port**, salina centenaria ubicada en Alicante, en pleno corazón del Parque Natural de las Salinas de Santa Pola. Durante más de un siglo, el viento y el sol han sido, y siguen siendo, sus mayores aliados en el proceso de obtención de una sal marina totalmente natural.

Compatibilidad entre la actividad salinera y la conservación del medio

La actividad salinera es generadora de un ecosistema basado en un humedal de agua salada que es el hábitat ideal de centenares de especies como aves, peces, plantas, crustáceos, y microorganismos, entre otros, cuya presencia favorece la formación de la sal. Un equilibrio perfecto entre industria y naturaleza en el que ambos, no solamente conviven, sino que se benefician mutuamente. Por todo ello, la conservación de la actividad de las salinas marinas es garantía de la conservación del entorno y protección de la biodiversidad.

Sello 100% sal marina, certificado por AENOR

El sector de la sal marina está apostando por poner en valor la idiosincrasia de su modelo producto y los beneficios medioambientales de esta actividad. Por ello, el pasado año SALIMAR, la Asociación de Salinas Marinas de España, presentó el nuevo referencial "100% sal marina", avalado por la entidad certificadora AENOR. El objetivo es dar a conocer el carácter sostenible de este mineral obtenido por la evaporación natural del agua del mar con ayuda del viento y el sol, así como su contribución a la protección de la naturaleza y el desarrollo rural. ■

ALIMENTACIÓN

CUMPLIR AÑOS NOS SIENTA BIEN
Bebida de AVENA
1Le
LA FINESTRA SUL CIELO
SIN AZÚCARES AÑADIDOS
AVENA
GLUTEN FREE
ENVASE CON UN 88% DE MATERIAS PRIMAS RENOVABLES
IMPACTO AMBIENTAL REDUCIDO
Colabora con
FAADA
GLUTEN FREE
Vegan
SORTEO
GANA UN LOTE VALORADO EN 200€
ESCANEA QR
DESPUÉS DE 20 AÑOS, NUESTRA ESENCIA ECOLÓGICA SIGUE LATIENDO
LA FINESTRA SUL CIELO
lafinestrasulcielo.es

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

LECTURA AE

Sara Serrano Latorre,
Redacción Revista Ae,
www.revista-ae.es

Ae, tu revista sobre divulgación agroecológica

En un compromiso continuo con la transmisión de conocimientos sobre producción ecológica y agroecología, la Sociedad Española de Agricultura Ecológica y Agroecología (SEAE) edita, trimestralmente, la revista **Ae**. Se trata de una publicación, en papel y versión digital, dedicada a la divulgación técnica, científica y social gracias a la diversidad de secciones que la componen: entrevistas a personas clave de toda la cadena agroalimentaria ecológica, artículos de fondo con las últimas investigaciones o proyectos de referencia, contenidos sobre producción vegetal, alimentación y consumo responsable, desarrollo rural, legislación... e incluso fichas prácticas sobre ecorecetas, semillas, razas autóctonas, plantas medicinales e insumos.

La esencia de esta publicación radica en su filosofía: comunicar y divulgar iniciativas y novedades en Agroecología desde su estudio o práctica como filosofía de vida, la relacionada con otra forma alternativa de producir y consumir información y alimentación. La **Revista Ae** da voz al movimiento agroecológico "desde abajo" para la consecución de una transformación ecosocial.

A partir de ahora, encontrarás trimestralmente en **Bio Eco Actual** un espacio para descubrir los contenidos del próximo número de **Ae**. En la edición de primavera, titulada "No hay agroecología sin producción ecológica", abordaremos la importancia de la certificación ecológica y el reglamento que la sustenta junto a temáticas como el *greenwashing*, el etiquetado, o la diversidad de agriculturas. www.revista-ae.es ■

ESPACIO VIDA SANA

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

Hoja de ruta producción ecológica en España

Europa pidió en 2021 a todos los países miembros sus planes de acción que marcaran su Hoja de Ruta para conseguir el reto de llegar al 25% de la superficie ecológica en 2030, establecido en el marco del Pacto Verde Europeo.

Por fin España acaba de presentarla. El sector ecológico ha aportado enmiendas que considera fundamentales:

1. Para garantizar la participación e implicación del sector en el desarrollo e implementación del Plan, debería crearse un Comité de Seguimiento con las entidades del Sector Ecológico y las administraciones competentes.

2. El Plan debería incluir un objetivo de superficie certificada ecológica del 25% sobre la SAU a nivel estatal, pero favoreciendo un desarrollo equilibrado en todas las CCAA, así como los objetivos del 10% de consumo alimentario y el 20% de la compra pública.

3. La asignación presupuestaria reservada en el PE PAC para la producción ecológica es insuficiente para cubrir el mantenimiento de la superficie actualmente certificada en ecológico.

4. España tiene un enorme potencial productivo en ganadería, que no se menciona.

5. Garantizar la viabilidad con asignación presupuestaria para su implementación, aprovechando fondos propios y otros disponibles, como los Fondos del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia. ■

FERIAS

FERIAS

VEGAN PANCAKES
CON FRUTA Y SIROPE

INGREDIENTES

Ingredientes para la masa:

200 g de harina de avena integral NaturGreen
7 g de levadura en polvo
300 ml de bebida de avena calcio NaturGreen
40 g de Veggs recetas dulces NaturGreen
100 ml de bebida vegetal de soja NaturGreen
1 cda de esencia de vainilla
3 cdas de eritritol NaturGreen

Ingredientes para decorar:

Fresas
Sirope de agave NaturGreen

PREPARACIÓN

1. Prepara los Veggs, para ello mézclalos con 100 ml de bebida vegetal de soja y deja reposar durante 1 minuto.
2. Mezcla la harina de avena con la levadura en polvo y reserva.
3. Con la ayuda de unas varillas, mezcla enérgicamente los Veggs con el eritritol y la esencia de vainilla durante 3 minutos. Después, agrega la bebida de avena y vuelve a mezclar.
4. Incorpora los ingredientes secos poco a poco.
5. Deja reposar durante 15 minutos.
6. Para hacer los pancakes, usa una sartén antiadherente o una crepera con un poco de aceite de coco virgen extra.
7. Decora con las fresas y el sirope. ¡Disfruta!

¡TU EDULCORANTE BIO!

0% CALORÍAS AZÚCARES

100% VEGAN

¡ENCUÉNTRANOS EN TU TIENDA O SECCIÓN ECOLÓGICA FAVORITA!

WWW.NATURGREEN.ES
@NATURGREENOFICIAL

BIO ♥ VEGETAL
Vegan Food
Premium Product 100%
ALMA NATURGREEN
NATURGREEN.ES/ALMA-SOSTENIBLE

AGRICULTURA

Isidre Martínez,
Ingeniero Agrónomo | bio@bioecoactual.com

El control de plagas y enfermedades en la agricultura

Las plantas y animales silvestres se han adaptado históricamente a sus entornos naturales, en los que han evolucionado para sobrevivir sin la intervención humana. Esto les ha permitido desarrollar mecanismos de defensa natural para combatir las plagas y enfermedades. Las plantas silvestres, por ejemplo, son capaces de resistir las plagas y la competencia de otras hierbas a través de su capacidad de adaptación y su relación con los demás organismos de su entorno, con los que conviven.

123rfLimited©hemeroskopion

Por su parte, los animales silvestres han desarrollado un sistema inmune fuerte a base de mecanismos de selección natural de las especies más resistentes. También tienen la libertad de moverse en sus entornos naturales, lo que les permite evitar los focos de enfermedades y encontrar alimentos naturales ricos en nutrientes. Sin embargo, las plantas cultivadas y los animales de cría están sometidos a prácticas y condiciones de cría controladas por el hombre, que cuanto más intensivas y alejadas de las condiciones naturales, menos saludables resultan. Por ejemplo, muchas plantas se cultivan en forma de monocultivo, que las hace más vulnerables al ataque de plagas y enfermedades. La selección y mejora clásica de plantas y animales se ha hecho mirando más la productividad que la resistencia a plagas y enfermedades, lo que ha comportado una mayor producción, pero a costa de debilitar las especies cultivadas.

Los abonos químicos y los pesticidas sintéticos empezaron a desarrollarse en el siglo XIX como una respuesta a la necesidad de aumentar la producción agrícola para satisfacer la creciente demanda de comida de una población en expansión. **El primer abono químico sintético fue el sulfato de amonio**, desarrollado en 1842 por el químico alemán Justus von Liebig, seguido por el nitrato de sodio y otros abonos químicos, que permitieron a los agricultores aumentar la producción en las tierras de cultivo agotadas.

Por lo que respecta a los pesticidas, **el primer pesticida sintético conocido fue el DDT**, descubierto en 1939 por el químico suizo Paul Hermann Müller. El DDT fue ampliamente utilizado durante la Segunda Guerra Mundial para controlar las plagas de mosquitos que transmitían enfermedades como malaria. Después de la guerra, se convirtió en uno de los pesticidas más utilizados a nivel mundial para controlar las plagas agrícolas. En las siguientes décadas se desarrollaron muchos otros pesticidas para controlar plagas y enfermedades agrícolas, como insecticidas, fungicidas y herbicidas. Estas sustancias, aunque parcialmente efectivas, también pueden ser perjudiciales para la salud humana y el ecosistema en general. Además, su uso continuado también genera resistencia a las plagas, lo que hace que los pesticidas sean menos efectivos.

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

El uso de antibióticos en la ganadería comenzó en la década de los 40, con la introducción de la penicilina y la tetraciclina, utilizados principalmente para tratar y prevenir enfermedades en los animales de granja, y se observó también que promovían el crecimiento de los animales. Esto ha supuesto un uso generalizado de estos medicamentos en la producción animal, especialmente en el sector porcino y avícola. El uso de medicamentos como promotores de crecimiento para incrementar la producción ha sido durante mucho tiempo una práctica extendida en la producción animal intensiva. Sin embargo, en muchos países ya se ha prohibido el uso de promotores del crecimiento por su posible implicación en problemas de salud humana y por su impacto en el bienestar animal, con efectos secundarios como estrés, problemas de comportamiento y enfermedades.

Sin embargo, en ganadería convencional se siguen utilizando grandes cantidades de antibióticos y otros medicamentos para prevenir y tratar las enfermedades de los animales, uso que ha colaborado en el desarrollo de resistencias a los antibióticos, lo que es muy preocupante, ya que las infecciones bacterianas resistentes a los antibióticos son más difíciles de tratar y resultan muy peligrosas para la salud humana. Además, los animales se alimentan con piensos tratados con pesticidas y herbicidas, lo que puede provocar la presencia de toxinas en los alimentos.

123rfLimited©oksanast. Escarabajo de la patata

Con el tiempo se está empezando a entender mejor los efectos negativos de todos estos productos en la salud humana y en el entorno natural, lo que ha llevado a una regulación creciente de su uso y en la búsqueda y desarrollo de técnicas alternativas de control de plagas y enfermedades, como la gestión integrada de plagas y la producción ecológica.

La **producción ecológica se ha desarrollado como respuesta a preocupaciones sobre la sostenibilidad ambiental, el bienestar animal y la salud humana en la agricultura, la ganadería y la producción de alimentos.** Se basa en la eliminación o reducción del uso de insumos sintéticos, tales como abonos químicos, herbicidas y medicamentos de síntesis, y la promoción de prácticas agrícolas más respetuosas con el medio ambiente y el bienestar animal.

En la producción ecológica se utilizan métodos más naturales para controlar las plagas y malas hierbas. Estos métodos incluyen la rotación de cultivos, la selección de plantas resistentes, el uso y potenciación de los depredadores naturales de las plagas, tales como insectos y aves, el uso de trampas y tratamientos con productos menos persistentes y nocivos. El énfasis en la prevención de enfermedades se realiza con prácticas de gestión adecuadas, tales como la selección de razas resistentes, el uso de probióticos y prebióticos, y la gestión de la biodiversidad. Además, los animales están alimentados con alimentos ecológicos, sin tratar con pesticidas ni herbicidas.

El cambio climático y sus efectos está cuestionando la capacidad de adaptación de las plantas a cambios tan rápidos, lo que pone en peligro a todo el sistema agroalimentario global, empezando por la ganadería intensiva. ■

CERTIFICADORA

David Samper, *Presidente del Caerm*
www.buenospornaturaleza.com | www.caermurcia.com

Murcia ecológica en Organic Food Iberia 2023

La producción ecológica de la Región de Murcia continúa su crecimiento habiendo alcanzado en 2022 las 117.893,55 hectáreas. El **Caerm** participa en un stand agrupado bajo el lema "***Buenos por naturaleza***", junto a la Consejería de Agricultura.

Ceratonia Plus

Línea de siropes de la algarroba, elaborados exclusivamente con pulpa de algarroba, conservando todas las propiedades saludables que este fruto puede aportar para crear un edulcorante natural ideal.

Bela Vizago Natural Ingredients

Proveedores de aceites 100% puros y naturales, convencionales y ecológicos, obtenidos directamente mediante procedimientos manuales y/o mecánicos sin intervención de bases químicas. A esta feria llevarán aceites vegetales, aceites esenciales, mantecas vegetales y otros productos análogos, alimentarios.

Especias López Matencio

Dedicados a la fabricación de pimentón y a la importación desde origen de especias de todo el mundo, ya es la cuarta generación al frente de la marca que experimentó un rápido y sólido crecimiento. Sus productos principalmente son especias en polvo: canela, pimientas, jengibre, cúrcuma y pimentón, entre otros, se fabrican para la industria alimentaria.

Naturgreen y Ecomil

Marcas de alimentación vegetal y ecológica de Laboratorios Almond y Nutriops, repiten este año en Organic Food Iberia presentando sus últimas novedades. NaturGreen estrena una ampliación de la gama de alternativas vegetales al yogur con Biogurt Bifidus, el único del mercado, y Biogurt Griego. Por su parte, Ecomil presentará la gama Keto, recientemente galardonada como ''Mejor producto nuevo para dietas especiales' y la nueva Barista Coco.

Camposeven

Desde Camposeven trabajan 8 familias de agricultores unidos con más de 40 años de experiencia junto a un gran equipo de personas con una misión: favorecer la salud de las personas desarrollando líneas de productos ecológicos mediante técnicas sostenibles y respetuosas con el medio ambiente. A Organic Food Iberia llevarán una muestra de pimiento California y pimiento Palermo.

COATO

Constituida en 1979 por 65 productores de pimiento de pimentón, se ha establecido como una de las cooperativas más importantes del sector ampliando su actividad a otros productos. Cosechando a lo largo de esta trayectoria los más importantes reconocimientos en calidad y sostenibilidad. A esta feria van a traer almendra en diferentes formatos, pimentón de Denominación de Origen, miel y AOVE. ■

ALIMENTACIÓN

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA). Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.

EL FUTURO
ESTÁ EN TU MESA
CON LA HOJA VERDE

ELIGE
PRODUCTOS
ECOLÓGICOS
EUROPEOS

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

ecovalia

agrobio

Cofinanciado por
la Unión Europea

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS
CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA
CALIDAD DE LOS PRODUCTOS AGRÍCOLAS

CERTIFICADORA

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

Entrevista a José Costoya, Coordinador Institucional de Intereco

José Costoya (1967, A Coruña) es Ingeniero Agrónomo de formación y lleva 30 años colaborando con distintas empresas dentro del sector agroalimentario. Actualmente es el Coordinador Institucional de **Intereco**.

¿Qué es Intereco y cuál es su función principal?

Intereco es la Asociación que agrupa a las Entidades Públicas de Control y Certificación de Producción Ecológica en España. En la actualidad somos catorce entidades con catorce realidades, que tienen como misión común la certificación de la producción ecológica. La función principal de Intereco es coordinar la gestión de nuestros socios para hacer una certificación pública mejor, manteniendo sus principales atributos como son la **rigurosidad**, la **independencia** y la **transparencia**.

¿Cuáles son vuestros objetivos?

Nuestros socios son, generalmente, las autoridades de control de sus Comunidades Autónomas. Esto implica que tienen atribuidas además de las competencias en inspección, control y certificación, el registro de los operadores, la promoción, la divulgación y la comunicación en relación con la producción ecológica, en su ámbito territorial. Todos tienen una misión común que es asegurar y fomentar el correcto uso de la **Eurohoja**.

Dentro de Intereco contribuimos a estos objetivos y desarrollamos herramientas comunes que hagan que las acciones y la gestión de nuestros socios sean más homogéneas y eficientes. Realizamos actividades de promoción y divulgación conjunta y compartimos conocimientos y formas de hacer las cosas. Cada entidad adapta prácticas comunes en función de su realidad y de sus posibilidades. Así mismo realizamos formación y la certificación de actividades cuyo alcance no está incluido dentro del Reglamento de producción ecológica, como fue en su momento la sal, y son los insumos y la restauración, en la actualidad.

Intereco participa con una zona agrupada en la feria profesional Organic Food & Eco Living Iberia este junio. ¿Qué encontrará allí el visitante?

Desde el principio hemos apostado por Organic Food & Eco living Iberia, con nuestra presencia, formando parte del Comité Asesor y realizando la supervisión de la certificación de los productos que se presentan en la Feria. Nuestra intención es agrupar a todas las comunidades autónomas, con **certificación pública** socias de **INTERECO**, que supone alrededor del 43% de los operadores, con porcentajes muy altos en elaboradores, comercializadores, importadores y exportadores, empresas que mayoritariamente participarán en la Feria. En nuestro stand queremos generar un lugar de encuentro entre autoridades competentes, agentes implicados en la producción ecológica y asociaciones y generadores de opinión para promover la comercialización de los productos ecológicos y conseguir que ésta sea la oferta mayoritariamente preferida por el consumidor. ■

> *"Tenemos una misión común que es asegurar y fomentar el correcto uso de la Eurohoja"*

ALIMENTACIÓN

INTERECO
CERTIFICACIÓN PÚBLICA

INTERECO agrupa al 82% de las CCAA que apuestan por la certificación pública de sus productos ecológicos.

INTERECO, la garantía de la certificación ecológica.

TERAPIA FLORAL

ESPACIO PATROCINADO POR:
BIOFLORAL | www.biofloral.es

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

La ansiedad, de la reacción natural al trastorno

España es el país del mundo con mayor consumo de **benzodiacepinas,** medicamento incluido dentro de los hipnosedantes (por su efecto ansiolítico, hipnótico y relajante muscular). Así lo reflejaba el último informe de 2020 de la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes (JIFE). Por otro lado, según el **Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2020-2021**, "el 29% de la población padece algún trastorno psicológico" y, entre ellos, "la ansiedad es el más frecuente".

123rfLimited©tverdohlib

Los expertos en psicología destacan la importancia de distinguir entre la ansiedad como reacción natural adaptativa, que todos podemos tener ante una situación de amenaza, y la ansiedad patológica, que es más intensa, se prolonga en el tiempo, nos impide una vida normal y se convierte en un trastorno asociado a su vez a otros (fobias, ataques de pánico...). La **Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés** define la ansiedad como "una emoción natural que guarda algunas similitudes con otras reacciones emocionales, como la alegría, el enfado, la tristeza y el miedo". Así, ante un examen, hablar en público, una operación o tras un accidente, un susto, una mala noticia... podemos tener ataques de ansiedad con síntomas como nervios, sudor, tensión muscular, dolor de cabeza, trastornos digestivos, palpitaciones, hiperventilación, etc. Pero cuando la ansiedad es muy intensa y se prolonga en el tiempo (según la Asociación americana de psiquiatría, más de 6 meses) entonces se convierte en patológica. Más allá del tratamiento farmacológico (que sostenido en el tiempo tiende a cronificar y complicar), **los expertos coinciden en un tratamiento psicológico y en la prevención**.

Y un paso más es lo que ya se reconocía en la Carta de Otawa de 1986 impulsada por la OMS, la "***health promotion*" o promoción de la salud**, centrada en "proporcionar a los individuos y las comunidades los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla". Mientras que la prevención trabaja con personas en riesgo, la promoción lo hace con personas sanas. **Es fundamental dar información y educación en el cuidado de la salud.**

Es fundamental dar información y educación en el cuidado de la salud

De alguna manera, el **cirujano, bacteriólogo e inmunólogo, Edward Bach** ya se anticipó en 1931, hablando sobre la medicina del futuro: "el médico ya no tendrá interés en la patología o la anatomía patológica ya que sus estudios se centrarán en la salud".

Bach, que desarrolló **los 38 remedios florales**, veía fundamental, en el camino al equilibrio y la salud, **desechar el miedo y la ansiedad, puesto que nos hacen más susceptibles a la enfermedad.** ■

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

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

Los **complejos SOS** de **BIOFLORAL,** (en forma de gotas, spray o gránulos) están basados en la fórmula original de Bach y ayudan a recuperar la serenidad en situaciones emocionales intensas.

Remedio rescate día: ayuda a recuperar la calma en situaciones en que las emociones pueden ser difíciles de controlar (un susto repentino, un accidente, una mala noticia...).

Remedio rescate noche: que añade a la fórmula original la flor *White chestnut* para ayudar a calmar los pensamientos repetitivos y poder descansar.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Dr. Freddy Acevedo Ruiz, *Espec. Medicina Integrativa, Nutrición Vegana y Doctor en Medicina Tradicional China y Acupuntura*

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

La ira no es aconsejable para nuestra salud física y mental

La ira es una emoción normal y necesaria en la vida humana, pero cuando se experimenta con frecuencia o con intensidad excesiva, puede tener efectos negativos en nuestra salud física y mental. Según la **American Psychological Association** (APA), la ira crónica y no controlada puede tener un impacto significativo en la salud cardiovascular, el sistema nervioso y el bienestar psicológico. Aquí hay algunas de las formas en las que la ira puede ser mala para nuestra salud:

- **Enfermedades cardiovasculares**: La ira intensa y frecuente puede aumentar la frecuencia cardíaca y la presión arterial, lo que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares como ataques al corazón y derrames cerebrales.

- **Problemas digestivos**: La ira también puede causar problemas digestivos como indigestión, dolor abdominal y diarrea.

- **Estrés y ansiedad**: La ira es una emoción estresante y puede llevar a una sensación de ansiedad, lo que puede tener efectos negativos en nuestra salud mental y física. La ira crónica puede generar una respuesta de estrés prolongado en el cuerpo, lo que puede debilitar el sistema inmunológico y aumentar el riesgo de enfermedades como la diabetes y la obesidad.

123rfLimited©fizkes

- **Problemas de sueño**: La ira puede afectar nuestro sueño y hacer que sea difícil conciliar el sueño o mantener un sueño profundo y reparador.

- **Problemas de salud mental**: La ira intensa y frecuente puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos de salud mental como la depresión y la ansiedad.

- **Dolores de cabeza**: La ira puede causar dolores de cabeza debido a la tensión muscular y al aumento de la presión arterial.

Y sí, hay varios estudios científicos que han demostrado que la ira es mala para la salud física y mental. Cito algunos ejemplos:

1. Estudio de la Universidad de Harvard: Un estudio de la Universidad de Harvard encontró que la ira frecuente y el enojo son factores de riesgo independientes para enfermedades cardiovasculares.

2. Estudio del Instituto Nacional de Envejecimiento: Un estudio del Instituto Nacional de Envejecimiento encontró que las personas que experimentan ira frecuente y enojo tienen un riesgo mayor de muerte prematura y enfermedades crónicas.

3. Estudio de la Universidad de Ohio: Un estudio de la Universidad de Ohio encontró que la ira intensa y frecuente puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos de salud mental como la depresión y la ansiedad.

4. Estudio de la Universidad de Pennsylvania: Un estudio de la Universidad de Pennsylvania encontró que la ira y el enojo pueden aumentar la probabilidad de dolores de cabeza y problemas de sueño.

Es importante gestionar la ira de manera saludable para mantener una buena salud física

Estos estudios científicos apoyan la idea de que es importante gestionar la ira de manera saludable para mantener una buena salud física y mental. Esto incluye la práctica de técnicas de relajación, la expresión emocional saludable, la resolución de conflictos de manera efectiva y la búsqueda de apoyo profesional si es necesario. ■

Consultar bibliografía:

SALUD Y ALIMENTACIÓN

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

Maracuyá: superalimento de completo perfil nutricional

El maracuyá, conocido como pasionaria, granadilla o fruto de la pasión, es una de las frutas que más energía aporta al cuerpo y que mejores beneficios tiene para el organismo. Una fruta con atractivo exótico que es saludable, sabrosa y energética. *Passiflora edulis* es una planta trepadora nativa de Centroamérica y Sudamérica, originaria de la Amazonia, específicamente de Perú, Colombia, Ecuador, Venezuela, Brasil, Paraguay, Bolivia, Uruguay y norte de Argentina.

Su riqueza en vitamina A aporta grandes beneficios para la salud ocular, previniendo la degeneración macular, las cataratas y la ceguera nocturna

Su fruto es comestible, ácido y dulce, de color amarillo o púrpura. Es una baya que tiene forma ovoide, de pulpa amarilla y numerosas semillas. Su nombre proviene de la lengua tupí-guaraní que habla el pueblo amerindio que habita en Paraguay y Brasil. Mboruku'ya significa "la fruta de la ku'ya". Su cultivo tiene lugar en zonas de clima cálido y húmedo de todo el mundo. Se adapta fácilmente a nuevos hábitats por lo que su explotación es muy sencilla. Requiere poco espacio y da gran producción con poca mano de obra.

El maracuyá es un superalimento. Un alimento funcional con múltiples cualidades. Presenta un completo perfil nutricional que cubre las necesidades del organismo. Proporciona beneficios para la salud reduciendo el riesgo de sufrir enfermedades.

Es una fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes, como los flavonoides. Una ración de 100 gramos tiene 54 kcal. El 86,2 % del maracuyá es agua, con una mínima cantidad de grasa que se concentra en las semillas de la fruta. Su contenido en hidratos de carbono es de 9,54 g, de 1,40 g en fibra y de 2,38 g en proteínas. Abundante la vitamina A, vitamina B1, B2, niacina, B6, ácido fólico y vitamina C. Es muy rico en potasio, calcio y magnesio, con altos niveles de hierro, zinc, selenio y sodio. El porcentaje de betacaroteno es extraordinariamente elevado, de 631 µg, que le otorga un asombroso poder antioxidante que refuerza el sistema inmunológico aumentando la inmunidad.

123rfLimited©nikcoa

La combinación de vitamina C y betacaroteno hacen del maracuyá un instrumento eficaz para el fortalecimiento inmunológico del cuerpo. Los antioxidantes del maracuyá intervienen en la eliminación de los radicales libres, responsables de la inflamación, del dolor y de la mutación de las células sanas en cancerosas. Tiene una eficaz actividad anticancerígena.

Su riqueza en vitamina A aporta grandes beneficios para la salud ocular, previniendo la degeneración macular, las cataratas y la ceguera nocturna. Su alto contenido en fibra ayuda al sistema digestivo, previene los problemas intestinales y reduce los niveles de colesterol. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

physalis®

Nutrición desde el interior para tu cabello, uñas y ojos

¿Tus uñas se rompen con facilidad? ¿ Tu pelo está seco y tu piel necesita ayuda? La verdadera belleza viene de dentro. Por lo tanto, es importante que te nutras adecuadamente. Physalis Cabello y uñas le dará un aspecto brillante a tu pelo y uñas, mientras que Vision OK mejorará el estado de tus ojos y de tu vista.

Fórmula completa para un cabello y uñas sanas

- Ayuda a proteger las células frente a los radicales libres
- Contiene aminoácidos sulfurados, silicio vegetal extraído del bambú y colágeno marino tipo 1

Nutre y protege los ojos

- Contiene un extracto de arándano de alta calidad y con evidencia
- El DHA y el zinc ayuda a mantener la visión normal
- ¡Con vitaminas A, C y D, zinc y luteína!

clean label

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

Physalis® Complementos alimenticios naturales son naturales, seguros, eficaces y formulados de acuerdo a los últimos avances científicos. www.physalishealth.com

SALUD

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

Stop a los microplásticos añadidos

Nos rodea tal cantidad de plástico que diariamente respiramos e ingerimos cientos de partículas en forma de microfragmentos y microfibras. Los microplásticos contienen polímero sólido junto a los aditivos añadidos en su fabricación como policlorobifenilos (PCB), hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP), metales pesados, endurecedores como bisfenol A (BPA) y plastificantes como los ftalatos.

Debido a su minúsculo tamaño, los microplásticos son imposibles de eliminar una vez liberados. Se mueven a través del agua y del aire, los bebemos, respiramos y contaminan los alimentos que ingerimos. Se agregan a fertilizantes, productos fitosanitarios, medicamentos, cosméticos, detergentes domésticos e industriales, productos de limpieza y pinturas. El sector cosmético los emplea desde hace 20 años como agente abrasivo. Se incorporan micropartículas plásticas como elemento exfoliante en jabones, geles de ducha y en dentífricos. Se usan como agente suavizante, espesante, estabilizante o para dar brillo. Son tan versátiles que los encontramos en productos de cuidado de la piel, de los ojos, maquillaje, champú, acondicionador, laca, crema corporal, de manos y solar, esmalte de uñas, gel de afeitado y desodorante. El uso de microplásticos en la UE es masivo, se calcula que se utilizan al año unas 145.000 toneladas.

Se estima que ingerimos unas 100.000 partículas microplásticas todos los años. No son biodegradables, y una vez dentro del cuerpo, se van acumulando, principalmente en órganos como pulmones, hígado, bazo y riñones.

Estas sustancias causan daños biológicos que incluyen la toxicidad y el deterioro celular, producen reacciones inflamatorias, afectan al sistema inmune y generan daño al ADN.

Entre los componentes más peligrosos se encuentran los policlorobifenilos (PCB), que generan inmunotoxicidad, debilitan el sistema inmunológico, producen cambios en las hormonas tiroideas y esteroideas, afectan a la función reproductiva y causan cáncer. El bisfenol A es un disruptor endocrino que muestra una estructura molecular semejante a los estrógenos naturales, y, esta característica le permite alterar el sistema endocrino. Produce reducción de la fertilidad en hombres y mujeres.

A pesar de su acreditada letalidad, el uso de los microplásticos no está prohibido en Europa. La UE reconoce que los microplásticos representan un riesgo inaceptable para la salud que justifica en sí mismo su prohibición total. Pero, como en otros casos de tóxicos conocidos, aún no ha tomado decisión alguna. ■

COSMÉTICA

Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Nuestras defensas naturales ante los mosquitos

El uso de insecticidas químicos daña el medio ambiente y nuestra salud. Usados sobre los cultivos, matan abejas, mariposas y otros insectos polinizadores, por lo que su impacto es muy negativo. Además, contaminan el agua y el suelo. Si los aplicamos en casa en espray para eliminar mosquitos también estamos poniendo en peligro nuestra salud, ya que son tóxicos también para nosotros, irritando la piel, los ojos, la garganta y los pulmones. Al mismo tiempo, molestan a los animales domésticos. En definitiva, por el bien común, es totalmente recomendable usar métodos alternativos naturales para defendernos de los mosquitos. Entre ellos, el uso de mosquiteras, la vigilancia de las aguas estancadas que pueden ser criadero de larvas y el uso de los aceites esenciales repelentes que tenemos a nuestro alcance.

123rfLimited©serezniy

Todos queremos protegernos y proteger a nuestros hijos de las picaduras molestas, pero no a cualquier precio. Tenemos a nuestro favor los aceites esenciales que, usados adecuadamente, pueden ser la solución a las cenas en la terraza, las salidas al campo y, en general, a las veladas veraniegas al aire libre.

Tradicionalmente se ha usado **Citronela de Ceilán y de Java, Palma-rosa y Lemon-grass** para repeler los mosquitos en zonas especialmente perjudicadas por sus ataques como son las selvas amazónicas. Tras muchos estudios de sus componentes se ha extendido su uso por todo el mundo. Son eficaces y seguros y se encuentran disponibles en diferentes presentaciones a escoger según el lugar, la hora, la actividad, el espacio a proteger, etc.

La actividad repelente e insecticida de los aceites esenciales se basa en la presencia de monoterpenos y sesquiterpenos en su composición, esto es, compuestos individuales o moléculas aromáticas con gran potencia repelente.

A los ya mencionados Citronela de Ceilán y de Java, Palma-rosa y Lemongrass podemos añadir el aceite esencial de **Geranio**, el de **Eucaliptus citriodora**, el de **Árbol de té**, el de **Jengibre**, el de **Menta** y el de **Lavanda**.

Todos ellos se pueden usar en difusores, añadidos a velas o diluidos en algún aceite portador y aplicado sobre la piel. Hay que tener en cuenta que algunas personas pueden ser alérgicas y que en ningún caso deben aplicarse directamente sin diluir sobre la piel ya que pueden irritarla. ■

COSMÉTICA

COSMÉTICA NATURAL

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

Combatir el acné con cosmética BIO

El **acné** es una afección cutánea común que afecta a muchas personas, especialmente durante la adolescencia y la adultez temprana. Se produce cuando los folículos pilosos de la piel se obstruyen con sebo (el aceite producido por las glándulas sebáceas de la piel), células muertas de la propia piel y bacterias, lo que provoca la aparición de granos, espinillas, puntos negros y otros tipos de lesiones cutáneas. Puede aparecer en cualquier parte del cuerpo, aunque es más común en la cara, la espalda y el pecho. Muchos recurren a productos químicos agresivos y tratamientos costosos para tratar el acné, pero estos pueden tener efectos secundarios en la piel no deseados, además de presentar ingredientes y formulaciones perjudiciales para el medio ambiente. Ante ello, la **cosmética ecológica** es la alternativa saludable y sostenible.

123rfLimited©liudmilachernetska

Ingredientes naturales que ayudan a tratar el acné

La cosmética BIO, o cosmética natural y ecológica, es una excelente opción para tratar el acné de manera efectiva y suave al mismo tiempo. La principal diferencia que presenta es que se produce utilizando ingredientes naturales que no contienen químicos sintéticos perjudiciales. Estos ingredientes son cuidadosamente seleccionados para mantener la integridad de la piel y, a su vez, minimizar el impacto ambiental.

Algunos de los componentes y extractos naturales más efectivos y utilizados para tratar el acné son:

- **Aceite de árbol de té** (*Melaleuca alternifolia*): es un ingrediente natural que se ha utilizado tradicionalmente para tratar el acné debido a sus propiedades antibacterianas y antiinflamatorias. Su aplicación de forma tópica ayuda a reducir la hinchazón y el enrojecimiento de la piel, mejorando su aspecto. Puedes encontrarlo en productos como limpiadores faciales, tónicos y sueros.

- **Arcilla verde:** con propiedades antibacterianas y purificantes, la arcilla verde es un ingrediente natural que ofrece una limpieza de la piel en profundidad. Tiene una gran capacidad de absorción que, además de retirar impurezas, contribuye a eliminar los granos, las espinillas y los puntos negros. Además, tonifica la piel, regula el exceso de sebo y reduce la producción de grasa. Habitualmente se encuentra integrada en mascarillas y limpiadores faciales.

- **Aloe vera:** entre los beneficios del aloe vera, destacan sus propiedades antiinflamatorias y antibacterianas naturales que ayudan a calmar la piel, reduciendo la inflamación y la rojez causada por el acné. Gracias a sus propiedades astringentes,

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

COSMÉTICA

contribuye a reducir la cantidad de sebo en la piel, lo que mejora la higiene de los poros y previene su infección. Las cremas hidratantes y las lociones son los productos cosméticos más habituales que contienen aloe vera.

- **Aceite de jojoba:** es un ingrediente natural que se asemeja al sebo producido naturalmente por la piel. Entre sus principales ventajas se encuentra su formulación, ligera y liviana, que aporta humedad a la piel sin llegar a taponar los poros. Contiene propiedades antiinflamatorias, antisépticas y antimicrobianas beneficiosas para tratar condiciones como la dermatitis o el acné. Además, tiene capacidad cicatrizante. Dado su valor cosmético, forma parte de muchos sueros y cremas hidratantes.

- **Aceite de lavanda:** antiséptico, calmante y antiinflamatorio. El aceite de lavanda es un ingrediente natural que calma la piel inflamada. Regula la producción de sebo natural, favoreciendo el equilibrio de la piel. También actúa como regenerador celular, por lo que ayuda a reducir la apariencia de cicatrices causadas por el acné. Puedes encontrarlo en productos como cremas hidratantes y sueros.

- **Aceite de rosa mosqueta:** rico en ácidos grasos esenciales y vitamina A, el aceite de rosa mosqueta ayuda a reducir la inflamación y a mejorar el aspecto de la piel. Es hidratante y nutritivo, y tiene propiedades regeneradoras que favorecen la cicatrización rápida de la piel, reduciendo las lesiones y las marcas provocadas por el acné.

- **Hamamelis:** el extracto de hamamelis es un astringente natural que ayuda a reducir la inflamación, a disminuir el tamaño de los poros y a combatir las bacterias. También puede contribuir a regular la producción de sebo, lo que ayuda a prevenir la aparición de nuevos granos y espinillas.

123rfLimited©sergiomonti. Aplicando aceite de jojoba en la cara

Un cuidado regular, clave

Es importante recordar que, aunque los productos de cosmética BIO son efectivos para tratar el acné, la **consistencia** y el **cuidado regular** también son clave para ver resultados positivos.

Mantener la piel limpia y seca es el primer paso para mantener los poros limpios y evitar que se infecten. Puedes utilizar **limpiadores faciales suaves** con ingredientes naturales para limpiar la piel a diario correctamente sin irritarla. Las **mascarillas faciales** son efectivas para limpiar los poros en profundidad y eliminar las células muertas. Sin embargo, se recomienda utilizar estas últimas entre una o dos veces por semana, según el tipo de piel que tengamos y sus necesidades, para no resecarla.

Puedes ayudarte de **tónicos faciales** para equilibrar el pH natural de la piel y reducir la producción de sebo, así como de **cremas faciales hidratantes** que ayuden a mantener la piel hidratada sin obstruir los poros.

Asimismo, es igual de importante evitar tocarte la cara con las manos sucias o apretar o reventar los granos y espinillas. Lejos de hacer que desaparezcan más rápidamente, esto lo empeorará, ya que aumentará el riesgo de heridas y cicatrices, además de provocar que la infección se extienda. No obstante, si el acné es severo, es recomendable consultar a un dermatólogo para un tratamiento personalizado. ■

LA ENTREVISTA

Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com

Dulcinea Ortiz: “Mediante el e-commerce, conectamos productores locales con el consumidor final”

Dulcinea Ortiz Merín (1979, El Toboso, Toledo) se define a sí misma como emprendedora rural y creadora de realidades sostenibles. Es CEO y fundadora de **Biofood Network®**, red que tiene como objetivo hacer el bio accesible y sostenible en cualquier rincón rural de España mediante la digitalización.

Ingeniera Química de formación, tras 15 años trabajando en seguridad ambiental en la industria petroquímica, Dulcinea regresa a La Mancha como emprendedora ecológica, sostenible y rural. Aquello fue su “ECOmetamorfosis”, nos explica.

¿Quién es Dulcinea Ortiz?

Inquieta y muy curiosa desde niña, tras titularme como Ingeniera Química Medioambiental hago un Posgrado en Gestión Ambiental que incluye 12 meses de prácticas en una empresa energética de referencia y que da paso a otros contratos temporales. En 2006, dada la situación de temporalidad de jóvenes cualificados, decido salir de España y desarrollo mi carrera profesional en varias multinacionales de ingeniería extranjeras, trabajando en Londres, Noruega y Milán.

¿Cuándo decides emprender?

Empiezo a plantearme alternativas profesionales más alineadas con mis valores y a finales de 2018 dejo las grandes corporaciones y reoriento mi carrera al Emprendimiento Sostenible Rural. Regreso a España y fundo **Biofood, Naturalmente®**, la primera tienda online de alimentación ecológica de proximidad en La Mancha. Hasta entonces existían pedidos por Excel o formularios online, pero ningún e-commerce. Desde su nacimiento, más allá de un e-commerce, Biofood ha sido una StartUp comercio-educacional dedicada a la concienciación para un consumo saludable respetuoso con el planeta; al fomento de la alimentación ecológica de cercanía. Mediante el e-commerce, conectamos productores locales, regionales y nacionales (en este orden) con el consumidor final. Inicialmente con el nuestro, y ahora digitalizando a otros productores y tiendas bio. Es así como nace la segunda fase de esta aventura: **Biofood Network®**, la innovadora red que hace el bio accesible y sostenible en cualquier rincón rural mediante la digitalización.

Biofood Network®: ¿Qué pone en valor la bio-digitalización?

La bio-digitalización transforma radicalmente modelos de negocio tradicionales (mercadillos, tienda física, herbolarios), agilizando de manera disruptiva la compra-venta de productos bio y de proximidad. No es sólo vender más, es vender y comprar mejor. Desmitificando el bio como artículo de lujo, con precios justos para todos mediante un canal de distribución lo más corto posible. Supone un gran ahorro en la venta, online semanal, frente a estar en tienda física a diario o desplazarte a mercados. Y elimina el riesgo de desperdicio de género fresco (fruta, verdura, pan, huevos), preparando a demanda los pedidos online.

¿Por qué hacerlo de manera sostenible, rural y en red?

La forma de hacer la logística sostenible es limitándola a 40-50km. Si no, deja de serlo económica y medioambientalmente. Parece algo contraintuitivo frente al e-commerce de entregas mundiales, que son tan contaminantes. La logística rural local es la clave del crecimiento en red. Tu e-commerce de cercanía cubre tu comarca por EcoRutas locales de bajo impacto, y más allá, otro miembro de Biofood Network hace lo mismo en su zona. ¡Precioso!

¿Falta liderazgo femenino en el mundo rural y en el sector bio?

Sí, aunque últimamente la brecha se ha reducido en el consumo (las mujeres lideran la compra bio), y en mentorización: más entidades públicas y privadas apoyan el emprendimiento femenino, sostenible y rural mediante premios, capital semilla y formación exclusivamente femenina. Hacen una labor clave lanzando a emprendedoras rurales con proyectos ecológicos. Personalmente estoy muy agradecida por los premios recibidos, a Madrid Emprende y CESCE (Presura Feria de Repoblación); así como a Empowering Women in Agrifood Spain (EIT Food) y Emprendedoras Para el Cambio (EOI) por la formación.

¿Qué consejos darías a una mujer que quiere emprender su propio negocio?

No te arrepientas de no haberlo intentado. Haz realidad tu sueño con programas de emprendimiento y moldea tu idea de negocio. Lanza tu proyecto imperfecto y ve mejorándolo iterativamente con el feedback del cliente. Si una tienda online bio puede ayudarte a hacer realidad ese sueño, únete a la red Biofood Network®, donde te apoyaremos y ayudaremos a crecer en comunidad. ■

ALIMENTACIÓN