



Nº 119

ENERO 2024

MERCADOS: REINO UNIDO

Contando el coste oculto de la "comida barata"

Pág. 8

RECETA

Crumble de ciruelas

Pág. 12

DIETA LÓGICA

Gluten y alimentos ecológicos

Pág. 20

LA ENTREVISTA

Cristina Brondo:
"Cuidarse con la alimentación es la mejor manera de quererse a uno mismo"

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! Visítad
www.masterorganic.es

BIOECO

ACTUAL®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

"El mundo no será destruido por los que hacen el mal, sino por los que los miran sin hacer nada" ALBERT EINSTEIN

Gluten, ¿el enemigo público?



123rflimited@seventyfour74



SOL
natural

DINO'S

Galletas deliciosas y saludables
¡endulzadas solo con fruta!

Avena
integral

Naranja,
limón
y dátil

Aceite de
oliva virgen
extra

www.solnatural.bio Tel. 937 566 020 hola@solnatural.bio



Solnaturalbio



Solnatural



Biosolnatural

BIOECO
A C T U A L

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.comDIRECTOR
Enric UrrutiaREDACCIÓN
Montse MuléPRODUCCIÓN EDITORIAL
Oriol Urrutia, Axel Domingo,
Ariadna ComaINFORMÁTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoria Informática

DISTRIBUCIÓN

Comunidad de Madrid, Castilla y León,
Castilla La Mancha: **Naturliger**;
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: **MásQueBio**; Área nacional: **Naturitas** y **Planeta Huerto**

COLABORADORES

Laura I. Arranz, Jordina Bargas, Mercedes Blasco,
Carlos Capdepón, José Antonio García,
Iván Iglesias, Miriam Martínez Biarge, Jim Manson,
Isidre Martínez, Estela Nieto, Jaume Rosselló,
Maribel Saiz Cayuela, Cristóbal VidalBio Eco Actual no usa tecnologías de inteligencia artificial
como ChatGPT para la creación de contenidos.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:

Gluten, ¿el enemigo público?

El documental “Gluten, enemigo público”, dirigido por Patrizia Marani en 2019, se centra en el gluten y cómo su consumo se ha convertido en un problema para la salud pública. El documental examina la creciente industria sin gluten y se pregunta si el movimiento “sin gluten” es una moda pasajera impulsada por el marketing o si existe una necesidad real y creciente de alimentos sin gluten.

Como es sabido, el intestino es un órgano que ejerce una influencia inestimable en el funcionamiento de nuestro cuerpo. La calidad de los nutrientes que llegan a nuestro cuerpo depende, en primera instancia, de la calidad de los alimentos que comemos y pasan por nuestro tracto gastrointestinal, así como de nuestra capacidad para absorber los nutrientes que nos proporcionan.

El gluten es una proteína que se encuentra en la semilla de muchos



123rfLimited@urtaevaalla236

cereales, especialmente el trigo, pero también en la cebada, el centeno, el triticale, la espelta y en algunas variedades de la avena. Así pues, está presente en muchos de los alimentos que incorporan estos cereales, como el pan, las harinas, las pastas y otros muchos.

De hecho, es interesante saber que el gluten se forma cuando la harina de trigo se trabaja en presencia de agua, que disuelve parcialmente las proteínas presentes en la harina. Una vez hidratadas las moléculas proteicas, es necesaria una intervención mecánica (amasado), en el que las proteínas originales se reestructuran y se forma el gluten. Cuanto más se amasa la mezcla de harina y agua, mayor cantidad de gluten se forma.

En este proceso, el gluten facilita la formación de una masa pegajosa y es el responsable de otorgar elasticidad a la masa y mantenerla atada, así como aportar al pan y a los productos horneados su textura crujiente y esponjosa. Además, el gluten ayuda a aumentar el volumen de los panes y otros productos realizados a partir de una masa; les da forma e influye en la formación de la corteza; es útil para que los productos resultantes se conserven más frescos por un período de tiempo mayor. El gluten es esencial en la panificación, puesto que contribuye a la retención del dióxido de carbono producido en la fermentación de la masa.

La mayoría de personas pueden digerir el gluten sin problemas. Sin embargo, algunas personas tienen

Es importante
destacar que seguir
una dieta sin gluten
sin ninguna razón
médica puede tener
consecuencias



COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS



Empieza el año
con fuerza y bienestar

EL MAGNESIO REDUCE EL CANSANCIO
Y LA FATIGA.



APUESTA POR TU SALUD Y POR EL PLANETA.

ELGRANERO.COM
De venta en ecotiendas y herbolarios

ALIMENTACIÓN

dificultad en digerirlo, de forma que el gluten termina en el intestino delgado y provoca una reacción adversa. Existen dos condiciones principales relacionadas con la intolerancia al gluten: la **enfermedad celíaca** y la **sensibilidad al gluten no celíaca**.

La **enfermedad celíaca** es un trastorno de base inmunológica causado por la ingesta de gluten en personas que tienen una predisposición genética. Puede afectarles cualquier función del organismo y los síntomas pueden ser tanto digestivos (diarrea, gases, náuseas, etc.) como de otro tipo (cansancio, migrañas, problemas cutáneos, infertilidad...). La celiacía se puede diagnosticar mediante la realización de una biopsia duodenal.

Por otra parte, la **sensibilidad al gluten no celíaca** es una condición en la que las personas afectadas no pueden tolerar el gluten y experimentan síntomas similares a los de la enfermedad celíaca, pero sin sufrir los mismos daños intestinales a largo plazo. En este caso, no existe ninguna prueba decisiva que permita diagnosticarla, sólo se determina porque el paciente muestra síntomas compatibles con la enfermedad celíaca pero NO lo es.

Como ya se ha dicho, no todas las personas que evitan el gluten son celíacas o tienen sensibilidad al gluten. De hecho, se observa que cada vez más personas adoptan una dieta sin gluten como moda o por la creencia de que los productos sin gluten son más saludables. Algunas personas también asocian una dieta sin gluten con pérdida de peso o disminución de futuras enfermedades gastrointestinales.

Pese a que de España no se dispone de estadísticas de las personas que consumen alimentos sin gluten, con los datos disponibles de otros países, parece claro que una proporción significativa de personas evita el gluten



123rfLimited@bubutu

por razones no relacionadas con una condición médica, que sólo afectaría al 1% de personas con enfermedad celíaca y al 5,5% de personas sensibles al gluten.

Es importante destacar que seguir una dieta sin gluten sin razón médica puede tener consecuencias. Los nutricionistas advierten que puede acarrear riesgos sobre la salud ósea o cardiovascular. Además, los productos sin gluten a menudo contienen más azúcar y grasa para compensar la carencia de gluten, lo que puede llevar a un aumento de peso en lugar de una pérdida. Por tanto, sólo es recomendable seguir una dieta sin gluten si se tiene una enfermedad diagnosticada o confirmada por un profesional de la salud.

Por último, cabe mencionar que los alimentos sin gluten pueden tener varias diferencias en relación a los productos con el gluten, como, por ejemplo:

- **Perfil nutricional:** Los productos sin gluten suelen ser más altos en grasa y carbohidratos y más bajos en fibra, ya que los fabricantes a menudo añaden ingredientes adicionales para replicar la textura y el sabor que proporciona el gluten.

El gluten es esencial en la panificación, ya que contribuye a la retención del dióxido de carbono producido en la fermentación de la masa

- **Sabor y textura:** Los alimentos sin gluten pueden tener un sabor y una textura distintos de los alimentos con gluten. Los productos sin gluten pueden no tener la misma textura aireada y alveolada.
- **Precio:** Los productos sin gluten suelen ser más caros que sus equivalentes con gluten, debido a los costes adicionales asociados a la producción, certificación, ingredientes especiales e instalaciones de producción separadas.
- **Durabilidad:** Los productos sin gluten suelen tener una vida útil más corta que los productos con gluten.
- **Minerales y vitaminas:** Los productos sin gluten tienden a tener menos, debido a que muchos de los cereales libres de gluten no tienen las vitaminas y minerales que se encuentran en los que contienen gluten. ■



123rfLimited@liudmilachernetska. Alimentos libres de gluten

EL PRODUCTO DEL MES

CÓMO SE IDENTIFICA UN PRODUCTO ECOLÓGICO



En la Unión Europea se identifica los productos ecológicos con la **Euro Hoja**, que es el sello obligatorio visible en la etiqueta que certifica que se cumple la normativa comunitaria. En la etiqueta también encontramos el sello de la autoridad de control y la procedencia de las materias primas, que pueden ser de la UE o No UE.

Mix de frutos secos, de Horizon



Horizon es la empresa matriz de las marcas Monki y Horizon. Importa frutos secos, semillas y frutas desecadas desde 1978 para fabricar cremas de frutos secos y semillas, así como bolsas para la venta en tiendas bajo la marca Horizon.

Desde este año cuenta con una nueva instalación de envasado en Ijsselsstein, Países Bajos, donde envasan sus propios ingredientes ecológicos importados en bolsas monoplásticas *quadro seal* con fondo de bloque para la venta en tiendas, que hacen que el producto se mantenga firme en las estanterías de los puntos de venta.

Horizon controla ahora gran parte de la cadena de suministro: desde la importación, el control de calidad y el embalaje hasta la entrega a los mayoristas españoles. El mix de frutos secos 175g está distribuido en España por EcoVeritas y Hazibio.

Certificado:
 Ecológico (Euro Hoja)

Marca:
 Horizon
www.horizonnatuurvoeding.nl

Empresa:
 Horizon Natuurvoeding B.V.

Recomendado por


www.masterorganic.es

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

AGRICULTURA

Agricultura biodinámica: un enfoque holístico para la sostenibilidad agrícola

Surgió como, y sigue siendo, una alternativa innovadora y sostenible en el mundo agrícola, destacando la interconexión entre la tierra, las plantas, los animales y los seres humanos. En eso se basa la **agricultura biodinámica**, un método agrícola fundado por Rudolf Steiner en la década de 1920.

Los principios fundamentales

La agricultura biodinámica es agricultura ecológica y va un paso más allá al adoptar un **enfoque holístico** que integra aspectos espirituales y cósmicos. Concibe el huerto o la granja como un **organismo vivo**, en el que plantas, animales, agricultores, naturaleza y cosmos se complementan y trabajan juntos para obtener un beneficio mutuo.

Además de las necesidades materiales, el agricultor biodinámico trabaja con las **energías vitales** de la

naturaleza, buscando estimular los procesos de vida y curación naturales. Por ello, se tienen especialmente en cuenta los **ciclos cósmicos**, los **sistemas solares** y el **calendario lunar** para realizar tareas agrícolas específicas, como la siembra y la cosecha, aprovechando las influencias de los astros en el crecimiento de las plantas.

Otro de sus pilares es el uso de **preparados especiales a base de hierbas y minerales** que fortalecen la vitalidad de la tierra. Estos preparados, junto a la **diversidad y la rotación de cultivos**, mejoran la calidad y la salud del suelo, aumentando su fertilidad y resiliencia a largo plazo. Como resultado, se obtienen **suelos**



©Bio Eco Actual

saludables y cultivos resistentes frente a plagas y enfermedades. Además, la atención cuidadosa a la salud del suelo se traduce en alimentos más ricos en nutrientes y sabores.

Por otro lado, la integración de animales en la granja, permite crear un sistema cerrado y sostenible don-

de los residuos de unos se convierten en recursos para otros. Todo ello fomenta la **biodiversidad**, creando ecosistemas agrícolas más resilientes y que preservan los recursos naturales para las generaciones futuras. Es decir, su enfoque holístico no solo contribuye a la salud del planeta, sino que también nutre la **conexión** entre los agricultores, los consumidores y la tierra.

Certificación Demeter: garantía de calidad biodinámica

Desde 1928, el sello Demeter certifica fincas, productos y organizaciones que siguen los métodos biodinámicos. Su estricta y completa normativa avala la integridad y la calidad de los productos biodinámicos, ofreciendo la garantía de que estos estándares se mantienen a lo largo de todo el proceso de producción, desde el cultivo en el campo hasta el envasado final. ■



ALIMENTACIÓN



TÉS QUE ESTÁN LLENOS DE LAS BONDADDES DE LA TIERRA EN LA QUE SE CULTIVAN.



- 100% ORGÁNICO •
- ENVASES SIN PLÁSTICOS •
- BOLSITAS DE TÉ COMPOSTABLES •
- SABOR NATURAL SIN AROMAS AÑADIDOS •
- DIRECTO DE PLANTACIONES DE TÉ •



Distribuido en España por:

el labrador
DIETÉTICA Y NUTRICIÓN ECOLÓGICA91 798 71 15 • info@ellabrador.es
www.ellabrador.es



¡Descubre el poder de la naturaleza con Biogrà!

En un mundo cada vez más consciente de la importancia de llevar un estilo de vida saludable y sostenible, la marca Biogrà se destaca como líder en la promoción de una alimentación equilibrada y respetuosa con el medio ambiente.

Desde el 1 de octubre de 2023, la marca Biogrà y la gama de producto seco de la marca Sorribas pasaron a formar parte de la empresa familiar Delicat Aliment S.L., empresa con una gran trayectoria y especialización en productos de panadería, snacks gourmets y aperitivos. Desde Delicat Aliment, queremos agradecer la confianza depositada y queremos transmitir nuestras ganas de mejorar y fortalecer el éxito detrás de Biogrà y cómo esta marca ha transformado y queremos que siga transformando la manera en que abordamos nuestra nutrición diaria.

Compromiso con la calidad y la sostenibilidad

Biogrà se enorgullece de ofrecer productos de la más alta calidad, cultivados y procesados con un compromiso inquebrantable con la sostenibilidad. Desde la selección de ingredientes hasta los métodos de producción, cada paso se realiza con un respeto profundo por la tierra y sus recursos. Nuestros productos no solo nutren tu cuerpo, sino que también contribuyen al bienestar del planeta.

Variedad para todos los gustos y necesidades

La gama de productos Biogrà es tan diversa como lo son nuestros consumidores. Desde cereales integrales hasta superalimentos, nuestra selección está diseñada para satisfacer una amplia variedad de gustos y necesidades dietéticas. Ya sea que busques op-



ciones sin gluten, productos veganos o simplemente alimentos saludables para toda la familia, Biogrà tiene la solución perfecta para ti.

Innovación en la nutrición

Biogrà no solo se conforma con ofrecer productos de alta calidad, sino que también está a la vanguardia de la innovación en nutrición. Nuestro equipo de expertos en Delicat Aliment trabaja continuamente para desarrollar nuevas fórmulas y productos que se adapten a las últimas tendencias y necesidades del consumidor. Un ejemplo es la nueva fórmula mejorada de la línea Kesvit, resultado que mejora aún más la naturalidad del producto eliminando aromas y colorantes artificiales, pero manteniendo las características y el sabor que tanto gusta. También nuestro departamento de I+D trabaja para empezar este 2024 con la incorporación de una gama de productos de snacks para convertir nuestros aperitivos en una alternativa más saludable.



En Biogrà colaboramos estrechamente con agricultores y organizaciones comprometidas con prácticas agrícolas responsables

Apoyo a la comunidad y la agricultura sostenible

En Biogrà colaboramos estrechamente con agricultores y organizaciones comprometidas con prácticas agrícolas responsables. Esto no solo garantiza la calidad de nuestros productos, sino que también contribuye al desarrollo sostenible de las comunidades agrícolas.

Celebremos juntos un año de cambios y nuevos productos que están por llegar.

En este primer año con Delicat Aliment al timón de Biogrà queremos

agradecer a nuestros leales clientes por seguir eligiendo Biogrà. Cada compra contribuye al compromiso compartido de crear un mundo más saludable y sostenible. ■




delicat

aliment

Contacto para más información:
93 335 30 00
biogra@delicat.org
www.biogra.eco
www.delicataliment.com



RECETA

ESPACIO PATROCINADO POR:
ONESIMUM | www.onesimum.comEstela Nieto, Psicóloga, Máster en psicopatología y salud,
y especialista en psiconutrición | www.nutricionesencial.es

Iván Iglesias, Chef y profesor de cocina vegana

Vasitos de crema de cacao y galleta

TIEMPO: 15' PREPARACIÓN
30' COCCIÓN

INGREDIENTES (2 raciones)

- 4 o 5 galletas sin gluten de naranja y vainilla Onesimum.
- 100 gr de tofu suave.
- 2 cucharadas de sirope de agave o tu endulzante favorito.
- 2 cucharadas de aceite de coco.
- ½ cucharadita de esencia de vainilla.
- 2 cucharadas de cacao en polvo.
- Naranja para decorar.



©Estela Nieto

El postre siempre es el colofón ideal para cualquier comida un poco especial. Y no me refiero a una pieza de fruta sino a esos postres de siempre que te alegran el final de la comida.

Lamentablemente aparte de los flanes o el arroz con leche, encontrar un postre sin gluten y que sea sano no es nada fácil. Pero te voy a enseñar que hacer un postre de crema de cacao con galletas es algo sumamente sencillo y además de ser rico en proteína no tiene gluten porque usaremos galletas de naranja y vainilla de Onesimum.

Unas galletas sin gluten, con poco azúcar y de sabor increíble a naranja

y vainilla, una combinación perfecta para cubrir con una crema de cacao.

Para conseguir una crema mucho más nutritiva, el ingrediente principal con el que la vamos a preparar es el tofu. Aprovecharemos que es un producto con muy poco sabor y que puedes usar tanto para platos salados como dulces.

Elaboración

Comenzaremos por preparar la crema de cacao. Para ello escurrir bien el tofu y secarlo con papel absorbente. Cortar en dados pequeños y colocar en un vaso de batidora.

Añadir el sirope de agave o el endulzante líquido que más te guste, incorporar también el aceite de coco fundido y la esencia de vainilla. Triturar hasta obtener una crema muy fina. Si el tofu era algo firme deberás añadir algo de bebida vegetal para poder triturar y que no queden grumos. Hazlo poco a poco para que la consistencia no sea demasiado ligera.

Cuando la crema esté bien triturada será momento de añadir el cacao. Con dos cucharadas de cacao el sabor es intenso, si te gusta el chocolate suave empieza por una y corrige a tu gusto. Triturar de nuevo y cuando la crema sea fina, homogénea y de-

liciosa, estará lista para reposar. Es importante que enfriemos la crema para que el aceite de coco le de más consistencia y firmeza.

Mientras tanto, machacar las galletas sin gluten o romperlas, pero sin pulverizarlas y colocar en el fondo de unos vasitos.

Cuando la crema haya reposado al menos 30 minutos colocar en una manga pastelera y con una boquilla rizada repartir entre dos vasitos.

Decorar la crema con unos gajos de naranja limpios de piel y unas hojitas de hierbabuena. ■



GUÍA PROFESIONAL

Revista de novedades y tendencias para el profesional
MASTER ORGANIC
TENDENCIAS Y NOVEDADES BIO: ALIMENTACIÓN, COSMÉTICA Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS¡La herramienta imprescindible para el **profesional BIO!**Cada **semana** las **últimas novedades** en
alimentación ecológica, cosmética y complementos bioVisita nuestro portal
www.masterorganic.es

Información por producto

Descripción, Ingredientes,
Contacto de proveedor y
distribuidores, código EAN
y Código interno

Tendencias y novedades BIO

Alimentación, Cosmética,
Complementos alimenticiosEdición
Impresa y online
Difusión gratuita

DISTRIBUIDO POR:



FERIAS



biofach.de/en/newsletter

Núremberg, Alemania
del 13 al 16/02/2024

BIOFACH

into organic

Feria líder mundial de
Alimentos Ecológicos

Paving the path for a sustainable future

Los productos ecológicos son la clave para un mundo mejor. Juntos protegemos el clima, desarrollamos soluciones sostenibles y creamos un futuro digno de vivir para las generaciones venideras. BIOFACH 2024 y el Congreso BIOFACH que la acompaña son el lugar donde visionarios y creadoras del sector ecológico internacional intercambian información para preparar conjuntamente el camino hacia un sistema alimentario más sostenible. ¿Te apuntas?

#intoorganic



Entrada exclusiva para
visitantes profesionales

En colaboración con **VIVANESS**
Feria internacional de Cosmética Natural



Jim Manson,
Periodista | bio@bioecoactual.com

MERCADOS: REINO UNIDO

Contando el coste oculto de la “comida barata”

Por fin está saliendo a la luz el coste oculto de los alimentos baratos, ayudando al ecológico a competir de forma más justa

¿Por qué los alimentos que nos enferman y que perjudican de forma desproporcionada el clima y el medio ambiente son tan baratos? Es una pregunta importante y que muchas organizaciones y empresas poderosas preferirían que no nos hiciéramos. El coste oculto de la “comida barata” es un secreto oscuro que la industria alimentaria industrial quisiera que siguiera así.

La ilusión de la comida barata perpetúa la idea de que los alimentos ecológicos, saludables y artesanales son caros y “elitistas”, una de las narraciones preferidas de los críticos de lo ecológico. Esto crea retos reales, sobre todo porque los consumidores suelen citar el precio como el factor más importante que les impide comprar ecológico. Apostar por el aumento de los precios de los alimentos durante una crisis del coste de la vida



123rfLimited©mingphotography. Supermercado en Londres vendiendo comidas preparadas congeladas baratas

es aún más difícil y políticamente molesto.

Sin embargo, en los últimos años se ha producido un esfuerzo concertado de una amplia gama de actores para iniciar un debate más amplio sobre este tema con carga política.

Descubrimientos contundentes

Los estudios realizados a ambos lados del Atlántico han producido conclusiones contundentes sobre el coste oculto de la producción de alimentos. Por ejemplo, un informe histórico de Sustainable Food Trust (SFT)–The Hidden Cost of UK Food–mostró que por cada 1 £ gastado en la caja, 1 £ más se gasta de forma oculta. Traducido a nivel nacional, significa que los consumidores del Reino Unido, que gastan 120.000 millones de libras en alimentos en un año, también acumulan 116.000 millones de libras en costes medioambientales y sanitarios, costes que no pagan las empresas agroalimentarias, sino que se transmiten a la sociedad.

A nivel mundial, los costes sociales, ambientales y sanitarios ocultos de los sistemas agroalimentarios podrían ascender a 12 billones de dólares, según la investigación de la FAO de 2020. Y aunque la mayoría de estos costes ocultos se generan en los países de altos ingresos, su mayor carga económica recae en los países más

pobres, donde pueden llegar a casi una cuarta parte del PIB^[1].

Coste real

Para evaluar los impactos tanto negativos como positivos de los distintos tipos de alimentos y sistemas agrícolas, los investigadores hablan de externalidades, es decir, los costes que no se reflejan en el precio de mercado. En los últimos años, el concepto de “verdadera contabilidad de costes” –un enfoque holístico para medir los costes reales de un producto o servicio– se ha ido aplicando cada vez más a los sistemas alimentarios.

La perspectiva de que los gobiernos introduzcan esquemas de impuestos o de incentivos para “corregir” los precios distorsionados de los alimentos puede estar todavía lejos, pero un número creciente de empresas progresistas han estado probando los precios de costes reales en entornos del mundo real. Por ejemplo, el minorista holandés Albert Heijn lanzó el pasado año una prueba de “precio real” en tres de sus supermercados To Go. Las tres tiendas ofrecieron una gama de productos a los compradores con un precio al “precio normal” y uno al “precio verdadero”. Albert Heijn trabajó con la organización holandesa True Price para determinar la diferencia de precio, reflejando factores como la contaminación y los impactos climáticos, el uso del agua, la protección del suelo, las condiciones de trabajo y la discriminación.

A finales de 2023, el minorista alemán Penny lanzó una iniciativa más amplia en todas sus 2.150 tiendas. En la prueba, Penny cobró precios más altos en nueve productos alimenticios básicos para destacar el impacto ambiental de la producción de alimentos.

Los productos de la prueba eran principalmente productos lácteos o cárnicos, pero incluían un producto de schnitzel vegano. La información sobre cómo se habían “revalorizado” los productos estaba claramente disponible en su punto de venta. Esto dio el precio de venta actual normal de un producto, la prima de coste real, el porcentaje de margen de coste real y el precio de venta de coste real. Los alimentos ecológicos

ALIMENTACIÓN

La verdadera contabilidad de costes es una herramienta poderosa para la transformación de los sistemas alimentarios

MERCADOS: REINO UNIDO

tuvieron unos costes de seguimiento medioambiental de 1,15€ de media, los convencionales 1,57€ de media, y el schnitzel vegano de 14 céntimos. En algunos casos, el precio real cobrado era casi el doble que el precio de venta normal. Por ejemplo, un queso convencional (330 g) aumentó de precio de 2,49€ a 4,84€.

Herramienta poderosa para el cambio

El ensayo de Penny ha sido seguido de cerca por el sector ecológico europeo, que ve la verdadera contabilidad de costes como una herramienta poderosa para la transformación de los sistemas alimentarios.

Cuando un equipo de investigadores de la Universidad de Augsburg en Alemania aplicó la verdadera contabilidad de costes tanto a lo ecológico como al convencional^[2], encontraron diferencias sorprendentes. Al analizar 22 productos agrícolas diferentes, encontraron que, en promedio, la pro-

ducción de cultivos generaba externalidades de unos 0,79 € por kg para los productos convencionales y de unos 0,42€ para los productos ecológicos.

El equipo de Augsburg dijo que, si bien el precio real de los productos ecológicos no es necesariamente inferior al de los productos convencionales, existe una alineación de los precios de ambos sistemas de producción cuando se aplica el principio de quien contamina paga, que corrige significativamente las distorsiones actuales del mercado. Estos, y otros estudios, muestran la envergadura de la oportunidad de lo ecológico cuando se le permite competir de forma justa con otros sistemas.

Transformar los sistemas alimenticios

Aunque el objetivo principal de la verdadera contabilidad de costes hasta ahora ha sido reflejar los costes ambientales no contabilizados en la producción de alimentos, el empe-



123rfLimited@vadyimvdrobot

ramiento de la crisis sanitaria mundial proporciona razones convincentes para incorporar las consecuencias sobre la salud humana (incluidos los costes sanitarios, los impactos sociales y la pérdida de productividad) en la ecuación.

La verdadera contabilidad de costes se está utilizando ya con éxito para afrontar los retos específicos del país. Adoptado a nivel mundial,

podría transformar nuestros sistemas alimenticios favoreciendo enfoques ecológicos y agroecológicos que aportan impactos positivos al medio ambiente, a la vez que ayudan a reducir nuestra peligrosa adicción a los alimentos ultraprocesados obesogénicos. También demuestra el apunte del chef y activista alimentario Jamie Oliver, cuando dice que “el precio de lo ecológico es el precio correcto”. ■

[1]. The State of Food and Agriculture 2023. Food and Agriculture Organization of the United Nations
[2]. True cost accounting of organic and conventional food production. 2023. Journal of Cleaner Production

ALIMENTACIÓN

BUENOS DESDE EL ORIGEN

¡Descubre todos nuestros productos!

Nacimos queriendo cuidar a las personas y al planeta. Por eso fuimos los primeros en lanzar una hamburguesa veggie en España.

CON INGREDIENTES NATURALES

Cuidamos del medioambiente utilizando menos plástico en nuestros envases.

Si quieres hacer las cosas bien, mejor hacerlas bien desde el principio.



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



COMER Y CRECER

Los primeros seis meses

Durante los primeros 6 meses no hay que dar muchas vueltas al menú de los bebés: el único alimento que necesitan y pueden tomar es la leche, si es la de su madre, mejor. Los bebés alimentados con leche materna crecen y se desarrollan de forma óptima, y no necesitan nada más, ni siquiera agua.

Algunos bebés toman fórmula artificial, bien en pequeña cantidad, como complemento de la leche materna, o bien como alimento principal si la lactancia materna no es posible o no se desea. En España desafortunadamente no existen fórmulas infantiles que sean al mismo tiempo veganas y ecológicas, pero se pueden conseguir las que se producen en otros países europeos, principalmente Francia. Estas fórmulas están elaboradas a partir de proteína de arroz y una mezcla de aceites vegetales (no palma) y están fortificadas con todas las vitaminas y minerales en las cantidades óptimas que necesita el bebé a esta edad y que marca la ley, incluyendo ácidos grasos omega-3 de origen vegetal.



123rflimited©Radist

A partir de los 5 meses, muchos bebés empiezan a mostrar interés por los alimentos que ven comer a sus familiares, y quieren probarlos. Aunque hasta los 6 meses el único alimento como tal debe seguir siendo la leche, probar pequeñas cantidades de otros alimentos puede ser muy beneficioso además de placentero y divertido para el bebé, ya que le prepara poco a poco para empezar a comer sólidos “de verdad” unas semanas

más tarde, y porque esta exposición a “trazas” de alimentos diferentes parece que entrena al sistema inmune y disminuye el riesgo de alergias alimentarias.

¿Qué le podemos dar a probar al bebé de 5-6 meses?

- Porciones de verduras ecológicas de temporada, bien cocidas y blandas (que se deshagan si las

cogemos con nuestros dedos): patata, boniato, calabaza, zanahoria, calabacín, flores de brócoli.

- Porciones de frutas ecológicas de temporada. Cuanto más locales y de temporada sean, más disminuimos el riesgo de alergia.
- Porciones de pan integral ecológico de levadura madre, sin sal y sin semillas u otros ingredientes que no sea el cereal. El pan puede ser de cualquier cereal, con o sin gluten: trigo, centeno, cebada, trigo sarraceno, maíz, espelta...
- Pequeñas cantidades de cereal integral ecológico muy bien cocido, como arroz, pasta o una barrita casera preparada con copos de avena molidos y plátano triturado.

Ninguno de estos alimentos debe sustituir a las tomas de leche, solo se deben ofrecer en pequeñas cantidades para que el bebé se vaya exponiendo a diferentes texturas y sabores. ■



ALIMENTACIÓN



ALIMENTACIÓN

La única después de la leche de mamá

Fórmula a base de leche Demeter biodinámica

- ✓ Leche 100% ecológica
- ✓ Con todas las vitaminas, minerales y nutrientes importantes (por ley)
- ✓ Lo más pura posible: sólo aditivos según los requisitos legales, sin aceite de pescado

Holle
biodynamic
since 1934

Nota importante: La lactancia materna proporciona la mejor nutrición para tu bebé. Si quieres utilizar leche de fórmula, pide consejo a tu pediatra, a un asesor en nutrición y lactancia o a los expertos sanitarios del hospital.

www.calvalls.com
f t i

CAL VALLS
Tomates de cultivo ecológico y biodinámico

100% Naturales
Tomates de fincas propias locales
Madurados al sol, son dulces y sabrosos

AGRICULTURA BIODINÁMICA :
VITALIDAD DE LA TIERRA = VITALIDAD DEL ALIMENTO

Des de 1978
cal valls
AGRICULTURA ECOLÓGICA
DE QUALITAT

Camí de la Plana, s/n Vilanova de Bellpuig (Lleida) Tel.+34 973 324 125

Jordina Bargas,
Dietista y Enfermera | bio@bioecoactual.comESPACIO PATROCINADO POR:
SOL NATURAL | Alimentación Ecológica | www.solnatural.bio

RECOMENDADO POR



Detox para empezar bien el año

La desintoxicación o *detox* es un proceso natural que realiza nuestro organismo con el objetivo de eliminar sustancias tóxicas y perjudiciales. Los órganos que colaboran en esta tarea son el hígado, los riñones, la piel, los pulmones y el intestino. El órgano desintoxicante por excelencia es el hígado, entre varias de sus funciones destaca su capacidad de filtrar la sangre y eliminar tóxicos.

Debe tenerse en cuenta que hoy en día la mayoría de nosotros acumulamos una carga tóxica elevada y los órganos que poseen funciones desintoxicantes generalmente están sobrecargados. Esto se debe a la infinidad de sustancias nocivas a las que estamos expuestos a diario.

Además, durante las fiestas de Navidad es común realizar comidas copiosas, ricas en grasas, azúcares y alcohol, que pueden perjudicar el buen funcionamiento de nuestro hígado. Por este motivo es especialmente interesante realizar un *detox* durante el mes de enero.

¿Qué puede ayudarnos a desintoxicar?

1. El primer paso es **disminuir la entrada de tóxicos**. Algunos ejemplos que nos pueden ayudar son: comer alimentos ecológicos, utilizar cosmética libre de tóxicos, ventilar nuestra casa todos los días, cocinar con sartenes hechas con materiales

saludables, limpiar nuestro hogar con productos naturales y no comprar comida envasada en plástico o latas. También es importante eliminar alimentos perjudiciales como el azúcar, las frituras, los ultraprocesados o el alcohol.

2. **Consumir alimentos con potencial desintoxicante**. Hay ciertos alimentos que por su composición ayudan al organismo a depurar. Por ejemplo, las crucíferas contienen sulforafano, un compuesto rico en azufre que ayuda al hígado a eliminar toxinas. Asimismo, existen otros alimentos como el rábano, el ajo o la cebolla que contienen azufre y también ayudan en el proceso de depuración.

Por su parte, los alimentos ricos en antioxidantes pueden influir

en la capacidad de las células para desintoxicarse. Algunos de ellos son los vegetales de hoja verde, la remolacha, los cítricos o los espárragos. Además, es recomendable aumentar la ingesta de alimentos ricos en fibra, que ayuda a expulsar productos de desecho y, en ocasiones, puede absorber y eliminar metales pesados.

3. **Beber agua**. Una buena ingesta hídrica ayuda a tener un buen ritmo deposicional y favorece la función de los riñones.

4. **Realizar ejercicio físico de tipo aeróbico** para ayudar a movilizar las toxinas y eliminarlas de nuestro cuerpo a través del sudor. Otra técnica es la sauna seca, que estimula la circulación y descongestiona a los órganos.

5. **Tener un buen descanso nocturno**, ya que es durante la noche cuando nuestros órganos desintoxicantes realizan más trabajo.

También podemos hacer uso de algunos superalimentos beneficiosos

- **La hierba de trigo:** son las hojas recién germinadas de trigo. Esta hierba contiene clorofila y variedad de minerales y vitaminas. Entre sus propiedades se encuentra su capacidad de limpiar la sangre y neutralizar las toxinas.
- **La chlorella:** es un alga unicelular que, entre muchas propiedades, desintoxica ayudando a excretar dioxinas, unos subproductos derivados de numerosos procesos industriales y altamente tóxicos para nuestro organismo. También ayuda a eliminar mercurio, un metal neurotóxico.
- **La remolacha:** es una hortaliza con propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y de protección hepática, ya que previene el estrés oxidativo del hígado.
- **La espirulina:** es una microalga rica en proteínas, minerales, vitaminas y antioxidantes. Esta ayuda a desintoxicar al organismo actuando como quelante y eliminando metales pesados, entre otras muchas virtudes. ■



123rfLimited@atlasfoto

ALIMENTACIÓN



#DETOX

Verde que te quiero verde...



Tras los excesos navideños, es momento de hacer limpieza y **empezar el año con la máxima energía y vitalidad.**

Para ello, nada mejor que un delicioso **batido verde enriquecido con nuestros superfoods depurativos** :)

¡ABAJO LAS TOXINAS!
¡ARRIBA LAS VITAMINAS!



RECETA

VALLE DEL TAIBILLA

ESPACIO PATROCINADO POR:
www.valledeltaibilla.esEstela Nieto, Psicóloga, Máster en psicopatología y salud,
y especialista en psiconutrición | www.nutricionesencial.esIván Iglesias,
Chef y profesor de cocina vegana

Crumble de ciruelas

Las mermeladas son una de las formas que se han utilizado desde la época romana para conservar la fruta.

El azúcar actúa como conservante y nos permite disfrutar de algunas frutas de temporada en otros momentos en los que serían imposibles de conseguir. Fresas, melocotón, albaricoques o ciruelas, sólo duran unos pocos meses y hasta la temporada siguiente no volverán a aparecer a menos que vengan de otras zonas o países.

Y es que una mermelada no sólo sirve para acompañar las tostadas. Con una buena mermelada podemos hacer desde salsas, guarniciones, tartas, rellenar bizcochos o preparar un delicioso *crumble*.

El *crumble* es un postre británico que combina la jugosidad de la fruta con una base de galleta. La misma masa de galleta, pero sin compactar produce una capa muy crujiente, pero a la vez ligera que se desmorona con facilidad. En esa ocasión prepararemos un *crumble* con mermelada de ciruela Valle del Taibilla pero también puedes usar cualquier otra de la variedad que tienen. Te sugiero la de albaricoque o la de arándanos.



©Estela Nieto

TIEMPO: 10' PREPARACIÓN
40' COCCIÓN

INGREDIENTES (8-10 raciones)

- 300 gr de harina de trigo.
- 150 gr de copos de avena molidos.
- 150 gr de azúcar.
- 200 gr de margarina vegana.
- Una pizca de sal.
- 200 gr de **mermelada de ciruelas Valle del Taibilla**.

Elaboración

Triturar los copos de avena con un molinillo o un procesador de cocina hasta hacerlos harina. No es necesario que sea demasiado fina. En el procesador, colocar junto con la avena molida, la harina de trigo, el azúcar y la pizca de sal. Triturar para que se mezcle bien. Incorporar la margarina fría en dados. Volver a procesar para que se integre y se formen pequeñas bolitas de masa. Precalentar el horno a 180° C.

En un molde de horno cuadrado o rectangular, forrar la base con papel de horno para que sea más fácil de desmoldar. Colocar la mitad del

crumble sobre la base y aplastar para ajustar al molde.

Disponer encima la mermelada de ciruelas Valle del Taibilla y cubrir todo con el resto del *crumble*. Pero esta vez no aplastaremos, sino que cubriremos con las bolitas de masa que se han formado al mezclar. De esta forma el *crumble* ganará volumen y al cocinarse en el horno quedará crujiente, quebradizo y ligero a la vez.

Hornear 40 minutos aproximadamente dependiendo del grosor de nuestra capa y el tamaño del molde. Dejar enfriar antes de desmoldar. Cortar en cuadrados o rectángulos de ración. ■



EN TU EMAIL

**BIOECO**
ACTUAL**SUSCRÍBETE**

gratis escaneando el código

bioecoactual.com/suscripcion

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / GALLETAS

Galletas endulzadas solo con dátiles, de Sol Natural



Una opción dulce y saludable.

Galletas elaboradas con harina integral de avena y de trigo sarraceno, cereales más nutritivos y digestivos, y con aceite de oliva virgen extra.

Endulzadas con polvo de dátiles deshidratados, que aporta dulzor natural y nutrientes.

Veganas y sin aceite de palma.

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

ALIMENTACIÓN / SEMILLAS

Vitaseeds semillas molidas para desayuno, de El Granero



Con el cambio de año llegan los nuevos propósitos y cuidar más de nuestra salud suele estar arriba de la lista. Una gran forma de hacerlo es incorporando semillas a nuestra dieta, siempre será más sencillo hacerlo si las incorporas molidas. Las Vitaseeds semillas molidas para desayuno de El Granero con lino, cáñamo, girasol, calabaza, sésamo y arándanos, son un gran ejemplo de cómo podemos incorporar de forma sencilla fibra, proteínas, Omega 3, Omega 6 y Hierro y cuidarnos más empujando en el desayuno.

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

BEBIDAS / KOMBUCHAS

Kombuchas Ecológicas, de Kombeauty



Sumérgete en el mundo de lo natural con KOMBEAUTY, la kombucha revolucionaria en tres sabores: Ginger – Lemongrass; Black Tea - Green Tea, y Forest Fruits. 100% orgánica, baja en azúcares, sin conservantes ni colorantes y sin gluten, destaca por su diseño innovador, e insuperable sabor, apto para todos los públicos. Te invitamos a que descubras la armonía y versatilidad en cada sorbo; experiencia refrescante que redefine el bienestar.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Kombeauty
www.sanmy.es/es/kombeauty
Empresa: Sanmy, S.A.

ALIMENTACIÓN / BISCOTES

Biscotes de harina de espelta, de Moulin des Moines



¡Empieza bien con un desayuno equilibrado!

Los biscotes de harina de espelta, ligeramente dorados de alta calidad y extraordinario sabor y textura es una opción ideal para tus desayunos saludables, junto con una buena mermelada todo acompañado de una bebida caliente y fruta conseguirán llenarte de energía para todo el día.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Moulin des Moines
Distribución: Dispronat, S.L.
www.dispronat.com

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Sustancias amargas – productos alcalinos, de M. Reich



Una dieta alcalina y saludable y el cuidado personal son tan importantes como los ingredientes ecológicos de alta calidad. M. Reich ofrece actualmente sustancias amargas en forma de polvo, spray y gotas. Todos los productos se basan en la receta de sustancias amargas procedentes de 55 plantas ecológicas y son veganos, ecológicos y cuentan con el sello de calidad neuform®. Las sustancias amargas tienen un efecto positivo sobre la bilis, el flujo de bilis, el hígado, el estómago y los intestinos.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: M. Reich | www.m-reich.es
Empresa: M. Reich GmbH

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Bio Canela de Ceilán cápsulas, de Raab Vitalfood



Para las cápsulas de canela Bio de Raab se utiliza solo exclusivamente la canela Bio de Ceilán, que se la conoce amenudo como la canela "real" u "original". Para su extracción solo se utiliza la capa fina interior de la corteza del árbol de canela *Cinnamomum zeylanicum*. La mezcla del polvo de canela de Ceilán y el extracto de canela contienen de forma natural metabolitos secundarios de las plantas MHCP (Methylhydroxychalcone Polímero) del grupo de los polifenoles. Disponible en bote de 90 cápsulas. Vegano, sin lactosa y sin gluten.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Raab Vitalfood
www.raabvitalfood.es
Empresa: Raab Vitalfood GmbH



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



ALIMENTACIÓN

Cocina vegetal y bio ¿por qué?

Cocinar con alimentos vegetales y ecológicos

En 2011, el médico experto en nutrición Michael Greger ponía en marcha «Nutrition Facts», una web que ha marcado un antes y un después en la relación de la comida y la salud. Gracias a la ayuda de un sólido grupo de voluntarios especializados, en ella se ofrecen por primera vez todos los datos científicos necesarios para poder decidir en temas de nutrición. Se trata de una valiosísima información, organizada para que sea útil tanto a los terapeutas y como al público en general.

Solo cuatro años después, Greger publicó un libro de gran éxito, «How not to die», que ya comentamos aquí y que muestra la impresionante relación de la comida con la salud y la enfermedad. Hoy sus propuestas, expresadas de forma muy asequible, incluso con videos documentales, todavía sigue sorprendiéndonos. ¿Es cierto que una gran mayoría de muertes prematuras podría prevenir-



123rfLimited©margouillat

se, con tan solo llevar a cabo sencillos cambios en la alimentación y en el estilo de vida?

¡Es lo que comemos!

La respuesta es un sí rotundo. El Dr. Greger analiza las causas de muerte más importantes –enfermedades cardiovasculares, distintos tipos de cáncer, diabetes, enfermedad de Par-

kinson o hipertensión arterial, entre otras– y explica cómo la introducción de unos cambios en la dieta y el estilo de vida –desde el ayuno a la alimentación «plant based» son más eficaces para la salud que los tratamientos farmacológicos o quirúrgicos.

Por ejemplo, en caso de hipertensión, la infusión de hibisco funciona mejor que los fármacos que se prescriben y ahorra los efectos secundarios nocivos que comportan.

Hoy se conocen muy bien los efectos de lo que comemos en nuestra salud. Por eso es cada vez más fácil descubrir las causas –están más cerca de lo que creemos– de tantas enfermedades y trastornos.

Qué podemos esperar de la cocina vegetal ecológica

- **Salud.** Recordemos brevísimamente que al eliminar la carne y los productos animales de la dieta se reduce el consumo de grasas saturadas y colesterol, lo que se traduce en una disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes y obesidad.

Hasta hace poco, se consideraba que la vejez era una enfermedad en sí misma, pero las personas no mueren como consecuencia de la edad

Por otro lado, al estar basada la alimentación biológica en ingredientes libres de pesticidas, herbicidas y otros productos químicos que se utilizan en la agricultura convencional, el resultado se traduce en una gran calidad nutricional de los alimentos y en un menor impacto en el medio ambiente.

- **Variedad de sabores y texturas.** Todavía muchas personas piensan que la cocina vegetal es aburrida y monótona, pero esto no es cierto. Bien al contrario, la cocina vegetal bio ofrece una amplia variedad de verduras, frutas, legumbres, cereales, frutos secos y semillas para crear platos deliciosos y nutritivos.

Hoy nos parecen familiares los desayunos con muesli, las ensaladas con germinados, la leche de avena o bien el tempeh o el seitán para sustituir con ventaja las proteínas de origen animal. Sin embargo, nos asombraría lo reciente que ha sido –unas pocas décadas– su incorporación a la cocina y su presencia en la mesa. La comida se ha convertido en una fiesta para los sentidos.

- **Nutrición adecuada.** La cocina vegetal bio es rica en nutrientes esenciales –vitaminas y minerales, fibra y proteínas– más adecuados para nuestra salud. Al utilizar los ingredientes frescos y de origen ecológico, nos aseguramos una mayor cantidad de nutrientes sin compuestos nocivos para la salud.
- **Sostenibilidad.** Tal como hemos comentado a menudo, la utilización de ingredientes de la agricultura ecológica ayuda a la sostenibilidad del medio ambiente y contribuye a preservar los recursos naturales.
- **Innovación culinaria.** La cocina vegetal bio ha abierto las puertas a la innovación culinaria, ya que se pueden utilizar ingredientes poco comunes y experimentar con diferentes técnicas de cocción y preparación. Esto ha dado lugar a la creación de platos creativos y sorprendentes. Se trata, en definitiva, de una opción saludable, sostenible y deliciosa. Que es, también...

La cocina de la larga vida

Lo más probable es que pronto ya nadie morirá de viejo. En un estudio



ALIMENTACIÓN

Cadidiet
40 años
“Ecológicamente unidos”

Distribuidora de alimentación ecológica, suplementos, cosmética natural y otros productos bio.

Contamos con las mejores marcas nacionales e internacionales.

Venta exclusiva al sector especializado.

Llámanos y te asesoraremos.

Date de alta en www.cadidiet.com
pedidosweb@cadidiet.com - Telf.: 956 631 510
WhatsApp 661 826 469

Cadidiet
PRODUCTOS NATURALES

ALIMENTACIÓN

Podríamos pensar que lo primero que se enseña en las facultades de medicina es en qué consiste una dieta saludable, pero por desgracia no es así



Nuestra recomendación:
Once al día
(y ejercicio físico)

3 raciones de...

- Legumbres
- Cereales integrales
- Frutas

2 raciones de...

- Verduras de hoja verde
- Otras verduras

1 ración de...

- Bayas
- Verduras crucíferas
- Semillas de lino
- Frutos secos y semillas
- Hierbas aromáticas y especias

5 vasos de bebidas (agua, zumos frescos naturales, leche vegetal).

llevado a cabo en EE.UU. sobre más de 42.000 autopsias consecutivas, se concluyó que las personas centenarias, es decir, con más de cien años de edad, padecían enfermedades en el cien por cien de los casos estudiados. Aunque incluso sus médicos consideraban que antes de morir habían estado sanos, ni uno solo de ellos «murió de viejo».

Hasta hace poco, se consideraba que la vejez era una enfermedad en sí misma, pero las personas no mueren

como consecuencia de la edad. Mueren como consecuencia de enfermedades –entre las cuales, la más habitual es el infarto de miocardio. Sin embargo, en el mundo occidental la mayoría de muertes podrían evitarse, ya que tienen que ver con lo que comemos. La dieta es la primera causa de muerte prematura y la primera causa de invalidez.

Podríamos pensar que lo primero que se enseña en las facultades de medicina es en qué consiste una dieta

saludable, pero recordemos que por desgracia no es así. Son muy pocas las facultades de medicina que ofrecen alguna asignatura sobre nutrición.

Un vegetariano célebre, el inventor Thomas Edison, predijo en 1903 que «el médico del futuro no recetará medicinas, sino que instruirá a sus pacientes sobre cómo cuidar el cuerpo humano mediante la dieta y sobre el origen y la prevención de las enfermedades». Hoy sabemos que su predicción no se ha cumplido... ¡Por ahora! ■

ALIMENTACIÓN

UNA DESCAFEINADA Y DELICIOSA MAÑANA
DESCUBRA NUESTRA SABROSA ALTERNATIVA AL CAFÉ



CONCIENCIA ECOLÓGICA

Enric Urrutia,
Director,
bio@bioecoactual.comAsociación Vida Sana,
www.vidasana.org
info@vidasana.org

ESPACIO VIDA SANA

¡Es fácil elegir! Si está bien señalado

Seguimos y seguiremos recordando la importancia que tiene el identificar bien un producto alimentario ecológico con el logotipo de la Euro Hoja.

Paseando por cualquier barrio de la mayoría de poblaciones de Alemania, vemos en muchos establecimientos, los alimentos identificados con el logotipo de la Euro Hoja al lado del producto, que certifica su origen ecológico. El propio comercio lo identifica también en el lineal o en el es-

caparate, además del logo que aparece en el envase. Este gesto facilita la elección y destaca que ese producto es ecológico en cada simple acción de compra sea un croissant en una panadería o un café en una máquina expendedora en el metro, así de fácil.

El sello identificativo es una necesidad, no un capricho administrativo ni tampoco de la empresa comercializadora, ni tampoco una estrategia de marketing, aunque ayude a incrementar la venta, sino que es importante ya que tiene la función de ayudar a elegir al consumidor.

Si tienes una tienda, identifica en tu escaparate los productos con la Euro Hoja. Si eres restaurador, identifica tus platos ecológicos del menú con la Euro Hoja y si eres consumidor, pregunta si los productos ofertados son ecológicos certificados. ■



CERTIFICADORA



Debida Diligencia
Deforestación
Greenwashing

¿Te afectan estas normativas?

Fairtrade

te ayuda en su cumplimiento.

Contáctanos y te contamos
cómo

info@fairtrade.es
+91 543 33 99



BioCultura: 40 aniversario

2024: A Coruña,
BCN, Madrid

BioCultura
Feria de productos ecológicos
y consumo responsable

Este 2024 se cumplen 40 años del nacimiento del proyecto BioCultura, que vio por primera vez la luz en Madrid gracias al apoyo de Enrique Tierno Galván, entonces alcalde de Madrid. En aquel momento todavía no se hablaba de agricultura ecológica, ni orgánica, ni biológica. Ha llovido mucho desde entonces.

Tienes hambre de sitopía: ven a descubrirlo

Sitopía (del griego *sitos* -alimento- y *tópos* -lugar-) es el mensaje que este año lanza la promoción de la feria. Cómo los alimentos y los hábitos de consumo pueden proteger el mundo y dibujar escenarios menos (o no) distópicos para lo que está por venir. Hay que cambiar el modelo. Necesitamos progresar, prosperar... Sólo así podremos volver a la armonía con el

mundo natural y con nosotros mismos.

La primera feria de la temporada será en A Coruña, se celebrará en EXPOCoruña, del 1 al 3 de marzo. Con un notable éxito en la pasada edición, visitada por cerca de 14.000 personas que llenaron los pasillos de la feria, las salas de actividades y todos los espacios del recinto ferial. Esperamos superar también la cifra de expositores, llegando a los 140, y ocupando unos 1.800m2 netos de productos, ecoturismo, vida y propuestas de futuro.

La atractiva mezcla de la oferta, protagonizada principalmente por los productos ecológicos más el ecoturismo, está dando muy buenos resultados. ■

FERIAS



Tienes HAMBRE DE SITOPÍA
VEN A DESCUBRIRLO

2024

A CORUÑA
1-3 marzo

BARCELONA
9-12 mayo

MADRID
21-24 noviembre

BioCultura
Feria de productos ecológicos y consumo responsable



100% nature
Biotona
Fuel For Life!



Descubre nuestra excepcional selección de
superalimentos para una vida animada y equilibrada.



¡Disfruta del **raw cocoa**
(cacao crudo) sin preocupaciones!

El chocolate generalmente no es muy saludable debido a la gran cantidad de azúcares y grasas que se le añaden. El **cacao crudo (Raw cocoa)**, al contrario, es un manjar saludable **rico en fitonutrientes** que apenas necesita ser endulzado, ¡lo que lo convierte en un **verdadero superalimento**!



También disponible dentro de la gama



- ✓ 100% crudo
- ✓ Criollo y Trinitario
- ✓ Certificado Rainforest Alliance
- ✓ Sin azúcares añadidos

Escanee y visite www.biotona.es
para encontrar recetas inspiradoras
como: “Nutella saludable”.





ALIMENTACIÓN

Mercedes Blasco,
Nutricionista, Máster en Nutrición y Salud

Endulzar sin azúcar

El atractivo del sabor dulce es causa de un abuso de los azúcares añadidos. Su consumo omnipresente provoca múltiples trastornos y enfermedades. La OMS establece el límite máximo saludable en un 10% de las calorías, unos 25 g, pero recomienda reducir este consumo a la mitad.

La OMS establece el límite máximo saludable en un 10% de las calorías, unos 25 g, pero recomienda reducir este consumo a la mitad

El azúcar moreno, panela, miel, jarabe de arce, sirope de agave, fructosa o melazas son también azúcares calóricos, con un índice glucémico alto. Los polialcoholes como xilitol, maltitol y sorbitol son aditivos alimentarios que pueden causar molestias intestinales. Mientras que los endulzantes acalóricos artificiales, como aspartamo, sacarina y sucralosa no son seguros y pueden provocar ansiedad por el dulce.

Alternativas saludables

El tránsito hacia una dieta libre de azúcares añadidos parece difícil porque generan adicción física y psicológica. La solución pasa por educar el paladar para aprender a disfrutar con todos los gustos y que el dulce sea sólo uno más. Regresar a una dieta equilibrada con alimentos sanos que proporcionen glucosa de forma progresiva y controlada. Se puede conseguir con:



123rfLimited@albacaro

- **Endulzantes naturales** sin calorías, como la estevia y la hierba del monje, que dan un toque dulce y son una alternativa saludable a los azúcares. Proviene de plantas, no sobrecargan el hígado ni el intestino y son favorables para personas diabéticas, aunque tienen su propio sabor.
- **Espicias y hierbas aromáticas.** Aportan una gran diversidad de fragancias apetecibles que potencian el sabor de los alimentos y distraen del gusto por el dulce. Son ideales en repostería y para refrescos, infusiones y café. Destacan: canela, vainilla, jengibre, cardamomo, anís, menta, melisa y regaliz.
- **Frutas secas.** Son muy ricas en azúcares, por lo que su uso también ha de ser moderado. Aportan fibra, minerales como calcio, hierro y magnesio, vitaminas B y A. Destacan: pasas, higos, dátiles y orejones. Se usan ampliamente en repostería.
- **Frutas frescas.** Su sabor dulce natural se debe a azúcares intrínsecos, no dañinos, que reduce el deseo por los azúcares añadidos. Lo óptimo es tomar cada día cuatro raciones de 150 g de fruta madura y entera, acompañando desayunos, meriendas y postres.
- **Hortalizas dulces.** Las calabazas, boniatos, zanahorias, remolachas y cebollas, con el calor caramelizan sus carbohidratos. Son un ingrediente muy válido en repostería, ya que aportan su dulzor natural sin empalagar. Se usan en bizcochos, rellenos y cremas, asadas y trituradas con leche vegetal. ■



123rfLimitedolyasolodenko



SUSCRIPCIÓN PRENSA VEGANA

Bueno
y Vegano

SUSCRÍBETE
gratis escaneando el código



buenoyvegano.com/suscripcion





SUSTANCIAS AMARGAS

HACIENDO TU ALIMENTACIÓN MÁS AMARGA



El polvo amargo **BitterstoffPulver** (polvo amargo) es el único producto puramente vegetal de sustancias amargas que contiene 55 plantas cuidadosamente seleccionadas de calidad ecológica, y que, gracias a su calidad y pureza muy alta, lleva el sello de calidad según el reglamento Neuform. Algo en lo que también destaca es la gran variedad de grupos de sustancias amargas que se unen en un sólo producto. En particular, la alta concentración de genciana y el centaurium, el ajeno, así como una multitud de hierbas adicionales, son los elementos que hacen que nuestro **BitterstoffPulver** sea tan único.

Las gotas amargas **BitterstoffTropfen** (gotas amargas) se basan en la misma fórmula eficaz de nuestro polvo **BitterstoffPulver** de 55 plantas ecológicas. En combinación con la glicerina ecológica vegana libre de aceite de palma y el agua purificada, hemos conseguido crear las gotas amargas **BitterstoffTropfen** de alta calidad. Por haber intencionalmente excluido el alcohol, las gotas amargas **BitterstoffTropfen** son también recomendables para embarazadas, madres lactantes y niños.

¡El espray **BitterstoffSpray** (espray amargo) es la alternativa manejable al lado de nuestras gotas amargas **BitterstoffTropfen**! En base de la misma fórmula excelente, las sustancias extraídas permiten ser aplicadas directamente por la boca, o bien en una ensalada. Naturalmente, nuestro espray **BitterstoffSpray** es sin alcohol, por lo que es también recomendable para embarazadas, madres lactantes y niños.

Como en el caso de nuestras gotas **BitterstoffPulver**, **BitterstoffTropfen**, el espray **BitterstoffSpray** es igualmente libre de soja, gluten, lactosa, libre de aditivos, sabores artificiales, colorantes y conservantes, vegano y orgánico, como todos los productos de M. Reich – “Made in Germany – with love”.

REGENERADOR. NATURAL. ALCALINO.

WWW.M-REICH.ES • INFO@M-REICH.ES



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



DIETA LÓGICA

Gluten y alimentos ecológicos

¿Qué pasa con el gluten? Hay mucha información de lo supuestamente perjudicial que es y muchos consejos sobre la conveniencia de retirarlo de nuestra dieta. Sin embargo, los expertos más reconocidos a nivel internacional sobre el gluten y su impacto en la salud dicen que **no debemos retirarlo si no tenemos una intolerancia**. Entonces, ¿por qué hay tanta confusión?

El gluten es una sustancia proteica que está formada por gliadina y glutenina. Lo encontramos en cereales como el trigo, la cebada, el centeno y sus híbridos como, por ejemplo, la espelta, el kamut y el triticale y también en algunas variedades de avena. El gluten aporta viscoelasticidad a las masas hidratadas con harinas de estos cereales y eso es lo que permite elaborar productos derivados como el pan, en el que esta estructura porosa de la masa se expande durante la fermentación aportando textura esponjosa, sabor, etc. Es uno de los alérgenos más importantes en el mundo,



123rfLimited@dstaerk

causando dos tipos de intolerancias, la **celiaquía**, trastorno de base autoinmune y de carácter permanente, y la **sensibilidad al gluten no celíaca** (SGNC), trastorno que se produce cuando el gluten o el trigo sientan mal pero no se cumplen los criterios de diagnóstico de celiaquía. Además, puede haber personas con alergia e intolerancia a alguno de los componentes de esos cereales al margen

del gluten. Se considera que entre un 1-2% de la población sufre celiaquía y otro porcentaje que se desconoce sufre SGNC. Por eso, la normativa europea obliga a destacarlo con letra diferente en la lista de ingredientes para que los consumidores puedan identificarlo rápidamente.

Hace unos 10.000 años que empezamos a tomarlo

El cultivo de cereales facilitó la supervivencia de nuestra especie y

Se considera que entre un 1-2% de la población sufre celiaquía y otro porcentaje que se desconoce sufre SGNC

nuestra evolución. De hecho, fue una sinergia puesto que también los cereales encontraron un gran beneficio para reproducirse y extenderse por todo el globo. Si eso fue así, ¿por qué ahora esto se supone que nos perjudica? ¿Por qué no nos perjudicó ya entonces? El contexto de consumo de estos alimentos ha cambiado mucho, especialmente durante el último siglo y, sobre todo, a partir de la **revolución industrial**. Hasta entonces, la forma de preparar esos cereales no había sufrido grandes cambios durante milenios, productos naturales, sembrados y cosechados en función de los ciclos de la naturaleza y de las estaciones y preparados lentamente con procesos tradicionales y con pocos ingredientes. Entonces el consumo era bajo-moderado, sin embargo, ahora los cereales y sus derivados son los productos que más contribuyen a nuestra ingesta calórica total en un contexto en el que la alimentación de la población no es todo lo saludable que debería. Tenemos gran disponibilidad de alimentos porque hemos mejorado la capacidad productiva, hemos sacrificado la calidad y hemos desarrollado una gran cantidad de productos industriales como panes de diferentes tipos, cereales para el desayuno, galletas, snacks, pastas, barritas, bollería,

La normativa europea obliga a destacarlo con letra diferente en la lista de ingredientes para que los consumidores puedan identificarlo rápidamente



123rfLimited@andreyppopov



ALIMENTACIÓN

Maya Organic

All Natural - 100% Organic

Maya Organic, marca de Maya Consulting and Trading SL, presenta una deliciosa gama de productos 100% ecológicos y naturales. Sumérgete en nuestras deliciosas mermeladas, trozos de fruta fresca en tarros, refrescantes zumos, pastas de secado lento y talla bronce elaboradas con ingredientes saludables y mezclas de té relajantes. Cada frasco es un verdadero festín para los sentidos, cuidadosamente obtenido de granjas orgánicas para preservar la pureza de la naturaleza. Disfrute de la mezcla armoniosa de sabores exquisitos y apoye una vida saludable y sustentable con Maya Organic

www.maya-organic.eu

info@maya-organic.eu

+34628743225



etc. Además, a mediados del siglo pasado, los cultivos se intensificaron y se empezaron a utilizar **estrategias químicas** rociando nuestros alimentos con potentes plaguicidas para asegurar las cosechas. Ahora sabemos que esas sustancias no son inocuas para nosotros y están estrechamente evaluadas para garantizar un uso que se considera seguro. En Europa, así como en otras partes del mundo, existen niveles máximos permitidos de residuos de plaguicidas en las diferentes categorías de alimentos y, en el caso de los cereales ese límite es muy superior al permitido, por ejemplo, en las verduras. Así que si tomamos alimentos a base de cereales procesados industrialmente, refinados y tratados con plaguicidas nos damos cuenta de que en realidad el **problema puede venir de muchos otros factores que no tienen que ver únicamente con la presencia de gluten**. Además, en la actualidad, la “mala alimentación” favorece que haya más trastornos gastrointestinales debidos a un debilitamiento de nuestro microbiota intestinal y eso sabemos que afecta a nuestra capacidad de tolerar ciertos ingredientes de los alimentos.

El pan, un alimento imprescindible en el pasado y tan maltratado en la actualidad

Podemos decir que en la antigüedad y hasta hace unas décadas, el pan se hacía con cereales enteros, ecológicos y con fermentaciones largas con masas madre que duraban 1 o 2 días. En la actualidad y generalizando, el pan se hace principalmente con harinas refinadas, tratadas con plaguicidas y con un proceso de leudado que está entre 1-2 horas con levaduras rápidas y aditivos para así poder producir grandes cantidades. Son muchos los estudios que últimamente se han dedicado al estudio del pan y de la importancia del pro-



123rfLimited@lightfieldstudios

ceso de **fermentado con masa madre** y el impacto que eso tiene en la composición y en la digestibilidad. El pan de masa madre fermentado naturalmente es más saludable que el pan blanco o integral “convencional” por multitud de razones. El pan hecho con masa madre y fermentación lenta es más nutritivo, más fácil de digerir, contiene menos gluten, menos sustancias fermentables (FODMAPs) y tiene un índice glucémico más bajo. Todo esto junto al hecho de que un mayor consumo de

cereales integrales está asociado con una menor incidencia de muchas enfermedades crónicas hace que el **pan integral ecológico fermentado con masa madre sea un alimento excelente nutricionalmente** y con grandes propiedades para la salud.

Referencias:

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10103004/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10399781/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8306212/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8668080/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35943419/>

El pan hecho con masa madre y fermentación lenta es más nutritivo y más fácil de digerir

Ante esta situación lo mejor es consumir cereales y harinas integrales de forma moderada, ecológicas siempre que esté en nuestra mano, escogiendo panes elaborados con masa madre y fermentaciones largas y evitando procesados en los que, además, podemos encontrar otros ingredientes sin valor para la salud como azúcares añadidos o un exceso de grasas saturadas. ■

Tenemos gran disponibilidad de alimentos porque hemos mejorado la capacidad productiva, hemos sacrificado la calidad y hemos desarrollado una gran cantidad de productos industriales

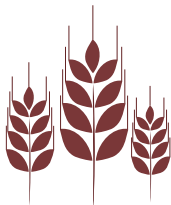


ALTERNATIVA³
Coffee roasters since 1992



SIN GLUTEN

SIN GLUTEN



CONTIENE GLUTEN

CONTIENE GLUTEN

NO / CONJUNTO DE ALÉRGICOS - GLUTEN



EMPRESAS HISTÓRICAS

Oriol Urrutia, Co-Editor y Político
comunicacion@bioecoactual.comAriadna Coma, Periodista
bio@bioecoactual.com

Biofoods from Spain: promoviendo la exportación de alimentos ecológicos españoles

Desde su fundación en 1977, la Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas (FIAB) se ha destacado como la voz unificadora de la industria alimentaria de España. Con casi medio millón de trabajadores y alrededor de 30.000 empresas, el sector se posiciona como el principal actor del sector industrial en el país. Y con la evolución del mercado ecológico, ha asumido un nuevo papel: el de impulsar la internacionalización de los productos ecológicos españoles.

“España es uno de los principales productores ecológicos por superficie, tanto a nivel de la Unión Europea como mundial, y se observa como cada vez más empresas de la industria de alimentos y bebidas española están ofreciendo nuevos productos ecológicos que complementan y amplían sus líneas de producción”, afirma Verónica Puente, Directora de Internacionalización y Política Comercial Internacional de FIAB.

Los datos recopilados en 2019 por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación indican que las exportaciones de productos ecológicos se sitúan en torno al 43% del valor total de la producción en origen. En este sentido, Verónica Puente explica: “Los mercados internacionales son fundamentales para el crecimiento y desarrollo de las empresas



Foto cedida por FIAB

españolas y la producción ecológica una oportunidad adicional para la Industria de Alimentos y Bebidas de continuar ofreciendo productos innovadores, seguros y de calidad”.

“Los sectores y empresas de esta industria están ampliando sus líneas de producto y añadiendo cada vez más nuevas líneas ecológicas que complementan sus gamas. Esta mayor oferta de los productores hace que los consumidores finales puedan encontrar cada vez más alternativas en los lineales y desde la industria se está en permanente desarrollo e investigación para seguir proporcionando productos seguros y de calidad que reflejen las nuevas tendencias y demandas del consumidor”, añade.



Biofoods from Spain: grupo de exportadores de productos ecológicos

Con el objetivo de promocionar y fomentar la exportación de alimentos y bebidas ecológicos producidos en España al mercado internacional, en 2019 nace el grupo de empresas

exportadoras Biofoods from Spain, inspirado por otros grupos de exportación como Food Link Spain (centrado en la gran distribución) y Excellence of Spain (especializado en el producto gourmet). “Estos foros permiten a las empresas y sus expertos en exportación, reflexionar y analizar temas de actualidad y de interés con el fin de buscar sinergias y avanzar en su internacionalización desde una perspectiva amplia y global”, explica Verónica Puente.

En concreto, Biofoods from Spain ofrece la oportunidad de colaboración entre sus miembros de distintos subsectores desde el prisma de la exportación. Coordinado por FIAB, está formado por 11 empresas españolas de alimentos y bebidas con una marcada vocación exportadora y que cuentan con productos especializados en el segmento ecológico.

Las empresas participantes son: Autor Foods, especializada en la producción de legumbres y la elaboración de conservas vegetales, como altramuces y guisantes; Bioterra, productores de frutos secos, siendo la primera empresa española en apostar por el cultivo ecológico de almendras; Blancafort, elaboradores de productos cárnicos ecológicos desde hace 21 años; Grupo Blázquez, empresa familiar fundada en 1932 dedicada



COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Peak Focus BIO

ES-ECO-020-CV
Agricultura UE/no-UE

- ✓ Para una buena función cognitiva
- ✓ Certificado orgánico por la Soil Association
- ✓ Complemento alimenticio a base de plantas
- ✓ Acción rápida
- ✓ Sin gluten ✓ Sin lactosa



DISTRIBUIDO POR



www.alternatur.es

@alternaturinfo

No testado
en animalesFormulado
por expertosApto para
veganosEnvase de
cristal ecoSin excipientes
ni aglutinantesVIRIDIAN
Complementos alimenticios

Dos (2) cápsulas aportan:

Extracto 5:1 de hoja de salvia orgánica (Cognivia™) (Salvia officinalis) que aporta aceite esencial de salvia orgánica (Salvia lavandulifolia). Estandarizado al 4% de monoterpenos y al 35% de polifenoles	600 mg
Extracto de hoja de melisa orgánica (Bluenesse®) (Melissa officinalis L.) Estandarizado al 6% de ácido rosmarínico	300 mg
Cápsula vegana	100 mg

DISTRIBUIDO POR



www.alternatur.es

@alternaturinfo





EMPRESAS HISTÓRICAS



Biofoods from Spain
nace con el objetivo
de promocionar
y fomentar la
exportación de
alimentos y bebidas
ecológicos producidos
en España al mercado
internacional

a la producción de jamón ibérico; **Hida**, productora de salsas vegetales y tomate en conserva, referente para sofritos caseros de alta gama; **La Hoguera**, empresa de embutidos de Soria especializada en productos ibéricos y carnes procesadas, **Mastrigo**, fabricantes de panes especiales de larga duración en gama ecológica y gourmet; **Mieles Anta**, empresa productora de mieles ecológicas con más de 30 años de antigüedad en el mercado; **Mueloliva**, empresa familiar fundada hace más de 70 años para la



Foto cedida por FIAB

producción y la comercialización de aceite de oliva y sus derivados; **Pesatur**, fábrica con una tradición consolidada en la producción de conservas de pescado españolas; y **Pharmadus**, botánicos expertos en la elaboración de té e infusiones.

Visibilidad, colaboración
internacional y exportación

“El grupo Biofoods from Spain es esencial, no solo para dar a conocer en España el auge mundial del pro-

ducto ecológico, sino también para lograr difusión internacional de estas marcas con tanta tradición y cultura española que se adaptan a las nuevas necesidades del mercado”, destacan desde **Mieles Anta**.

Por su parte, desde **Mueloliva** remarcan la **visibilidad internacional**, la **expansión en exportación** y la **colaboración empresarial** como las oportunidades que permite explorar el grupo: “Ser parte de esta asociación nos brindará acceso a una red

más amplia de contactos y distribuidores en todo el mundo. Lo que, con el tiempo y dedicación necesarios, podría resultar en un aumento significativo de nuestras exportaciones y la penetración en nuevos mercados con nuestros productos ecológicos. Al unir fuerzas con otras empresas que comparten nuestra pasión por los productos ecológicos, podemos colaborar en iniciativas conjuntas, como investigación y desarrollo, marketing y estrategias de promoción”.

Presencia en BIOFACH 2024

Como parte de su estrategia común, **Biofoods from Spain** ofrece presencia destacada en mercados globales y ferias internacionales. En concreto, el grupo estará presente en la edición de 2024 de **BIOFACH**, la feria líder mundial de la alimentación ecológica, que tendrá lugar del 13 al 16 de febrero en **Núremberg** (Alemania). Lo hará mediante un stand unificado ubicado en el pabellón agrupado español en la feria (Hall 4), para dar visibilidad a las empresas del grupo al público profesional internacional. ■

ALIMENTACIÓN



¡Prueba las nuevas bebidas vegetales!
Voll (Entera) y Fettarm (Semidesnatada)



Natumi
puro.vegetal.

La alternativa perfecta a la leche

- ✓ Sabor redondo
- ✓ Consistencia similar a la leche
- ✓ 3.5% grasas (Voll) / 1.8% grasas (Fettarm)
- ✓ Hace espuma perfectamente
- ✓ Naturalmente sin lactosa

Más información en www.natumi.com



Carlos Capdepón,
PNI Health Coach | carlos@cokare.co

SALUD

¿Qué son los Hongos Adaptógenos?

Los hongos adaptógenos son aquellos que ayudan al cuerpo a adaptarse a los cambios ambientales y estrés, equilibrando el metabolismo y mejorando la resistencia física y mental.

Son un grupo de setas beneficiosas para nuestro organismo y no actúan en un sentido único, sino que ayudan en la dirección necesaria para restaurar nuestro equilibrio. Ni tienen contraindicaciones, ni dosis máxima.

Al igual que hay hongos que son perjudiciales para la salud, de forma que la cuarta parte de los alimentos mundiales están contaminados por micotoxinas^[1], también hay hongos adaptógenos como el Shiitake (*Lentinula edodes*), o la Cola de Pavo^[2] (*Coriolus/Trametes Versicolor*), con enzimas que las desactivan^[3] contrarrestando su toxicidad.

Los hongos adaptógenos más conocidos son:

- **Melena de León** (*Hericium erinaceus*) por sus cualidades neuro regeneradoras;
- **Cordyceps** por aumentar la producción de trifosfato de adenosina (ATP), esencial para suministrar energía a los músculos;
- **Reishi** (*Ganoderma lucidum*) por su capacidad para reforzar el sistema inmunológico;

- **Shiitake** (*Lentinula edodes*) por su capacidad para reforzar el sistema inmunológico.

- **Maitake** (*Grifola frondosa*) por su actividad inmunomoduladora.

- **Champiñón del sol** (*Agaricus blazei murrill*) por su función como antioxidante natural.

- **Chaga** (*Inonotus obliquus*) por su capacidad para proteger contra el estrés oxidativo y combatir la inflamación.

- **Tremella** (*Tremella fuciformis*) por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

El creciente interés por las setas se debe, por un lado, al movimiento vegano/vegetariano, que ha rescatado a las setas como otro alimento de origen no animal valioso; y, por otro lado, el cultivo ecológico ha devuelto a los hongos su importancia en la producción, ya que los cultivos con presencia de hongos no patógenos permiten mayor absorción de



Hongos Comestibles

123rfLimited@anitapol1982

agua y reparto de nutrientes de los suelos, así como protección ante los patógenos.

Es crucial que los hongos sean cultivados ecológicamente^[4] en su entorno natural, controlando la contaminación cruzada por el aire y la lluvia. Los hongos, como recicladores naturales de la materia orgánica e inorgánica, absorben todo lo que hay a su alrededor, lo que incluye toxinas radiactivas y tóxicos artificiales, que pueden pasar a nosotros al ser consumidos. Hay quienes dicen solventar esto

produciendo en naves industriales estériles, lo que resulta en menor densidad de micronutrientes y calidad del producto. Lo mejor es que dispongan de certificado ecológico europeo.

Cada hongo está considerado bien como alimento o bien como complemento alimenticio, lo que se traduce en diferentes obligaciones, etiquetados, comercialización, etc. y una mayor confusión para el consumidor neófito. La calidad del producto no sólo radica en su producción ecológica certificada, sino también en el procesado posterior. El micelio seco y pulverizado es el producto de menor calidad y con la concentración más baja. Los productos hechos a partir del cuerpo fructífero o seta, tienen una mayor concentración y, si además pasan por un proceso de doble extracción de compuestos hidrosolubles y liposolubles, su concentración es varias veces mayor, siendo los productos de mayor calidad y densidad de compuestos biodisponibles.

Y por último mencionar que tenemos receptores sensoriales específicos al sabor característico de las setas: el "umami" o "sabroso". Tenemos aún mucho por descubrir sobre los beneficios de los hongos^[5]. ■

[1] The Challenge of Global Aflatoxins Legislation with a Focus on Peanuts and Peanut Products: A Systematic Review <https://doi.org/10.1007/s12403-022-00499-9>

[2] El valor de los hongos medicinales en cáncer. El Botiquín Natural, marzo 2022, pág. 6

[3] Enzymes for Detoxification of Various Mycotoxins: Origins and Mechanisms of Catalytic Action. <https://doi.org/10.3390/molecules24132362>

[4] Los hongos (II): La importancia del cultivo ecológico en su valor terapéutico y nutritivo. BioEco Actual nº88 junio 2021, pág. 24

[5] Documental Fantastic Fungi. <https://fantasticfungi.com/how-to-find-fantastic-fungi-around-the-world/>



ALIMENTACIÓN

Empieza el año tomando mejores decisiones...

ELIXIR FOCUS

Tu microbiota y tu cerebro te lo agradecerán

COKARE

Escanea para más información y recetas saludables

COKARE.CO

NO FILLERS OR GRAINS

PLANT-BASED

POWERED BY MUSHROOMS

EXTRACTS ONLY



José Antonio García,
Naturópata Higienista | info@centrohigienista.es



¿Qué es la Naturopatía Higienista?

Existe una opinión generalizada en la cual se suele considerar a la salud y la enfermedad como términos antagónicos y por tanto cualquiera que sea la alteración funcional producida por el organismo, se intentará impedirla. En este sentido, la enfermedad se ve como un mal a perseguir, combatir, vencer, aniquilar o, para utilizar un término más refinado “curar”. A raíz de infinidad de tratamientos, medicamentos y “curas”, las personas se hacen adictas a una supuesta “sanación rápida”, que en esencia no es más que un punto ciego en su enfermedad. Este punto ciego es apenas una interrupción de sus síntomas de desintoxicación y regeneración, los cuales suelen reaparecer con más fuerza a posteriori.

Debemos de tener en cuenta que el cuerpo siempre trata de restablecer el equilibrio interno cuando este se ha perdido, a través de su propio proceso natural de homeostasis interna. En este sentido, si el cuerpo desencadena una fiebre con la intención de restablecer un equilibrio interno, ¿por qué intentar cortarla? Si el cuerpo provoca vómitos para expulsar un irritante del estómago, ¿por qué detenerlos? Si el cuerpo inicia una diarrea para echar materias putrefactas del tubo digestivo, ¿por qué pensar en suprimirla?

La Naturopatía Higienista, en la misma línea de muchos pioneros de la medicina clásica e incluso contemporánea, considera que la enfermedad constituye un programa inteligente



123rfLimited@amavivael

de la naturaleza, cuyo objetivo no es otro que resolver el conflicto biológico iniciado por el organismo como consecuencia de un estilo de vida antinatural e incoherente con nuestro sentir.

Si la enfermedad es el efecto final de un desequilibrio físico y/o psicoemocional como consecuencia de nuestra forma de vivir antinatural, **no tratemos de solucionar los trastornos desde un aspecto meramente sintomático**, ya que la curación implica un tratamiento global del ser.

La Naturopatía Higienista que va más allá de la visión reduccionista y tiene un enfoque Holístico e Integrativo, no diagnostica enfermedad o dolencia alguna, ni tampoco prescribe productos o medicamentos en su más amplio espectro, porque considera que es el propio organismo el que tie-

ne su propia capacidad de curación cuando no encuentra obstáculos que interfieren en ese proceso.

La vuelta a un modo de vida más conforme a nuestras adaptaciones biológicas permite parar procesos degenerativos y la mayor parte de las veces recuperar una salud perdida, siempre y cuando haya suficiente energía vital, y no haya habido un proceso degenerativo irreversible. Desde este enfoque Holístico, la supresión de las causas de la enfermedad, supone un conocimiento sobre nuestra manera de alimentarnos, el estilo de vida, la manera en que gestionamos las emociones e interpretamos el mundo que nos rodea.

Así pues, si una persona está agotada energéticamente, antes de dar un producto o tratamiento, el Naturópata

Higienista investiga las causas directas o subyacentes de este trastorno. Quizás hubo un sobreesfuerzo sostenido en su trabajo, o hay un patrón autoexigente patológico que nos lleva a cumplir estándares inalcanzables, o bien dormimos pocas horas, o estemos atravesando una crisis personal entre otros muchos factores que habría que investigar según el caso concreto.

Si reconocemos el carácter curativo, defensivo, adaptador y reparador de la enfermedad, y **cooperamos con el organismo proporcionándole las condiciones más favorables para el restablecimiento de la normalidad funcional**, eliminando todas las obstrucciones, y suprimiendo todo cuanto impide el restablecimiento de la normalidad funcional, **la salud es una meta alcanzable**. Y en este sentido, la Naturopatía Higienista, siempre que tenga un enfoque holístico e integrativo, nos puede ayudar en nuestro propio proceso de sanación ayudándonos a tomar conciencia de los factores desvitalizantes que hay en nuestra vida (físicos y psicoemocionales) y a generar estrategias personalizadas y concretas que nos ayuden a eliminar o reducir estos factores y así permitir al cuerpo recobrar la salud y el bienestar de manera totalmente natural.

“El médico del futuro no dará ninguna medicación, pero interesará a sus pacientes en el cuidado del cuerpo, en la dieta humana y en la causa y prevención de las enfermedades.” Thomas Edison ■



**El Profesional de Terapias Naturales
unido a la tecnología forma
Salud Natural**

**Servicio exclusivo
para socios de Cofenat**

SERVICIO GRATUITO

- Creación de espacio web propio
- Videoconsultas
- Recordatorio a los clientes por SMS
- Agenda disponible en ordenador, tablet o móvil
- Reserva de cita previa 24 horas

IQNET

AENOR

Llámanos: 913 142 458 - info@cofenat.es

Cofenat
Somos Profesionales, Somos COFENAT



PLANTAS MEDICINALES

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

5 plantas medicinales excelentes para reforzar el sistema inmunitario

Vale la pena recordar estas cinco conocidas plantas para despertar o dar vivacidad a nuestra inmunidad natural. Así fortaleceremos nuestras defensas sin vacunas de dudosa eficacia ni fármacos con efectos secundarios indeseables.

1. El astrágalo y las defensas

Potente planta medicinal de la familia de las Fabáceas, el **astrágalo** (*Astragalus membranaceus*) incluye también otras numerosas especies diferentes. Hoy esta planta allí llamada «huang qii» en chino (es decir, «reforzador del flujo de energía») todavía se usa en medicina china (tradicional y contemporánea). Rica en polisacáridos, en saponinas y en flavonoides, esta variedad de astrágalo contribuye directamente a la salud inmunitaria:

- ayuda a las defensas del organismo contra los agentes exteriores;
- más resistencia física y mental;



123rflimited@kappachan. Comida medicinal china

- protección celular y de los tejidos contra los radicales libres;
- mantenimiento de una tensión arterial normal y de un sistema microvascular sano.

Esta planta se toma generalmente en forma de infusión, o sopa o como complemento dietético.

2. Uña de gato e inmunidad

La **uña de gato**, (*Uncaria tomentosa*), es una especie de liana originaria de Perú. Su nombre se debe a sus pequeñas estípulas curvadas como garras, colocadas al inicio de sus hojas. Utilizada desde hace más de 2.000 años, esta planta es considerada sa-

grada por varios pueblos de la selva tropical amazónica (como los asháninkas y los campo).

La uña de gato contiene múltiples alcaloides, glucósidos triterpénicos, flavonoides y taninos, que son los causantes de sus beneficios, en especial para estimular el sistema inmunitario.

Desde la década de 1990, esta liana de Perú no ha dejado de aumentar en popularidad en Europa y en Norteamérica. Podemos prepararla en decocciones a base de corteza interna seca de uña de gato, previamente reducida a polvo. Y por descontado, también la hay en forma de suplemento dietético.

3. El ginseng y la vitalidad

La planta de las Araliáceas que conocemos como **ginseng** (*Panax ginseng*) es un adaptógeno fundamental de la medicina tradicional asiática.



CERTIFICADORA



ALIMENTACIÓN

BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL

La certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética



90% de ingredientes ecológicos para la categoría I y entre el 15-89% para la categoría II



Para empresas con un 80% de sus productos en la categoría I. No producen cosmética convencional



Menos del 15% de ingredientes ecológicos (producto cosmético natural)



Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal



La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

Con la garantía de
la Asociación Vida Sana



ASOCIACIÓN VIDASANA

biovidasana.org


DISPRONAT DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO PARA ESPAÑA MARCA MOULIN DES MOINES



Moulin des Moines empresa pionera en el sector de la alimentación ecológica con más de 50 años de existencia y especializada en productos de espelta.

Fabriquée en France


www.dispronat.com


PLANTAS MEDICINALES

Los notables efectos de su raíz, cuya forma puede evocar una figura humana, eran especialmente apreciados por los emperadores chinos.

El ginseng contiene una cantidad importante de ginsenósidos (también llamados «panaxósidos»), de triterpenoides, de polisacáridos y de vitaminas. Y, naturalmente, también contribuye a:

- estimular el sistema inmunitario;
- mantener un buen rendimiento físico;
- disfrutar de buenas relaciones sexuales;
- conservar la vitalidad y luchar contra el cansancio.

Sus diversas propiedades explican por qué el ginseng actualmente tiene el nombre de «raíz de larga vida». Esta planta —cuyo cultivo y transformación están controlados por el gobierno coreano— sí que debe conseguirse como complemento nutricional.

4. Equinácea para las defensas y las vías respiratorias superiores

La popular **equinácea** es una planta de flores rosas, que pertenece a la familia de las Asteráceas. Apareció por primera vez en Norteamérica, en donde es popular la variedad *Echinacea angustifolia*; los indios la habían convertido incluso en su planta medicinal emblemática.

Pero la variedad *Echinacea purpurea*, más popular en Europa, es la más utilizada con fines medicinales. La



123rfLimited@photopips. Té de cúrcuma con canela

El astrágalo, la uña de gato, el ginseng, la equinácea y la cúrcuma son 5 excelentes plantas medicinales para reforzar el sistema inmunitario

planta cuenta con abundantes alquilamidas, con compuestos fenólicos y con alcaloides. Es un auténtico tesoro biológico, que contribuye:

- al buen funcionamiento de nuestro sistema natural de defensas;
- a la salud de las vías respiratorias superiores;
- a aliviar la garganta y la faringe en

caso de irritación, a proporcionar un efecto agradable en la garganta y las cuerdas vocales;

- al mantenimiento de la salud de las vías urinarias inferiores.

Se puede tomar equinácea en infusión, en extractos hidroalcohólicos y también en cápsulas, como suplemento nutricional.

5. También la cúrcuma fortalece el sistema inmunitario

La **cúrcuma** (*Curcuma longa*) es bien conocida por ser el componente principal del curry, la famosa mezcla de especias india. En Europa, la cúrcuma también ha destacado desde la Antigüedad, pero no se importaría de forma generalizada hasta el siglo XVIII.

Al igual que en el caso del ginseng, la raíz (rizoma) de la planta es la que se usa normalmente en la cocina y en naturopatía.

La cúrcuma debe muchas de sus propiedades a la curcumina, un pigmento polifenólico que además es responsable del color amarillo anaranjado de la planta. En efecto, esta raíz prodigiosamente potente contribuye a:

- mantener la eficacia del sistema inmunitario y la resistencia a las alergias;
- estimular el funcionamiento del sistema nervioso;
- mantener la salud del hígado;
- estimular la circulación sanguínea;
- conservar una piel sana.

Podemos tomar la raíz de cúrcuma fresca o en polvo. También aumentan de manera importante los aportes con un extracto de cúrcuma con altas dosis de curcuminoides, tal como han logrado recientemente investigadores holandeses.

La cúrcuma es una maravilla en caso de artritis, artrosis y para las articulaciones en general. Y combinada con pimienta negra (*Piper nigrum*), mucho más, porque contiene piperina, que aumenta la absorción de la cúrcuma. Por eso es mucho mejor si estas dos plantas van asociadas.

Vale la pena recordar, de todas formas, que para mantener sanas las articulaciones, conviene vigilar mejor lo que comemos. Dar preferencia a las frutas y verduras, y practicar ejercicio físico: no es posible conservar las articulaciones en buena forma sin unos músculos fuertes. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS



Espermidina Germen de Trigo

- 100 % polvo de Germen de Trigo orgánico
- contenido de espermidina estandarizado (polvo: 5 mg por dosis; cápsulas: 1 mg por dosis)
- desgrasado (concentrado) y molido fino
- el polvo es ideal para el desayuno, en smoothies, batidos o cereales
- las cápsulas son ideales para llevar



Disponible
en cápsulas
y polvo



LOS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÉTICA, CUIDADO PERSONAL Y HOGAR

COSMÉTICA

Nueva línea facial, de Ètik Mundi



Ètik Mundi ha completado su línea TRIBU con el lanzamiento de la Crema Facial con Bakuchiol, Karité y aceites puros. Certificada por Bioinspecta / BioVidaSana, su formulación realizada exclusivamente con activos naturales, aporta la máxima hidratación y nutrición que necesita el cutis facial. Además, cuenta con aceites absolutos de jazmín y rosa, que no solo nos ayudarán a cuidar nuestra piel, sino que equilibrará nuestra mente y estado de ánimo.

Certificado: BioVidaSana
Marca: Ètik Mundi
www.etikmundishop.com
Distribución: Mentabio, S.C.P.
www.mentabio.com

COSMÉTICA

Champú fortalecedor con biotina, de The Refill Concept



Con una potente acción fortificante, este champú soluble frena la caída del cabello. Natural, sin siliconas ni parabenos y 99% Sulfate Free. Con biotina, cola de caballo, quinina, sabal, keratina vegetal, vitamina A, abrótnano macho y ortiga blanca, previene la caída del cabello y le da cuerpo y fuerza al cabello frágil. En formatos de 500 ml y 100 ml, se prepara en 1 minuto, añadiendo agua caliente al polvo soluble. Envasado en un sobre de papel certificado FSC, genera únicamente 3 gr de residuo en papel. No pesa, no lleva agua, no ocupa espacio. Es Real Zero Waste.

Marca: The Refill Concept
www.therefillconcept.com
Empresa: The Refill Concept, S.L.

COSMÉTICA

Champú anticaída bio, de Corpore Sano



El champú anticaída ecológico de Corpore Sano está especialmente indicado para revitalizar el cabello y estimular su crecimiento, además de contribuir a reducir su caída. La fórmula contiene extracto de *Sereno Serrulata* que ayuda a combatir la caída del cabello, así como el exceso de grasa y mejora la hidratación del cuero cabelludo. Vigoriza el cabello y refuerza la raíz. ¡Cabello más fuerte!

Certificado: Ecocert Cosmos Organic
Marca: Corpore Sano
www.corporesano.com
Empresa: Distribuidora de Productos Naturales, S.A.

COSMÉTICA

Aceite facial reafirmante de granada 30ml, de Weleda



Este booster antipolución y antiedad es un aceite facial 100% natural y 90% BIO formulado a base de 8 aceites vegetales BIO que nutre y reafirma la piel, reduce líneas de expresión y arrugas, favorece la renovación celular y potencia la función protectora de la piel, protegiéndola del estrés oxidativo. +91% Piel nutrida intensamente*, +83% Piel revitalizada*, +74% Piel más luminosa*.

**Evaluación subjetiva realizada en cuestionario por 48 mujeres tras 4 semanas de uso.*

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

HOGAR Y LIMPIEZA

Limpieza ecológica para el hogar, de Biobel



Productos de limpieza bio de alta eficacia y sostenibilidad elaborados con ingredientes 100% de origen natural. Limpiahogar, fregasuelos y multiusos para todo tipo de superficies, lavavajillas manual, en gel y en tabletas para máquina, y limpiacristales para superficies de vidrio y espejos. Producción local y responsable. Venta granel en formato bag in box 20L. Envases Reducidos Rellenables y Reciclables.

Certificados: Ecocert | Sello Artesanía C. Valenciana
Marca: Biobel | www.biobel.es
Empresa: Beltrán Hermanos, S.L.
www.jabonesbeltran.com

HOGAR Y LIMPIEZA

Caja de 6 rollos de papel higiénico eco, de Dalia



Pack de 6 rollos compactos de papel higiénico, de 35 metros cada uno, de doble capa. Utilizan fibras libres de lejías y blanqueantes, por lo que tienen un color marrón orgánico muy característico. El innovador packaging en cartón reciclado, similar a formatos como cajas de cereales, es sostenible, resistente, apilable y permite una elevada optimización logística, reduciendo así el impacto ambiental del transporte. La energía utilizada por su fabricación es 100% renovable.

Certificados: B Corp | Ecolabel | FSC | EcoVadis Gold
Marca: Dalia | www.dalia.eco
Empresa: LC Paper 1881, S.A.

La acción antiviral de los aceites esenciales

Los aceites esenciales son bien conocidos por su actividad antiviral, inmunomoduladora, antiinflamatoria y broncodilatadora.

Han sido evaluados contra varios tipos de virus patógenos, incluido el virus de la gripe, el herpes simplex y diferentes virus que ocasionan infecciones respiratorias. Sus fitoquímicos no solo **perturban la replicación viral**, también **benefician al sistema respiratorio** a través de su efecto mucolítico y broncodilatador.

Al ser de naturaleza lipófila, es decir que difunden bien en compuestos grasos, los aceites esenciales pueden penetrar fácilmente las membranas virales y provocar la desintegración de la cápside. Los aceites esenciales también inhiben la hemaglutinina de ciertos virus.

Aceites esenciales como la **ravintsara**, la **cáscara de limón** y el **cajeput**, han demostrado sus efectos antivirales, en diferentes estudios *in vitro*.



123rfLimited©microgen

sistencia a los agresores externos, inhibir algunas bacterias y virus y refrescar y purificar el aire. Ha demostrado eficacia contra diferentes especies de virus.

Limón (*Citrus limonum*)

El aceite esencial de limón se ha utilizado mucho en difusión por sus efectos antisépticos atmosféricos, algunos de sus componentes como el limoneno y el beta- pineno han demostrado también un efecto antiviral que se determinó *in vitro* contra el virus del herpes simple tipo 1 (HSV-1).

Se trata de 3 aceites esenciales únicos y olfativamente muy agradables, que podemos encontrar en algunos complementos nutricionales y que podemos también usar combinados en difusión atmosférica para ambientar y generar asepsia con el fin de contener la expansión de las infecciones en espacios interiores, tanto en los cambios de tiempo, como en época de resfriados y gripes. ■

Ravintsara (*Cinnamomum camphora*)

Sus propiedades antivirales parecen ser debidas al compuesto 1,8-cineol. En el año 2010, Yang Z, Wu N, Fu Y y colaboradores, demostraron que podría actuar sobre la replicación viral, inhibiendo la replicación del virus de la bronquitis, a través de la interferencia entre el ácido ribonucleico (ARN) y la N- nucleocápside

de este virus. Estos resultados fueron publicados en *el Journal of Biomolecular Structure and Dynamics*. Posteriormente otros autores han demostrado la acción de este aceite esencial sobre la replicación de otros virus.

Cajeput (*Melaleuca cajuputi*)

Posee actividades antifúngicas, antiinflamatorias y antioxidantes. Se utiliza para ayudar a aumentar la re-

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Aprolis®

CONSTRUYE TUS DEFENSAS

Tu aliado para fortalecerte


**SIN AZÚCARES
AÑADIDOS**
SIN GLUTEN

COMPLEMENTO ALIMENTICIO

Añadir 5-10 gotas en un vaso
 de agua o tisana y beber.
 Tomar 2-3 veces al día.



30 ml

Con extractos de:

- Raíz de equinácea
(*Echinacea purpurea* L.)
- Propóleo al 70%
(35% en bioflavonoides)

Con aceites esenciales de:

- Ravintsara 1,8 cineol
(*Cinnamomum camphora* L.)
- Cajeput
(*Melaleuca cajuputi* Powell)



INTERSA LABS
CIENCIA NATURAL

www.intersalabs.com  

Cristóbal Vidal,
Director del Instituto Europeo de Dermocosmética

COSMÉTICA

Cómo se hace un gel para varices y piernas pesadas

Si eres una mujer de más de 50 años con varices, ya sabes que la mayoría de amigas de tu edad también las tienen. En nuestro país la mitad de las mujeres de mediana edad tienen varices. Si ves que aparecen, se quedan, y se hacen más visibles, sin poder evitarlo, tienes que reaccionar y hacer algo para parar esto.

Pues bien, hay algunas cosas que pueden ayudar, primero entender por qué aparecen, y por qué a ti. Después puedes hacer los cambios posibles que ayuden a poner remedio. Veamos primero algunas cosas que influyen directamente en la aparición de las varices.

Si en tu familia cercana, la mayoría de mujeres a tu edad han tenido o tienen varices, entonces tendrás que emplearte más a fondo porque hay una **predisposición genética** importante que afecta a las características de tu sistema circulatorio.



Foto cedida por Cristóbal Vidal

Si has tenido algún embarazo posiblemente habrás visto la aparición de algunas varices. El **cambio hormonal** y la presión del feto han influido lo suyo.

Ten en cuenta que la **ropa ajustada** con presión en la cintura dificulta el retorno de la sangre y la retiene en las piernas.

Si estás **muchas horas sentada y andas poco** se retrasa la eliminación de toxinas en las piernas y se retiene líquido.

Si tus venas tienen buena elasticidad se recuperarán rápidamente, pero con frecuencia aparecen dilataciones permanentes en algunas de ellas. Las venas son tubos elásticos y sensibles a lo que les rodea, todo lo que las dilata, como el calor, hará que aumenten. Por esto son más evidentes en verano cuando las piernas están pesadas. Todo lo que reduce el tamaño de las

venas irá bien, como el frío, para evitar que sigan dilatándose.

A las venas les afectan las sustancias que contiene la sangre que transportan. La **alimentación influye** mucho en ello, algunos alimentos son perjudiciales, especialmente las especias picantes, pero otros refuerzan y regeneran las venas. En esta publicación encontrarás muchos artículos sobre alimentación sana, pero la visita a un experto en nutrición, y andar un poco más, pueden ser los mejores primeros pasos.

Como la mala circulación afecta también a la piel y produce pequeñas varices superficiales, te propongo que elabores tú misma un gel para reducir las varices, y además hidratar la piel.

Ingredientes naturales para hacer un gel antivarices que puedes encontrar en tu tienda de alimentación natural

Para hacer este gel seleccionaremos los ingredientes que contienen más activos para reforzar las venas y mejorar la circulación. También hidratantes y regeneradores que revitalicen la piel.

Algunas plantas medicinales reducen el tamaño y tonifican las venas, una de las más potentes es el **rusco**, que mejora el tono de las venas, reduce su diámetro y mejora el retorno de los líquidos. También el **meliloto** que es una de las plantas que más estimulan la contracción de los vasos linfáticos encargados de drenar los líquidos estancados. Esta acción se reforzará con la **centella asiática**, que además de estimular la renovación celular también es antiinflamatoria

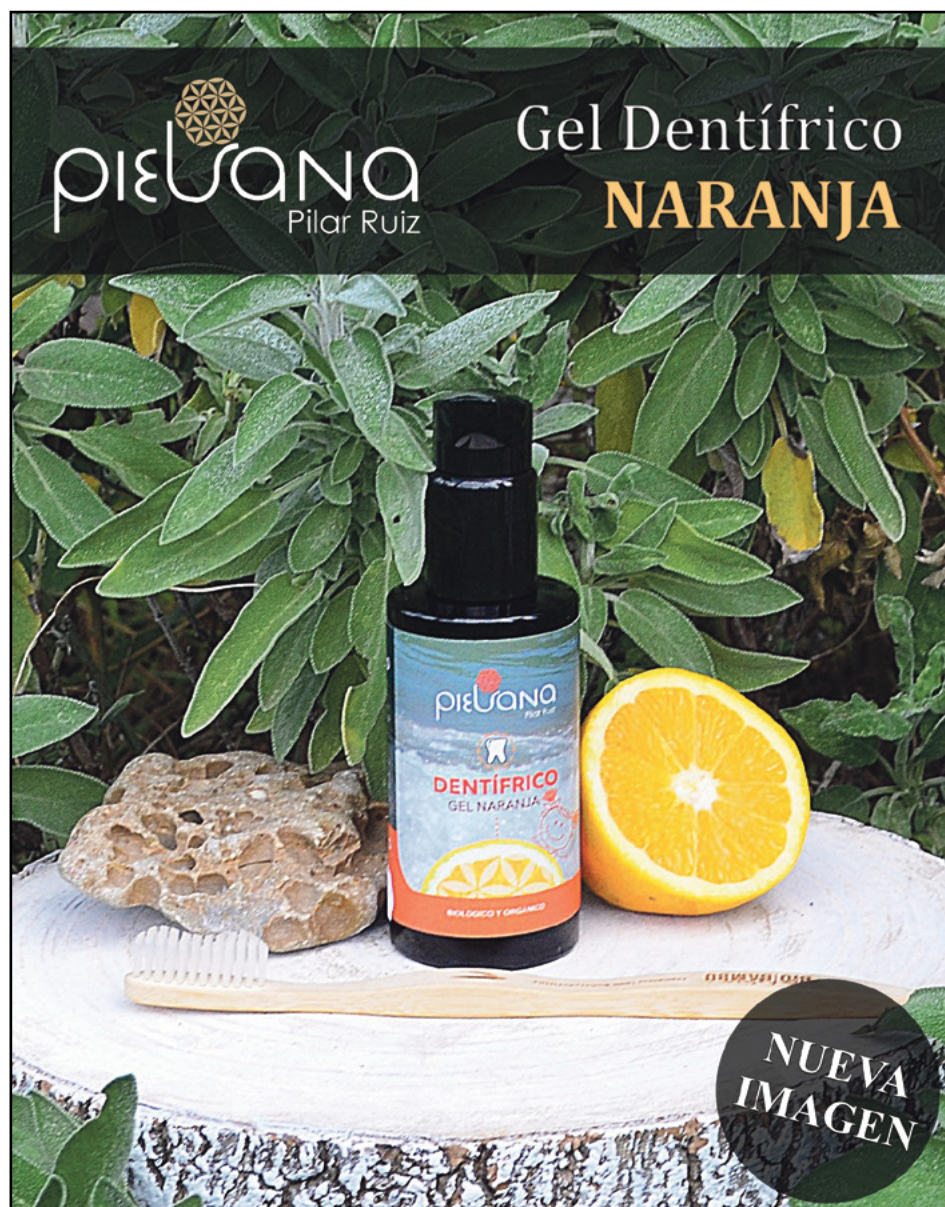
La glicerina, el aloe, el sorbitol, la inulina, la betaína, la trehalosa, la urea y el ácido hialurónico son humectantes que mantienen hidratada la piel



Foto cedida por Cristóbal Vidal



COSMÉTICA



COSMÉTICA

La cafeína aumenta el drenaje, y las vitaminas K, B3, B5 y C son antioxidantes y regeneradoras

al estimular tanto el sistema venoso como el linfático.

Otras plantas que mejoran las venas son el arándano, castaño de indias, ciprés, ginkgo, hipérico, hammamelis, ratania, rusco, té verde y vid roja. Las plantas se pueden añadir en forma de infusión o de extracto.

También puedes añadir aceites esenciales que mejoran la circulación como el de ciprés, cedro, siempreviva, enebro, geranio, salvia sclarea, limón y árbol del té.

Dado que una consecuencia de la mala circulación es un retraso en la desintoxicación de la piel, ésta se

vuelve más seca, fina y frágil. Por lo que necesitará una buena hidratación y regeneración. Como haremos un gel, no añadiremos aceites vegetales o activos solubles en aceite porque se separarían, sólo los que son solubles en agua. Veamos unos cuantos:

La glicerina, el aloe, el sorbitol, la inulina, la betaína, la trehalosa, la urea y el ácido hialurónico son humectantes que mantienen hidratada la piel. La cafeína aumenta el drenaje, y las vitaminas K, B3, B5 y C son antioxidantes y regeneradoras. También fortalecen los vasos sanguíneos y ayudan a drenar el líquido retenido en las piernas.

También puedes añadir mentol puro, que es refrescante y hará que las piernas se sientan frescas y ligeras. En verano se agradecerá el efecto frío en las piernas (se añade al 3% disuelto en un poco de alcohol), en invierno con aceite esencial de menta será suficiente.

Para hacer el gel necesitarás una goma espesante de uso alimentario como la goma xantana o goma guar. ■

Receta de gel para piernas cansadas

Vaso	Ingrediente	%	Función
A	Goma xantana transparente	1,5	Gelificante
	Glicerina vegetal	4	Humectante
	Aceite esencial de menta	1	Refrescante
B	Hidrolato de geranio o rosa	35	Tónico circulatorio
	Decocción de ruscus, hamamelis y centella asiática	35	Tonifican el sistema circulatorio
	Extracto glicérico de ruscus	5	Vasoconstrictor
	Extracto glicérico de ciprés	5	Tónico circulatorio
	Zumo de Aloe	10	Regenerador
	Vitamina C	1	Regenerador y antioxidante
	Vitamina B3, niacinamida	1,5	Regenerador y antioxidante
	Sharomix 221	1	Conservante

Se elabora a temperatura ambiente.

En el vaso A, se dispersa la goma xantana con la glicerina y el aceite esencial de menta hasta formar una pasta fluida.

En el vaso B, se mezclan los ingredientes, agitando suavemente hasta que se disuelvan completamente.

Añadir B sobre A, rápidamente y agitando.

La goma xantana necesita varias horas para hidratarse completamente. Ajustar el pH a 5,5.

Añadir el conservante y envasar.

COSMÉTICA

NUEVA LÍNEA FACIAL BIO



Cosmética de proximidad con aceites puros y Bakuchiol

Distribuido por mentabio.com

Mentabio
Distribuidor de productos ecológicos

COSMÉTICA

NUEVO FORMATO

THE
REFILL
CONCEPT



COSMÉTICA SOLUBLE DE BOLSILLO

Calidad profesional

Con un sólo sobre de 5 gr de polvo soluble, disfruta de 100 ml del mejor gel y champú natural



Destaca tu tienda con el primer gel y champú natural soluble del mercado, ahora en formato de 100 ml. Escríbenos en hello@therefillconcept.com



Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com



LA ENTREVISTA



Cristina Brondo nació en Barcelona en el año 1977. Licenciada en Interpretación, Voz y Arte en movimiento en la prestigiosa escuela de Nancy Tuñón.

Empezó su carrera muy joven con el personaje de Claudia en la serie de TV3 Poblenu, que la hizo muy popular. Ha protagonizado y participado en multitud de series de televisión, ha hecho teatro y cine, con más de veinte películas, entre ellas "18 comidas" de Jorge Coira, "¿Y tú quién eres?" de Antonio Mercero, "¿Te gusta Hitchcock?" de Darío Argento, "Como mariposas en la luz" de Diego Yaker, "Hipnos" de David Carreras y "Lola vende ca" de Llorenç Soler, "Pecados" de Diego Yaker y "Penumbra" de los hermanos Adrián y Ramiro García Bogliano.

Cristina Brondo está concienciada de la importancia de la alimentación para conseguir el estado de ánimo y la energía necesarias para llevar una vida plena y saludable, por lo que el yoga y la cocina macrobiótica la acompañan en este camino de éxitos.

Cristina Brondo, actriz

"Cuidarse con la alimentación es la mejor manera de quererse a uno mismo"

¿Es tan importante lo que comemos?

Muchísimo. Yo ya hace bastante tiempo que entendí que, si quería tener energía y ser una persona productiva, debía tratar a mi cuerpo con respeto. Fue gracias a un libro de Jorge Pérez Calvo, "Nutrición energética" que pude experimentar por mí misma cómo una alimentación adecuada podía ayudarme a centrarme, y a sentirme más positiva y con la autoestima más alta.

¿Qué es peor, comer mal por desinformación o por dejadez?

Más que desinformación, yo creo que muchas veces las cosas que sabemos que nos conviene no son las que nos apetece. La gente prefiere seguir las diferentes modas a nivel de dietas que atreverse a escucharse a ellos mismos y conocerse profundamente. A mí personalmente lo que me gusta de la alimentación es que a través de ella me he conocido más y he podido ayudarme a ser mejor persona.

¿La macrobiótica es más que una forma de alimentarnos?

Totalmente, como te comento, para mí la macrobiótica es una filoso-

fía de vida y un compromiso conmigo misma de tratar a mi cuerpo, como si fuera un santuario para poder vivir mi vida con plenitud y conciencia.

¿Por qué abundan en tu despensa los alimentos de producción ecológica, de proximidad, vegetales e integrales?

Una vez entiendes que los alimentos que debes ingerir deben ser de calidad para que tu salud esté mejor no hay vuelta atrás. Obviamente, yo soy la primera que a veces no como bien o hago algún exceso, pero lo importante es saber reconducir esas conductas y tener siempre la opción de comer alimentos limpios y con una energía vital alta. Además, consumir productos de proximidad es ayudar también al planeta y estar más en consonancia con la naturaleza.

¿Estamos en general demasiado pillados por lo dulce?

Yo sufrí síndrome de abstinencia cuando dejé el dulce y reconozco que me sorprendió mucho la adicción que tenía sin saberlo. Pero lo que más me sorprendió fue comprobar que el dulce me provocaba miedos abstractos, inseguridades. También ha sido impactante comprobar cómo a raíz

"A través de la alimentación me he conocido más y he podido ayudarme a ser mejor persona"

de la separación, que ha supuesto un shock emocional importante en mi vida, las ansias de dulce han desaparecido. Como os decía, todo está relacionado con las emociones y es importante escuchar a nuestro cuerpo para entender a nuestra mente.

¿La salud física y la emocional van pues de la mano? ¿Crees que la alimentación es esencial para estar sanos y serenos?

Por supuesto si quieres tener vitalidad sin depender de sustancias químicas y que tu energía esté focalizada debes hacer un compromiso vital con los alimentos que quieres. Para mí fue muy interesante comprobar, y aún sigo haciéndolo, cómo mi cuerpo y mi mente se sienten después de ingerir según qué alimentos y para mí, cuidarse con la alimentación es la mejor manera de quererse a uno mismo. ■



ALIMENTACIÓN



Fruta Ecológica de la Costa Tropical



Haz tu pedido en: solyfruta@yahoo.es

O EN LOS TLFs: 958 610 429 / 663 435 828

www.adaniafruit.com