

Nº 122

ABRIL 2024

ALIMENTACIÓN

Agricultura  
biodinámica II: una  
mirada contemporánea  
Pág. 4

RECETA

Salteado de  
judías verdes con  
jengibre y arroz  
Pág. 12

MERCADOS: FRANCIA

Presencia de la  
alimentación ecológica  
en la sociedad francesa  
Pág. 20

LA ENTREVISTA

Miguel Herdín,  
Director General  
de Weleda España  
Pág. 32

Cada día la actualidad ecológica en:  
[www.bioecoactual.com](http://www.bioecoactual.com)

IMPRESO EN PAPEL ECOLÓGICO  
Y RECICLADO



@bioecoactual @bioeco\_actual  
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

¡ATENCIÓN TIENDAS! Visítad  
[www.masterorganic.es](http://www.masterorganic.es)

# BIOECO

## ACTUAL®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

"Podrán cortar todas las flores, pero no podrán detener la primavera" PABLO NERUDA

## Impacto de la agroecología en el medioambiente



©Marta Montmany

## NUEVAS GALLETAS



ALTO CONTENIDO DE  
**PROTEÍNA**  
DE TRIGO SARRACENO  
ENDULZADAS SOLO CON DÁTIL





Periodista especializada en medio ambiente | [bio@bioecoactual.com](mailto:bio@bioecoactual.com)



AGROECOLOGÍA

BIOECO ACTUAL

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

TIRADA 50.000 EJEMPLARES

[www.bioecoactual.com](http://www.bioecoactual.com)  
[bio@bioecoactual.com](mailto:bio@bioecoactual.com)

DIRECTOR  
Enric Urrutia

REDACCIÓN  
Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL  
Oriol Urrutia, Axel Domingo,  
Ariadna Coma

INFORMÁTICA  
Marcel Graupera, WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓN  
Comunidad de Madrid, Castilla y León,  
Castilla La Mancha: **Naturíder**; Andalucía: **Cadidiet**;  
Euskadi: **Dispronat**; Navarra: **Alimentos Ecológicos Gumendi**;  
Cataluña: **Sol Natural**; Comunidad Valenciana  
y Murcia: **Alternatur**; Canarias: **Intersa Labs**;  
Galicia: **BioSelección**; Mallorca: **EcoBalea**;  
Ibiza: **Natural Bio Ibiza**; León: **MásQueBio**;  
Área nacional: **Naturitas** y **Planeta Huerto**

COLABORADORES  
Freddy Acevedo Ruiz, Tamara Álvarez Redondo,  
Laura I. Arranz, Mercedes Blasco,  
Clara Ceballos, Johanna Eckhardt,  
Paula Gómez de Tejada, Gerard Gontier,  
Iván Iglesias, Diana Malcangi,  
Miriam Martínez Biarge, Isidre Martínez,  
Estela Nieto, Pedro Porta, Maribel Saiz Cayuela

Bio 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 55g/m2 que cumple las siguientes especificaciones:



# Rediseñar el sistema alimentario para recuperar el planeta que heredamos

La transición agroecológica tiene el potencial de lograr un planeta más resistente a la emergencia climática y de revertir muchos de los daños ocasionados por la actividad humana en las últimas décadas.

La intensificación agrícola que se ha producido desde la llamada “revolución verde” ha tenido una serie de externalidades muy negativas en el medio ambiente, la sociedad y la economía. Con el objetivo de alimentar la creciente población mundial, se ha tratado de maximizar la producción a costa de graves daños en el entorno natural, como la deforestación, la escasez de agua, la pérdida de biodiversidad, y el agotamiento del suelo. Todo esto, mientras más de dos mil millones de personas sufren inseguridad alimentaria. Ante esta situación, es evidente la necesidad de transitar hacia un sistema de alimentación diferente, pero eso conlleva



©Marta Montmany

## La Agroecología, una disciplina transversal que abarca tres dimensiones, la ecológica, la social y la económica

cambios estructurales, según explica el doctor Francesc Xavier Sans, director del Máster en Agricultura Ecológica de la Universidad de Barcelona y del grupo de investigación de Agroecología.

En este contexto, indica, es en el que emerge la agroecología y “pone en cuestión todo el modelo alimentario actual”. Una disciplina transversal que abarca tres dimensiones, la ecológica, la social y la económica. “La población forma parte del reto de producir alimentos de manera eficiente y en equilibrio con el uso de los recursos naturales.”

En el campo, esta transformación se traduce en prescindir del uso de pesticidas, fomentar la diversifica-

ción de los cultivos, mantener áreas de compensación ecológica, es decir, zonas no cultivadas, y asegurar el reciclaje de las materias y la energía, entre otras prácticas enfocadas a la sostenibilidad de la producción. Mientras tanto, en el ámbito social, se trata de promover cuestiones fundamentales como el consumo de proximidad, el aprovechamiento y reciclaje de los restos alimentarios y la evolución hacia dietas más ricas en productos de origen vegetal.

Según los estudios preliminares, en las zonas en las que se ha empezado a aplicar este enfoque agroecológico, aunque solo haya sido a pequeña escala, ya se han detectado importantes impactos positivos en el medio natural, sobre todo en



ALIMENTACIÓN

**Somos artesanos del Espresso desde 1962.**  
Durante más de 60 años nos hemos comprometido en la búsqueda de las mejores mezclas.  
Hoy, Caffè Fantino trata de combinar **tradición e innovación, artesanía y tecnología, calidad y sostenibilidad.**

¿Compartes tu también los valores de tradición, artesanía y sostenibilidad? Contacta con nosotros, **¡buscamos distribuidor!**



**CAFFÈ FANTINO**  
TORREFAZIONE ARTIGIANALE

artigiani dell'espresso dal 1962

Via degli Artigiani, 16 - Peveragno (CN) Italia | [info@caffefantino.it](mailto:info@caffefantino.it) | [caffefantino.it](http://caffefantino.it)



## AGROECOLOGÍA

cuanto a la biodiversidad y la calidad del suelo.

La implantación de este nuevo método ha permitido que haya más organismos presentes en los espacios agrarios. Esto no significa que haya más plagas ni más enfermedades, sino que estos entornos “se autorregulan y consiguen ser mucho más autosuficientes y resilientes”, dice el doctor. “Así, los ecosistemas son más capaces de mantener el equilibrio que con los métodos que los han simplificado y hecho altamente dependientes de insumos externos,” añade.

Esto es porque las actividades intensivas van en contra del mantenimiento de los principales aliados de los agricultores, los polinizadores. Según advierte Sans, para asegurar su supervivencia, es necesario evitar el uso de biocidas, que impacta directamente sobre ellos, y también garantizarles el acceso a “recursos para protegerse, reproducirse, y alimentarse, y esto requiere mantener áreas naturales al lado de las áreas cultivadas.”

Por eso, poniendo en práctica los conceptos agroecológicos a gran es-

### El cuidado del suelo es un aspecto primordial frente al reto que supone el aumento en la frecuencia y la intensidad de las sequías debido al cambio climático



©Bio Eco Actual. Pedro Gumiel cortando una lechuga

cala, reverteríamos buena parte de las pérdidas de diversidad biológica que hemos provocado. Conseguiríamos una fauna “al servicio del funcionamiento de estos ecosistemas,” produciendo alimentos de manera más armónica, con un menor uso de elementos externos, y, además, favoreciendo esas mismas poblaciones de organismos con una mejora del bienestar animal e incluso humano. “Eso será tangible”, asegura el doctor.

Por otra parte, hacer un cambio de modelo también permite aumentar el número de animales que viven en el suelo, desde las lombrices hasta las arañas, pasando por los escarabajos. Estos actores tienen un papel esencial en la protección de los cultivos y el reciclaje de la materia orgánica.

“Mantener unos suelos vivos es fundamental,” destaca Sans, puesto que el aumento de la materia orgánica tiene varios efectos. El primero es el de incrementar la fertilidad, dar estabilidad y mejorar el funcionamiento del suelo. El segundo efecto es el aumento de su capacidad de absorción de gases de efecto invernadero. Una misión fundamental dada la situación actual de cambio climático.

Además, un suelo sano conserva mejor la humedad. Según explica Sans, “tener más materia orgánica en el suelo y más cubiertas vegetales va a retener mejor los recursos esenciales, como el nitrógeno, el fósforo y el agua”.

En este sentido, el cuidado del suelo es un aspecto primordial frente al reto que supone el aumento en la frecuencia y la intensidad de las sequías debido al cambio climático.

Ante la limitada disponibilidad de agua, su cuidado cobra mayor importancia. La producción intensiva de alimentos también tiene un impacto negativo en los hábitats acuáticos de su entorno. Los nitratos procedentes de los purines de la ganadería industrial, por ejemplo, contaminan las aguas freáticas, de ahí, pueden llegar a los ríos y después al mar. De nuevo, una transformación del modelo alimentario puede ser la solución. “Siguiendo los principios de la agroecología, el impacto sobre los entornos cercanos es mucho menor y en ese sentido, ya estaríamos restaurando los ecosistemas,” afirma Sans.

Estos son solo algunos de los muchos beneficios que puede traer una transición agroecológica. Al fin y al cabo, se trata de compatibilizar la producción de alimentos con el mantenimiento de los recursos naturales y la justicia social. Un reto global, europeo, nacional y local. Incluso, un reto particular, pues si la población reclama una alimentación sana y no contaminante, eso determinará todo el mecanismo de producción. ■



©Marta Montmany

## EL PRODUCTO DEL MES

### CÓMO SE IDENTIFICA UN PRODUCTO ECOLÓGICO



En la Unión Europea los productos ecológicos se identifican 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.

### Dino's Cacao - Galletas infantiles endulzadas con fruta, de Sol Natural



Sol Natural lanza unos nuevos Dino's, ahora también con cacao.

Divertidas galletas con forma de dinosaurios, que además de deliciosas, también son una opción muy saludable para los más pequeños de la casa, ya que están elaboradas solo con 6 ingredientes, y endulzadas solo con fruta: avena integral, aceite de oliva virgen extra, zumo de naranja y de limón, dátiles y un toque de cacao.

- Veganas
- Sin aceite de palma
- Sin azúcares añadidos

#### Certificado:

Ecológico (Euro Hoja)

#### Marca:

Sol Natural  
www.solnatural.bio

#### Empresa:

Vipasana Bio S.L.

#### Recomendado por



www.masterorganic.es

Isidre Martínez,  
Ingeniero Agrónomo | bio@bioecoactual.com

## AGRICULTURA

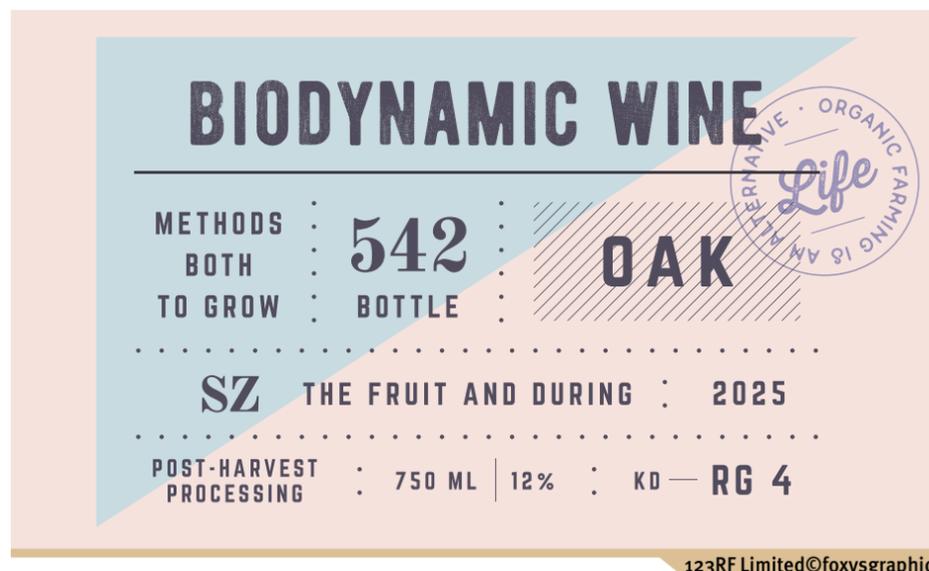
# Agricultura biodinámica II: una mirada contemporánea

En un anterior artículo hablamos de cómo Rudolf Steiner, fundador del movimiento filosófico de la antroposofía, planteó las bases de la agricultura biodinámica en una serie de conferencias impartidas hace 100 años a un grupo de agricultores afines a este movimiento, preocupados por la degradación del suelo y la pérdida de fertilidad de la agricultura convencional atribuida al uso de abonos minerales químicos.

La agricultura biodinámica ha experimentado una notoria evolución desde los tiempos de Rudolf Steiner hasta nuestros días, integrando avances científicos y tecnológicos, pero sin perder de vista sus raíces espirituales y su vínculo con la comunidad antroposófica.

Tras las conferencias de Steiner, en 1924, los agricultores que adoptaron estas prácticas experimentaron con sus propios métodos y técnicas, adaptándolas a sus necesidades específicas. En 1927 se creó una cooperativa en Berlín para producir y distribuir productos biodinámicos, y al año siguiente se registró el símbolo Demeter, que desde entonces identifica los productos procedentes de la agricultura biodinámica, así como los primeros estándares de este sistema de producción, que han seguido evolucionando hasta la actualidad.

Con el paso del tiempo, los principios biodinámicos empezaron a



ser analizados desde una perspectiva científica. Desde los años 40, la experimentación aportó comprensión sobre la influencia de los preparados biodinámicos en la calidad del suelo, la biodiversidad y la salud de las plantas. A partir de los años 70, la agricultura biodinámica se expandió más allá de sus raíces europeas y ganó reconocimiento internacional. Varios movimientos agrícolas y organizaciones adoptaron estas prácticas, adaptándolas a distintos climas y ecosistemas. La certificación Demeter ha sido clave para la integración y reconocimiento de los productos biodinámicos en el mercado global.



Con el avance de la tecnología agrícola, se han incorporado nuevas herramientas y prácticas biodinámicas. El uso de sensores, drones y otras tecnologías ha mejorado la gestión de los cultivos biodinámicos, permitiendo un enfoque más preciso y eficiente. La investigación sigue siendo una pieza clave en la evolución de la agricultura biodinámica. A pesar de sus inicios espirituales, existe una tendencia creciente a integrar los principios biodinámicos con la ciencia agronómica moderna, de forma que actualmente muchos practicantes y defensores de la agricul-

tura biodinámica buscan equilibrar los aspectos espirituales con una comprensión más científica y pragmática.

Aunque la agricultura biodinámica puede parecer una aproximación poco convencional, ha ganado aceptación y popularidad entre algunos agricultores y consumidores preocupados por la sostenibilidad y la salud de los ecosistemas agrícolas. Sin embargo, también ha recibido críticas y escepticismo por parte de algunos sectores que consideran sus prácticas como demasiado esotéricas o carentes de base científica.

Desde el punto de vista actual, las prácticas biodinámicas que encuentran soporte en la investigación científica son más aceptadas y compartidas, especialmente todo lo relacionado con la gestión del suelo y la práctica del compostaje, así como la rotación de cultivos, el uso mínimo o nulo de pesticidas de síntesis y el fomento de la biodiversidad. Por el contrario, otras prácticas están claramente alejadas del conocimiento científico actual, como por ejemplo el uso de los preparados biodinámicos o la influencia de los ciclos lunares y planetarios.

Los defensores de la biodinámica afirman que es un método de agricultura ecológica que respeta los

## ALIMENTACIÓN

## ¡Es la hora del aperitivo... ecológico y no frito!



# SARCHIO

Snacks crujientes y veganos,  
no fritos y preparados con  
ingredientes sin gluten.  
¡Realmente irresistibles!

Descubre toda nuestra gama en  
www.sarchio.com - info@sarchio.com



## El uso de sensores, drones y otras tecnologías ha mejorado la gestión de los cultivos biodinámicos, permitiendo un enfoque más preciso y eficiente



©Marta Montmany

principios de la naturaleza y que busca la salud de la tierra, las plantas, los animales y los humanos. Argumentan que su práctica ha demostrado su eficacia y sus beneficios en la práctica, en temas como la mejora de la fertilidad del suelo, la resistencia a las enfermedades y plagas, el bienestar animal, la sostenibilidad ambiental y la calidad de los alimentos. Por el contrario, los críticos sostienen que es un método pseudocientífico y esotérico

que se basa en creencias irracionales y supersticiones, y sin fundamento científico ni evidencia que avale sus principios y prácticas.

Pero al margen de la opinión personal de cada uno, debe considerarse que, cuando hablamos de los productos biodinámicos, sus normas de producción son más estrictas incluso que las normas de la producción ecológica, lo que puede marcar la diferencia para ciertos consumidores, según sean sus necesidades.

Así pues, sabemos que el uso de fitosanitarios es muy limitado y regulado tanto en los productos biodinámicos como en los ecológicos, pero los productos biodinámicos tienen unas normas más estrictas, ya que sólo permiten el uso de los **preparados biodinámicos**, que son preparados naturales que se elaboran según unos procesos y ritmos determinados, y que se aplican según un **calendario biodinámico**, que tiene en cuenta las fases de la luna y los planetas. En producción ecológica,

por el contrario, se permite utilizar fitosanitarios de origen natural o biológico.

En cuanto al uso de aditivos alimenticios en la elaboración de alimentos transformados, aunque en producción ecológica este uso está bastante restringido y controlado por la normativa europea de la producción ecológica, las normas biodinámicas tienen una lista aún más reducida y selecta que sólo permite utilizar unos pocos aditivos alimenticios de origen natural o biológico.

Consecuentemente, en lo que se refiere a la posible presencia de residuos de fitosanitarios o de aditivos alimentarios, aunque en los productos ecológicos estos residuos son claramente menores que en los productos convencionales, todavía lo son más en los productos biodinámicos. También existe algún estudio que podría indicar que los productos biodinámicos tienden a tener una mejor calidad sensorial que los alimentos ecológicos, especialmente en el caso de los vinos, aceites, quesos y frutas. ■



# 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.



## ALIMENTACIÓN

 ESPACIO PATROCINADO POR:  
ALIMENTOS ECOLÓGICOS GUMENDI | [www.gumendi.es](http://www.gumendi.es)

 Redacción,  
[bio@bioecoactual.com](mailto:bio@bioecoactual.com)

# Abril, primavera en la huerta

## Espinacas, puerros y calabacines

Las espinacas aportan el 70% de las necesidades de ácido fólico y más de cinco veces las de vitamina K. Ricas en vitamina A y vitamina C, agua y fibra, son depurativas y laxantes. Entre los minerales, calcio, hierro, potasio, yodo, zinc, manganeso y selenio. Se pueden comer crudas o cocidas.

Los puerros, siendo de la familia de ajos y cebollas, son de sabor más suave y confieren a los platos guisados o cocidos una exquisitez genuina. En crema con patatas, la célebre *vichyssoise*, salteados, gratinados, también crudos en ensaladas, los puerros son nutritivos y saludables. Con componentes sulfurados asociados a la prevención de diversos tipos de cáncer, los puerros tienen muchos beneficios en relación a la salud de los huesos, al sistema inmunitario, antiinflamatorios y rejuvenecedores. Aportan vitaminas C y K, betacarotenos, potasio y hierro.

Los calabacines son muy versátiles en la cocina, se pueden preparar multitud de recetas variadas y sabrosas con ellos. Además, son muy digestivos, tanto crudos como cocinados. Crudos nos aportan más vitamina A y C, que se pierden en parte al cocinarlos. Su composición rica en magnesio, potasio y zinc, así como su aporte de fibra, ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en sangre.

## Pomelos, frambuesas y nísperos

El pomelo aporta grandes beneficios para la salud. El momento ideal para comerlo o beber su zumo es por la mañana, con el desayuno, para depurar el organismo. Aumenta las de-



123rf Limited@satura86. Árbol de níspero

fensas por su gran contenido en vitaminas A y C, ácido fólico, favorece la absorción del hierro de otros alimentos. Es reconstituyente en estados de fatiga y se recomienda su zumo a los deportistas para recuperarse después del esfuerzo como bebida isotónica.

No consumir pomelos si se toman medicamentos para la hipertensión, el colesterol o la depresión, antihistamínicos, entre otros, porque interac-

cionan con ellos. Consultar siempre con el médico o farmacéutico.

Las frambuesas son grandes aliadas en la lucha contra las enfermedades degenerativas del cerebro por sus antioxidantes que neutralizan los radicales libres destructores. Una taza a la semana en macedonia de frutas, añadidas al yogur o al kéfir, o solas, las frambuesas son deliciosas y sanas.

Los nísperos son frutos de primavera y hay que aprovechar ahora su temporada para disfrutar de su sabor mezcla de ácido y dulce tan peculiar. Su consumo es un regalo para los sentidos y una ayuda nutricional actuando como suave laxante natural por su fibra soluble, la pectina. ■



¡Elige ecológico, elige Gumendi!  
[www.gumendi.es](http://www.gumendi.es)

## ALIMENTACIÓN

## ¡Nueva gama snacks saludables!

Descubre nuestras tortitas y crackers para tu momento snack



[www.biogra.eco](http://www.biogra.eco)  
[www.delicataliment.com](http://www.delicataliment.com)

Delicat Aliment S.L.

C/Crom nº99, 08907, Hospitalet de Llobregat (España) • T. +34 93 335 30 00 • [biogra@delicat.org](mailto:biogra@delicat.org)

## FERIAS

VI FERIA DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS,  
VIDA SANA Y CONSUMO RESPONSABLE

# BIO cantabria

## 12/13/14 ABRIL

Horario V/S: 11.00h.-21.00h. D: 11.00h.-20.00h.

PALACIO DE EXPOSICIONES Y CONGRESOS DE  
**SANTANDER**

ENTRADA GRATUITA

ALIMENTACIÓN · BIOCONSTRUCCIÓN  
ENERGÍAS RENOVABLES · TEXTIL · COSMÉTICA  
BIENESTAR · SHOWCOOKING · CONFERENCIAS  
TALLERES PARA NIÑOS · ZONA GASTRONÓMICA

ORGANIZA  
mash media

[www.biocantabria.com](http://www.biocantabria.com)

+ 75 STANDS

PATROCINADORES



COLABORADORES





organic  
food  
IBERIA

eco  
living  
IBERIA

4-5 junio 2024

Recinto Ferial de  
IFEMA MADRID

El evento más grande de  
la Península Ibérica para  
profesionales del sector **ecológico**

*Eres el cambio* 

LOCALIZADA CON



Ya puedes  
reservar tu  
entrada gratis



 @FoodIberia  
 Organic Food Iberia  
 Organic Food Iberia  
 @organicfoodiberia

#OFI2024  
#ELI2024

PATROCINADOR PRINCIPAL:

ecovalia

ORGANIZADO POR:

diversified  
COMMUNICATIONS



Mercedes Blasco,  
Nutricionista, Máster en Nutrición y Salud
 ALIMENTACIÓN

# Licopeno, importante antioxidante, ¿en qué alimentos se encuentra?

El licopeno es un flavonoide antioxidante de la familia de los carotenos. En el organismo humano se encuentra en la mayoría de los tejidos, especialmente en la sangre, piel, hígado, próstata, tejido adiposo y glándulas suprarrenales.

## Fuentes

Se encuentra en el tomate y otras frutas de color rojo como la sandía, las naranjas sanguinas, el pomelo rosa, la papaya, la granada, el caqui, el albaricoque, el pimiento rojo, las zanahorias moradas, las bayas Goji y el escaramujo. El perejil, pese a ser verde, también contiene licopeno. Su aporte a partir de estas fuentes naturales es suficiente y no presenta toxicidad. La media en nuestro país está en 1,3 mg por persona y día.

Su aporte está garantizado en una dieta vegetal variada y rica en tomates maduros, de cultivo ecológico y



©Bio Eco Actual. El tomate, fuente de licopeno

aderezados con aceite de oliva, que pueden llegar a aportar 4 mg por cada 100g, el peso de un tomate grande. Los tomates de tipo pera, especiales para usar en salsas son los que más licopeno contienen, hasta diez veces más que los de ensalada, 30 mg. Por el contrario, los tomates que se cultivan en invernadero, fuera de estación

y se recogen todavía verdes apenas aportan licopeno.

Es insoluble en agua, pero se activa en un medio graso y con el calor. Por ello, todos los derivados del tomate, y especialmente las salsas fritas, o los asados aderezados con aceite, superan el aporte de licopeno en crudo, llegando a valores de 20 mg por cada 100g. Dos cucharadas soperas de ketchup o de salsa concentrada, proporcionan 3mg de licopeno.

Otros alimentos ricos en licopeno son la sandía madura, que aporta 7,2 mg por cada 100 g, la guayaba, que ofrece 5,4 mg y la papaya con 2,6 mg, y el pomelo rosa, 1,8mg. Pero su biodisponibilidad es menor a no ser que se tomen tras una comida rica en grasas.

## Propiedades

Su alto poder antioxidante es superior al de la vitamina E y los betacarotenos. Su acción neutraliza el estrés oxidativo de células y tejidos producido por los radicales libres. Se considera protector frente a enfermedades crónicas y degenerativas.

## Su alto poder antioxidante es superior al de la vitamina E y los betacarotenos

- **Acción antitumoral.** Se estudia su protección frente a algunos tipos de cáncer, como reparador de lesiones tumorales. Concretamente, parece establecerse una correlación entre el consumo de licopeno y la prevención de cáncer de próstata, así como de colon, pulmón, digestivos y del aparato reproductor.
- **Protector visual.** Aunque no se convierte en vitamina A, actúa como intermediario de apoyo en la síntesis de betacarotenos, luteína y zeaxantina en la protección de la mácula y la retina, protegiendo de la degeneración macular, la fatiga ocular, las cataratas y la ceguera.
- **Prevención cardiovascular.** Reduce el colesterol y los ateromas que producen rigidez en los vasos sanguíneos. Por ello se considera protector frente a la hipertensión y los accidentes cardiovasculares.
- **Factor antienvjecimiento.** Se relaciona su consumo con una mayor calidad de vida, mejor agilidad, memoria y concentración.
- **Antiinflamatorio.** Refuerza el sistema inmune y las defensas frente a los daños inflamatorios.

## Suplementación

Con una dieta variada no es necesaria la suplementación. Pero si se utilizan complementos de licopeno, se considera segura una dosis de entre 15 y 45mg al día durante seis meses. Hay que tener en cuenta que, en forma de suplemento puede interactuar con los medicamentos anti-coagulantes o antiplaquetarios. Igualmente, no se recomienda en caso de cirugía, porque puede retardar la coagulación de la sangre. En el embarazo y la lactancia se priorizará el aporte por la dieta. ■

**Su aporte está garantizado en una dieta vegetal variada y rica en tomates maduros, de cultivo ecológico y aderezados con aceite de oliva**

 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](http://www.cadidiet.com)  
pedidosweb@cadidiet.com - Telf.: 956 631 510  
WhatsApp 661 826 469

**Cadidiet**  
PRODUCTOS NATURALES



Montse Mulé,  
Editora | redaccion@bioecoactual.com



# BioCantabria, productos ecológicos, vida sana y consumo responsable

En el Palacio de Congresos y Exposiciones de Santander, Calle Real Racing Club, 3, los días 12, 13 y 14 de abril **BioCantabria**, la feria de Productos Ecológicos, Vida Sana y Consumo Responsable celebra su 6ª edición. Patrocinado por el Gobierno de Cantabria, el evento tiene entre sus principales colaboradores al Ayuntamiento de Santander, el Palacio de Exposiciones y Congresos y cuenta con el seguimiento y apoyo de nuestras publicaciones especializadas y referentes del sector ecológico, Bio Eco Actual y Bueno y Vegano.



©Bio Eco Actual

“**BioCantabria** quiere contribuir con este evento para seguir avanzando por la conservación del ecosistema y los recursos y dar una oportunidad a todos los visitantes para poder conocer, adquirir y degustar productos ecológicos de la tierra, así como poder disfrutar de demostraciones de cocina con productos ecológicos de la zona”, señala la dirección de la Feria.

Son alrededor de 80 los expositores de esta edición, 20 de ellos locales del territorio cántabro, que acuden a la feria bajo el paraguas del CRAE – Consejo Regulador de Agricultura Ecológica de Cantabria. Es esta cita una excelente ocasión para dar a conocer las últimas novedades del panorama ecológico, desde el productor al consumidor, del distribuidor al detallista. Es también el

punto de encuentro de los principales actores y activistas como son instituciones y asociaciones relacionadas con el sector ecológico. Los visitantes y público en general podrán conocer, catar y adquirir los productos allí presentados.

Alimentación, bioconstrucción, energías renovables, textil, cosmética, son los pilares sobre los que se estruc-

tura la feria que cuenta con una zona dedicada a la cosmética ecológica certificada. Los productos ecológicos para la limpieza del hogar o de comunidades, escuelas y hospitales tienen su presencia en **BioCantabria**. También se cuenta con expositores del sector textil ecológico. Otra faceta importante para una vida sana y sostenible es la bioconstrucción y energías renovables con empresas y asociaciones de este sector que estarán mostrando e informando sobre los principios básicos para construir con el mínimo impacto y la máxima eficiencia energética.

Como en las anteriores ediciones se podrá asistir a variedad de charlas, a los showcookings y a los talleres programados a los que podrá participar toda la familia. El horario para visitar **BioCantabria** es viernes y sábado de 11 a 21 y domingo de 11 a 20 y la entrada es gratuita. Mash Media es la empresa organizadora de **BioCantabria**. ■

## ALIMENTACIÓN



CASA GRANDE DE XANCEDA ECOLÓGICO

muUuy cremoso

Vacas Muuy Felices

Griegos ecológicos muUuy ligeros y deliciosos.  
¡Solo 5% de materia grasa!

FS-ECO-22-BA  
Agricultura Ecológica



Miriam Martínez Biarge, Médico Pediatra,  
[www.creciendoenverde.com](http://www.creciendoenverde.com) | [info@creciendoenverde.com](mailto:info@creciendoenverde.com)



COMER Y CRECER

# Comidas y cenas bio y veganas para bebés pequeños

¿Qué puede comer un bebé pequeño a mediodía y por la noche? A mediodía, si puede sentarse a la mesa con uno o sus dos progenitores, o con otros familiares, lo mejor es seleccionar uno o varios alimentos de la comida de los adultos, adaptándolos si es necesario. Es importante que siempre ofrezcas al bebé a esta hora al menos una porción de verduras y al menos una porción de legumbre cocida, hummus o tofu.

La comida para el bebé no debe llevar sal, pero sí puede llevar hierbas aromáticas y especias y es bueno que los bebés prueben estos condimentos desde muy pronto.

Por ejemplo, si preparas un guiso de garbanzos y calabaza para toda la familia, cocínalo sin sal, pero prepara el sofrito con aceite, cebolla y otras hortalizas como lo harías habitualmente, y añade cúrcuma, comino, hierbas provenzales y una pizca de pimienta, por ejemplo, o cualquier otra combinación de especias que uséis ha-



123RF Limited ©reana

bitualmente en casa. Asegúrate de que los garbanzos y la calabaza están bien tiernos. Una vez cocinado, reserva una porción para el bebé y si queréis, añade sal (siempre yodada y en pequeña cantidad) a la parte de los adultos.

Dependiendo del momento madurativo del bebé y de sus preferencias, puedes triturar su porción del guiso y ofrecérselo con cuchara, o puedes

triturarlo, añadir un poco de miga de pan o copos de avena, amasarlo y formar croquetas o mini-hamburguesas para que el bebé las vaya cogiendo con sus manos y masticando. Más adelante podrás ofrecerle porciones de calabaza cocida y de garbanzos para que los mastique directamente.

Si la comida de los adultos no es apropiada para el bebé por la razón

que sea, entonces ofrécele una o varias verduras cocidas, un poco de patata o boniato cocidos y una porción de legumbre o tofu, por ejemplo:

- Brócoli cocido + patata cocida untados con hummus casero.
- Boniato cocido + judías verdes cocidas + tiras de tofu a la plancha.
- Hamburguesitas caseras de alubias, patata, calabacín y zanahoria.

Siempre que puedas, elige verduras de temporada, locales y de producción ecológica.

Después de estos alimentos, si el bebé tiene más hambre, ofrécele una porción de fruta madura de temporada y unos sorbos de agua. Hasta los 9-10 meses la mayoría de los bebés no necesitan cenar nada sólido. Si suele apetecerles una merienda, pero luego están cansados y prefieren tomar leche. Cuando ya empiezan a cenar, están listos para compartir directamente los platos del resto de la familia, y no es necesario prepararles nada aparte. ■



ALIMENTACIÓN



ALIMENTACIÓN

www.calvalls.com  
 f t i

**demeter**

CAL VALLS  
 Productos de agricultura ecológica y biodinámica

Des de 1978  
**cal valls**  
 AGRICULTURA ECOLÓGICA DE QUALITAT

La agricultura biodinámica aprovecha todas las energías de la naturaleza para potenciar el alimento.  
**VITALIDAD DE LA TIERRA = VITALIDAD DEL ALIMENTO**

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

**Poniendo el beeee un poco más alto**

**Holle**  
 biodynamic  
 since 1934

**Nuestra fórmula de leche de cabra AHORA en calidad Demeter**

- ✓ La única fórmula de leche de cabra con calidad Demeter
- ✓ Contiene todas las vitaminas, minerales y nutrientes importantes (por ley)
- ✓ Recetas puras sin aceite de palma ni aceite de pescado
- ✓ Sabor suave

La barriga de su bebé adorará la leche de cabra Holle

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.

Más información en [holle.ch/en-ch/goatmilk-formula](http://holle.ch/en-ch/goatmilk-formula)

Leche de cabra  
**20 AÑOS**  
 De experiencia



# Ideas de snacks saludables para niños

A media mañana, a media tarde, formando parte del aperitivo, junto con las barritas, los snacks están muy presentes en nuestra vida y nos facilitan un extra nutritivo si los hacemos en casa con ingredientes de calidad o los compramos hechos, siempre que sean ecológicos certificados, puesto que así nos aseguramos de que no llevan colorantes ni conservantes. Al comprarlos, también miraremos que no contengan azúcares añadidos ni demasiada sal.

Poner unos snacks en la bolsa de los niños cuando van a la escuela o al instituto nos da tranquilidad, ya que sabemos que necesitan mucha energía para estar prestando atención a los profesores, jugando, corriendo, haciendo deporte, en unas jornadas muy largas. Entre una actividad y la siguiente, pueden recuperar fuerzas saludablemente con lo que traen de casa, sin caer en comprar productos poco sanos en máquinas expendedoras que, por lo general, llevan aditivos, saborizantes y conservantes.

Tomarnos en serio la alimentación de los niños y jóvenes es esencial. De hecho, es tan importante que de ello va a depender su estado general, tanto físico como emocional, su alegría va muy ligada a la nutrición. Bien alimentados, están preparados para afrontar el montón de actividades que les espera a lo largo del día.



123RF Limited©tverdohlib

## Snacks hechos en casa

Uno de los snacks más populares son las **palomitas de maíz**. Más adecuadas para comerlas en casa que para llevar. Si las hacemos en casa sabemos la sal que ponemos y, por supuesto, no pondremos colorantes de ningún tipo. Es super sencillo de hacer, se pone el maíz en una olla o sartén tapada y ya las oiremos explotar. Podemos añadir **tomillo o romero** triturado por encima para hacerlas muy especiales. También se puede poner mantequilla, que se deshace con el calor de las palomitas recién hechas.

Cocida al horno, cualquier verdura, como por ejemplo **patata, boniato, zanahoria y calabacín**, quedará crujiente si la cortamos bien fina. Un poco de aceite de oliva virgen y sal y/o

especias y ya está a punto.

Los frutos secos como **almendras, nueces y avellanas**, tostadas con un poco de aceite de oliva y tomillo o romero son deliciosos y altamente nutritivos.

El **hummus de garbanzos y tahin** es ideal para mojar palitos de verduras y nachos en reuniones con amigos.

## Snacks comprados

Los **frutos secos** se pueden comprar ya tostados y nos dan energía. También los encontramos deshidratados para comer tal cual o rehidratarlos y añadirlos a yogures o macedonias.

Las **barritas de sésamo, de coco o de espelta** en la mochila son una

garantía de que nuestros chicos y chicas no desfallecerán a media mañana.

Las **hojas de algas deshidratadas** son un snack delicioso que hace un contraste de sabores muy interesante con los pistachos, por ejemplo.

Las **tortitas** son una opción muy práctica, no pesan, no ensucian, alimentan saludablemente, y las podemos encontrar de muchas variedades como las de arroz, de maíz, de trigo sarraceno o con un baño de chocolate por encima.

Unas **galletas** también son de buen llevar. Debemos mirar como siempre, que traigan el sello de la Euro Hoja que nos garantiza que los ingredientes son de procedencia ecológica. También nos conviene mirar que no lleven azúcares añadidos ni sal en exceso. Hay en el mercado de alta calidad.

Van apareciendo **snacks innovadores**, producto de la investigación y desarrollo de nuevas formas de presentar los ingredientes de siempre, como los hechos de maíz con legumbres, los de **garbanzos** y los de **lentejas** en forma de nachos, palitos, chips o gusanitos. Algunos horneados, otros ligeramente fritos, son muy buenos para comer algo nutritivo cuando pasamos tantas horas fuera de casa, especialmente niños y jóvenes. ■

## ALIMENTACIÓN



# GU! SANOS

Sin duda, la versión más saludable de este clásico.  
¡Y ahora también elaborados con lentejas!

Ideales para los peques... ¡o para volver a tu infancia!

NO FRITOS

SIN GLUTEN

SIN ADITIVOS

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

Solnaturalbio 
 Solnatural 
 Biosolnatural



## RECETA

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

# Salteado de judías verdes con jengibre y arroz

Con el cambio de estación, empiezan a aparecer en los mercados, productos de la nueva temporada que hemos echado de menos durante meses.

Es el caso de las judías verdes. Al igual que las habas o los guisantes, son técnicamente legumbres, pero al no secarlas y consumirlas habitualmente frescas podríamos considerarlas como hortalizas.

Aunque, como también sucede con los guisantes, podemos encontrar judías verdes congeladas durante todo el año, las judías frescas tienen ese punto crujiente del que carecen las congeladas, así como un sabor más intenso y fresco. Simplemente hervidas y aliñadas con sal y aceite son un verdadero manjar, pero si las mimamos un poco y aderezamos bien, podemos llevar este alimento de temporada al siguiente nivel.

Recuerda no sobrecocinar las judías si quieres que mantengan consistencia y sabor. Tan sólo **cuatro o cinco minutos** son suficientes para que las judías queden tiernas, pero mantengan su intenso color verde y sabor.

En esta receta, vamos a convertir unas simples judías verdes en un plato muy nutritivo y sabroso con un **toque oriental** gracias al jengibre y a la salsa de soja, que combinados con el aporte dulce de los orejones crearán una sinfonía de sabor irresistible.



©Estela Nieto

**TIEMPO:** 10' PREPARACIÓN  
10' COCCIÓN

## INGREDIENTES (2 raciones)

- 1/2 cebolla.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 300 gr de arroz hervido.
- 200 gr de judías verdes.
- 1 diente de ajo.
- 1/2 centímetro de jengibre fresco.
- 4 orejones de albaricoque.
- 1 cucharada de salsa de soja.
- 1/2 cucharadita de sirope de agave.
- Semillas de sésamo negro para decorar.
- Sal al gusto.

## Elaboración

Limpia las judías verdes y corta en trozos de unos 4 o 5 cm de longitud. Hervir al vapor o en agua hirviendo durante 4 minutos y refrescar con agua fría para cortar la cocción. Escurrir en un colador y reservar.

Mientras tanto, pica la cebolla muy fina y rehoga con el aceite de oliva y un poco de sal en una sartén.

Rallar el ajo y el jengibre y añadirlo a la sartén junto con la cebolla. Cocinar a fuego medio hasta que la cebolla esté muy tierna y comience a coger

color. Agregar el sirope de agave y la salsa de soja, cocinar un minuto.

En ese momento añadir las judías verdes y los orejones de albaricoque, cocinar un par de minutos y agregar el arroz. Es muy importante que el arroz esté cocinado y completamente frío para que no se pegue ni se deshaga al cocinar.

Remove el arroz para que se integre con el resto de ingredientes y coja el sabor de todos los condimentos. Corregir de sal o con salsa de soja si fuera necesario. Servir con semillas de sésamo negro por encima. ■



## ALIMENTACIÓN



**SALUDABLE  
NATURAL  
NUTRITIVO**



Disponemos de variedades:  
Trigos antiguos | Sin gluten  
Sin azúcar | Vegano

## Nueva gama BIO'S de Artipa



¡También  
disponibles  
a granel!



**artipa.cat**

Si eres una tienda y te interesa vender los productos de Artipa, puedes contactar directamente a [info@artipa.cat](mailto:info@artipa.cat)

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / BEBIDAS VEGETALES

imprescindible

Bebida de avena sin gluten, de Sol Natural



Una opción muy completa, ya que, además de proporcionar todos los beneficios de la avena, está enriquecida con alga *Lithothamnium Calcareum*, que aporta un plus de calcio biodisponible y añade cremosidad a su textura.

Producto sin gluten certificado.

**Certificados:** Ecológico (Euro Hoja) | Espiga Barrada (AEOCS)  
**Marca:** Sol Natural  
[www.solnatural.bio](http://www.solnatural.bio)  
**Empresa:** Vipasana Bio, S.L.

ALIMENTACIÓN / SNACKS

imprescindible

Butter cup, de La Finestra sul Cielo



Se caracterizan por su exquisita elaboración que combina una cobertura de chocolate y manteca de cacao con un relleno de frutos secos 100%. Son endulzadas con azúcar de coco y con un toque de sal rosa que realza su sabor, y están libres de trazas de leche y son 100% bio.

Disponibles en 3 sabores según su relleno: avellana, almendra y cacahuete.

**Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)  
**Marca:** La Finestra sul Cielo  
[www.lafinestrasulcielo.es](http://www.lafinestrasulcielo.es)  
**Empresa:** Biotobio Ibérica, S.A.

ALIMENTACIÓN / ESPIRULINA

nuevo

El bombón saludable, de Blauver



Por fin un bombón pensado para cuidarte y disfrutarlo a todas horas. Con antioxidantes, fibra y placer integrado. 0% gluten, azúcares añadidos, conservantes, colorantes ni leche o derivados.

Con espirulina Blauver, cacao, manteca de cacao, dátil, almendra y avellana. Sin azúcares añadidos, gluten, conservantes ni colorantes.

Te mereces un bombón sin culpa, «que te cuide».

**Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)  
**Marca:** Blauver | [www.blauver.com](http://www.blauver.com)  
**Empresa:** Blauver Foods, S.L.

ALIMENTACIÓN / PASTA

nuevo

Pastas de legumbres, de Eco Salim



Eco Salim presenta dos variedades de espaguetis 100% a base de legumbres, con un alto contenido en fibra y en proteínas, y naturalmente sin gluten.

1. Espaguetis de lenteja roja
2. Espaguetis de guisante

**Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)  
**Marca:** Eco Salim  
[www.int-salim.com](http://www.int-salim.com)  
**Empresa:** Salud e Imaginación, S.L.

ALIMENTACIÓN / CEREALES

nuevo

Krunchy avena chocolate, de El Granero



Crujientes, con avena integral y gotas de chocolate negro, los Krunchy Avena Chocolate son una buena forma de incorporar todos los beneficios de la avena a tu alimentación.

Ideal para usar como cereal de desayuno o para añadir a yogures o cremas.

**Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)  
**Marca:** El Granero  
[www.elgranero.com](http://www.elgranero.com)  
**Empresa:** Biogran, S.L.

ALIMENTACIÓN / PAN

imprescindible

Pan integral de avena y sarraceno, de Rincón del Segura



¿Quieres un pan con harinas sin gluten que esté bueno de verdad? ¿Además buscas que contenga pocos ingredientes y que sean de calidad? Este es tu pan. En Rincón del Segura innovan sin perder su parte artesanal, por ello este pan se moldea a mano y se hornea en horno de leña. Es un pan de fácil digestión que te mantiene saciado por más tiempo gracias a sus harinas integrales.

**Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)  
**Marca:** Rincón del Segura  
[www.rincondelsegura.es](http://www.rincondelsegura.es)  
**Empresa:** Panadería Rincón del Segura, S.L.



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

## DIETA LÓGICA

# El brócoli, un vegetal multifacético

Sin duda, un vegetal que se ha ido ganando su fama debido a su **excelente composición nutricional** y **numerosos beneficios para la salud** es el Brócoli o *Brassica oleracea var. Itálica*. De hecho, son muchos los estudios y revisiones que examinan sus características y sus compuestos bioactivos esenciales. Se trata de una **verdura crucífera**, fuente de fibra, vitaminas (A, C y K), minerales (calcio, potasio y hierro) y antioxidantes. También se ha demostrado que contiene múltiples componentes como **glucosinolatos**, **sulforafano**, **indol-3-carbinol** y **quercetina** que han demostrado tener importantes efectos promotores de la salud. Se sabe que estos químicos tienen **potentes efectos antioxidantes, antiinflamatorios y anticancerígenos**, por eso la ciencia apunta a este alimento para explorar su potencial medicinal para la salud.

Las verduras son ricas en fibra, bajas en calorías y ricas en vitaminas y minerales y son una parte esencial de una dieta equilibrada y desempe-

ñan un papel importante en la promoción de la buena salud. El brócoli es ampliamente conocido por las cualidades que muchos estudios han constatado como antimicrobiano, antioxidante, anticancerígeno, inmunomodulador, antidiabético, hepatoprotector y cardioprotector, entre otras.

### ¿En qué punto del conocimiento estamos actualmente?

En una reciente revisión sobre todos los estudios hechos hasta la actualidad sobre esta virtuosa verdura se recopilan todos los beneficios conocidos. El brócoli es una excelente fuente de **vitaminas A, C y K** y también contiene muchos minerales importantes entre los que destacan el **potasio, el calcio y el hierro**. Además, es muy rico en antioxidantes, incluidas las **vitaminas C y E, el β-caroteno** y varios componentes de tipo **flavonoides**. Actualmente ya sabemos que la ingesta de antioxidantes es muy importante pues ayudan a proteger las células del daño causado por los



123RF Limited©kanghj103

radicales libres dañinos y reducen el riesgo de enfermedades crónicas.

La fibra, los antioxidantes y las propiedades antiinflamatorias del brócoli contribuyen a la salud del corazón, puede ayudar a reducir el colesterol, mantener una presión arterial saludable y mejorar la función cardiovascular. Los altos niveles de vitamina A y otros antioxidantes del brócoli favo-

recen la **salud ocular** y pueden ayudar a prevenir la degeneración macular y las cataratas relacionadas con la edad. Su alto contenido de vitamina C estimula el sistema inmunológico y promueve la producción de colágeno, la cicatrización de heridas y la absorción de hierro. El brócoli es una buena fuente de calcio, esencial para mantener **huesos fuertes** y **prevenir la osteoporosis** y también contiene

## ALIMENTACIÓN

**Rincón del Segura**  
**panadería artesanal ecológica**

OFRECIENDO ALIMENTACIÓN SANA Y RESPETUOSA CON EL MEDIO AMBIENTE DESDE 1988

Con **30 años de experiencia** a nuestras espaldas elaborando pan, bizcochos y harinas, en Rincón del Segura hemos conseguido hacernos un nombre dentro del sector y convertirnos en la panadería artesanal ecológica de referencia en Internet.

SÍGUENOS TAMBIÉN EN  
PanaderíaRincondelSegura @rincondelSegura

www.rincondelsegura.es

Certificado por  
EUROPEAN UNION  
SHC

## ALIMENTACIÓN

**100% ORGANIC**

Presentamos Maya Organic, donde cada producto es un testimonio de la pureza de la naturaleza. Nuestra deliciosa gama abarca mermeladas 100 % ecológicas, jugos refrescantes, pastas suntuosas y mezclas de té relajantes. Con productos elaborados cuidadosamente, en Maya Organic tenemos la misión de llevar los mejores productos saludables a cada mesa.

**Oportunidad emocionante:**  
¡Estamos ampliando nuestro alcance global! Maya Organic busca activamente distribuidores en todo el mundo que se unan a nosotros para difundir la alegría de la vida ecológica. Si compartes nuestra pasión por la calidad y la sostenibilidad, embarquémonos juntos en este sabroso viaje.

**¡CONTÁCTANOS!**

+34628743225 info@maya-organic.eu www.maya-organic.eu

vitamina K, que también es esencial para la salud ósea. El brócoli es bajo en calorías, pero rico en fibra, lo que lo convierte en un alimento saciante ideal para ayudar a controlar el peso y promover un metabolismo saludable. El contenido de fibra del brócoli favorece un sistema digestivo saludable, regula el tránsito intestinal y promueve un microbioma intestinal sano.

Por si todo eso fuera poco, se le atribuyen importantes propiedades antiinflamatorias gracias a su contenido en vitamina C, antioxidantes, glucosinolatos, sulforafano, indol-3-carbinol y quercetina. Actualmente sabemos que el estrés oxidativo, resultante de un desequilibrio entre la producción de radicales libres y las defensas antioxidantes del cuerpo, puede desencadenar y mantener la inflamación crónica y, por tanto, múltiples enfermedades.

Los glucosinolatos son un grupo de compuestos que contienen azufre y se encuentran en verduras de la familia de las crucíferas como el brócoli, la coliflor, la col rizada o kale,



123RF Limited@liudmilachernetska. Cuenco con aguacates, zanahorias y brócoli

las coles de Bruselas y el repollo. Estos compuestos son responsables del característico aroma picante y sabor amargo de estas verduras. Los glucosinolatos son sustancias que sirven como defensas naturales en las plantas. Uno de los principales productos de degradación de los glucosinolatos es un isotiocianato llamado sulforafano. El sulforafano fue reconocido ya en los primeros estudios como un interesante anticancerígeno ya que tiene un efecto directo reduciendo la proliferación de células cancerosas en

varios tipos de cáncer, incluidos los de mama, próstata, pulmón, hígado y colorrectal, entre otros. Por lo visto, ejerce sus efectos terapéuticos a través de una gran variedad de mecanismos y sorprendentemente, también mejora la eficacia de algunos fármacos anticancerígenos. Además, aún más, el sulforafano también muestra diversas actividades biológicas como antihipertensivo, cardioprotector y coadyuvante en la diabetes tipo 2 regulando la glucemia. El indol-3-carbinol es un componente que se

encuentra también en las verduras y que también ha sido de interés para los investigadores debido a sus beneficios potenciales en relación con la prevención del cáncer. Los estudios sugieren que puede tener propiedades anticancerígenas ya que promueve la muerte de células tumorales, inhibe la angiogénesis (vascularización que las alimenta) y reduce la inflamación. También se están investigando sus posibles efectos en el metabolismo de los estrógenos. Y la quercetina es un flavonoide que se encuentra en el brócoli y que tiene propiedades antiinflamatorias. Se ha demostrado que la quercetina modula varias vías de señalización que participan en la inflamación y el detalle de sus mecanismos de acción está en estudio.

Y aunque se necesitan más estudios para explorar el detalle de las dosis y preparaciones más eficaces para obtener todos estos beneficios no hay duda de que es aconsejable incorporar el brócoli dentro de una dieta saludable. Pocas calorías, muchos nutrientes y otros componentes que lo hacen muy recomendable, sobre todo si es su temporada. ■

Clearspring

NUEVO

# CONDIMENTOS DE SÉSAMO ECOLÓGICOS

Arroz | Fideos | Ensaladas

“Calor cítrico aromático con un toque umami”



いりごま







# physalis®

## ¿Necesitas un impulso de energía?

¿Te sientes cansado y un poco desequilibrado?  
¿Quieres recargar tus baterías pero no tienes la energía necesaria para hacerlo?

La causa puede ser mental o física. Con los complementos alimenticios de Physalis podrás potenciar tu rendimiento físico y mental y volver a bailar durante todo el día.

- Apoyo en caso de estrés y tensión
- Aporta más energía y vitalidad
- Contribuye a una buena noche de sueño
- Un producto con poder ayurvédico
- Contiene el extracto premium KSM-66®



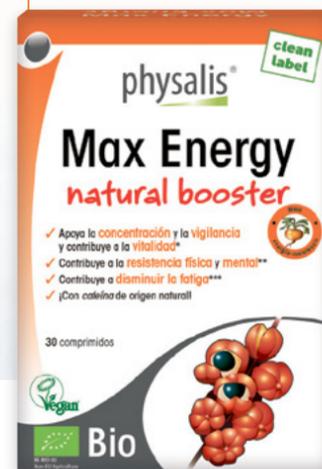
- Mejora la concentración y el estado de alerta
- Contiene todos los tipos de ginseng
- Con ginseng coreano y siberiano, maca, ashwagandha, vitamina C y SOD



- Apoya el rendimiento físico y mental
- Mezcla activa concentrada
- Contribuye a la fertilidad y vitalidad
- Con MaQaBoost®



- Ayuda a mejorar la vitalidad y la resistencia
- Una fuente de cafeína natural gracias al guaraná, el mate y el té verde
- Con maca, ashwagandha, vitamina C



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



Gerard Gontier, Experto en el Mercado Ecológico y Vegano | bio@bioecoactual.com

## MERCADOS: PLANT BASED



# La oferta de alimentos veganos siguiendo las tendencias

## Cereales y legumbres

A buen precio, cereales y legumbres tienen muchas cualidades nutricionales. Son ricos en proteínas, minerales y vitaminas. En Europa, las tres legumbres más utilizadas en productos innovadores en los últimos cinco años son los garbanzos (30%), las lentejas (22%) y la soja (19%). En 2022, entre los tres representaban el 75% de la innovación con legumbres. Las tendencias de estos productos serían **mijo, sorgo**, en todas sus formas en harina, pasta o incluso **trigo sarraceno** en risotto! La desventaja de las legumbres es sin duda la preparación con el tiempo de remojo y la cocción, pero sí encontramos productos y mezclas deshidratadas en recetas italianas como la sopa Minestrone.

## Alternativas a la carne

Los proveedores compiten en ingenio para ofrecer productos de con-



Foto cedida por ©NürnbergMesse / Thomas Geiger

sumo veganos cada vez más cercanos a la textura, el gusto y el aspecto de las "carnes tradicionales" con precursores en Alemania como **Taifun**, que junto con **Tofu Fumesse** y **Wheaty** es otra empresa familiar con 29 años de experiencia, una de las marcas ecológicas más conocidas y populares.

## Carne y aves

A base de proteínas (trigo, soja, etc.) que reproduce la consistencia y resistencia a la masticación con muchas marcas nacionales y distribuidores como Carrefour que con **Carrefour Sensation Végétal** ofrece una completa gama de imitaciones de carne.

## Alternativas al pescado

Los sabores marinos pueden sustituirse eficazmente trabajando con **recetas a base de algas**. Ricas en yodo y minerales, ofrecen una buena diversidad de gustos y texturas. Ha habido intentos en el pasado con "**Solmon**" una alternativa al pescado ahumado de **microalgas marinas**. Hay sushi vegano elaborado con láminas de nori. Se trata de un alga especialmente interesante en el contexto del consumo vegano, por su gusto cercano a la sardina. **Eurocaviar**, empresa española pionera en la producción de esferificaciones alimentarias, ofrece una alternativa a los huevos de pescado a base de alga **codium** ecológica, **wakame** y vinagre balsámico de Módena.

## Alternativas a la mantequilla

Los aceites y margarinas vegetales son esenciales como la **Mégarine** de **Vitaquell**, una margarina 100% vegetal y

## ALIMENTACIÓN

## KRUNCHY & CAMELO

Te va a encantar esta nueva y deliciosa variedad de Krunchy... Nuestros maestros elaboradores de Krunchy derriten avena regional de nuestros agricultores de Barnhouse con trocitos de caramelo salado y copos de maíz de color amarillo dorado y refinan su obra de arte con esponjosas palomitas de maíz.



  
**barnhouse**  
BIO DESDE 1979  
BARNHOUSE.ES



¡NUEVO!



MERCADOS: PLANT BASED

sin aceite de palma elaborada con aceite de coco y manteca de karité. También se puede sustituir la mantequilla en pasteles utilizando la carne firme de calabacín, la de calabaza cocida o la de boniato cocido... y el puré aceitoso de almendra, anacardo, avellana, etc.

**Alternativas a la leche**

Por lo que se refiere a la leche, el mercado es ahora rico en una gran diversidad con diferentes sabores y texturas. Cada una de sus preparaciones de origen vegetal tiene ventajas, además de ser naturalmente sin gluten y sin lactosa. A los consumidores les gustan las bebidas elaboradas con almendras, avena o incluso avellanas. Sin embargo, la soja es algo menos popular. La leche de soja tiene un sabor neutro, que permite incorporarla tanto a las preparaciones saladas como a las dulces. Las bebidas de avena son ricas en complejos hidratos de carbono. Por tanto, son una leche muy adecuada para recetas de desayuno como batidos o porridge. La leche de almendra y las bebidas de arroz tienen un sabor más suave, que por tanto se destina naturalmente a los postres. Las bebidas de coco vegetal

son muy fragantes. Se utilizan tanto para preparar platos exóticos como el Dhal de lentejas, como para aromatizar pasteles y bollería.

La marca LIMA innova en este sector con una bebida vegetal a base de mijo, otra bebida de arroz con algas. Otros incorporan nuevos ingredientes como la cebada (reciclada de la producción de cerveza), los guisantes y el cáñamo. Sin olvidar la de patata con la marca sueca DUG.

**Alternativas a los huevos**

Cocinar y hacer recetas y bollería sin huevos es posible, por ejemplo, con el jugo de garbanzos batido que permite realizar todas las preparaciones que requieran clara de huevo batida o con preparaciones como alternativa a la clara en Biovegan que contiene, entre otras cosas, proteína de guisantes, almidón de maíz, almidón de patata, etc.). Para las tortillas, existen sustitutos de huevo en polvo veganos ecológicos, como en Sol Natural, con un 83% de harina de garbanzos, almidón de maíz para el color amarillo, etc.

**Se espera que el mercado mundial de bebidas vegetales supere los 24.000 millones de dólares en 2027**

**Alternativas al queso**

Son numerosas las propuestas de sustitución de numerosos fabricantes de Europa: Jay & Joy, Morice, Nutty Artisan Food, Quevana, Sojami y Väcka, que arroja al mercado español los primeros quesos elaborados con aceite de oliva y leche de semillas de melón fermentado! Tened en cuenta que el queso se puede sustituir muy fácilmente por la levadura de cerveza cuando se trata de reproducir el sabor del queso fundido en gratinados. Mezclada con un poco de nata vegetal líquida, reproduce a la perfección el sabor del queso fundido en los platos de horno. Y para un risotto especta-

cular, también podéis mezclar unas cucharadas de levadura de cerveza con un poco de puré de almendra. ¡Efecto “parmesano” garantizado!

**Alternativas al yogur**

Muchos yogures hoy en día son de origen vegetal, elaborados con soja, arroz, coco o espelta. Marcas como Alpro, MoRice o Sojasun ofrecen yogur Skyr de origen vegetal o de estilo griego (Andros, Sojade, Sojasun). El yogur es el objeto de todas las novedades. La última: ¡una receta con proteínas de setas!

**La alternativa de la miel**

Aquí tenéis las opciones de miel “clásicas”: jarabe de arce, jarabe de arroz, jarabe de agave, néctar de coco y el jarabe de raíz de Yacon, menos común, que es otra alternativa vegana a la miel. Existen otros productos como los jarabes de cebada, diente de león, malta de sorgo y jarabes de dátiles que son una excelente opción con un perfil nutricional mucho más rico. También es la única alternativa a la miel que contiene fibra. ■

ALIMENTACIÓN



**¿SABES QUE TÚ TAMBIÉN ERES UN GUARDIAN DE LA SALUD? PORQUE...  
CUIDAS DE LO IMPORTANTE**



**DESDE NATURGREEN QUEREMOS DARTÉ LAS GRACIAS POR SER COMO ERES Y CUIDAR DE LO IMPORTANTE, TU SALUD, TU GENTE Y TU MUNDO. SIN TU IMPLICACIÓN NO PODRÍAMOS OFRECER UNA ENORME VARIEDAD DE PRODUCTOS 100% BIO Y VEGETALES QUE AYUDE A MÁS PERSONAS A CUIDAR DE SU SALUD Y VIVIR EN UN MUNDO MEJOR.**

GUARDIANESDELASALUD.ES  
WWW.NATURGREEN.ES  
@NATURGREENOFICIAL

DONDE COMPRAR

ENCUENTRA NUESTROS PRODUCTOS EN LA TIENDA MÁS CERCA DE TI



Gerard Gontier, Experto en el Mercado Ecológico Francés | [bio@bioecoactual.com](mailto:bio@bioecoactual.com)



MERCADOS: FRANCIA

# Presencia de la alimentación ecológica en la sociedad francesa

La proporción ecológica del consumo de alimentos en los hogares franceses es del 6,1%. 12.000 millones de euros fue el valor del mercado ecológico en Francia en 2022, que es, sin embargo, un 4,6% más bajo respecto al de 2021. En el primer semestre de 2023, el mercado disminuyó globalmente un 2,7% en comparación con el primer semestre. Esta desaceleración de la caída del valor de las ventas se produce siempre en un contexto inflacionista que desestabiliza todos los circuitos de distribución.

## ¿Por qué consumen bio los franceses?

Los alimentos ecológicos son cada vez más populares en nuestra sociedad. Muchas personas optan por ello por diferentes motivos: se trata, sobre todo, de preservar su salud. Pero existen otros dos motivos: la calidad y el sabor de los productos, así como la preservación del medio am-



123RF Limited©razvanphoto. Mercado de verduras en Colmar, Alsacia, Francia

biente. Pero no debe menospreciarse el sabor. Sigue siendo el principal criterio de selección de compras, por detrás del precio y del origen francés.

## ¿Comida de calidad?

En Francia, la agricultura ecológica constituye uno de los signos oficiales

de identificación de calidad y origen. Controlado por organismos de certificación independientes, este método de producción permite obtener productos con calidades sanitarias y nutricionales contrastadas. Ya en 2003, la AFSSA (Agencia Francesa de Seguridad Alimentaria) concluyó que había una mayor concentración de deter-

minados nutrientes en los productos ecológicos. Los resultados de los estudios han demostrado una vez más que el método de producción y procesamiento ecológico está en el origen de beneficios nutricionales reales como:

Un contenido más elevado de polifenoles en las frutas y verduras porque son producidos de forma natural por las plantas para protegerse en caso de ataque ambiental, una riqueza natural de la leche en Omega 3 porque las vacas ecológicas se alimentan principalmente con hierba, niveles más elevados de ácidos grasos poliinsaturados en carne ecológica porque se respetan mejor los ritmos naturales y el crecimiento de los animales es más lento.

## ¡La agricultura bio al servicio de la soberanía alimentaria!

Las cifras de la Agence Bio muestran que el consumo de productos



ALIMENTACIÓN



desde 1929



TRADICIÓN  
granoVita  
desde 1929  
EXPERIENCIA

## PATÉS VEGANOS

*¡Como hechos en casa!*











ALIMENTACIÓN



## SIENTE LA BELLEZA DE LO NATURAL



100% orgánico

Vegano

Sin colorantes ni conservantes

[www.kombeautykombucha.com](http://www.kombeautykombucha.com)




ecológicos contribuye en gran medida a la soberanía alimentaria: así, el 83% de los alimentos ecológicos consumidos en Francia (excepto los productos “exóticos”) se produce en Francia. El 30,2% de los productos ecológicos son importados como café, chocolate, especias, arroz, té, etc. En cuanto a la exportación, las ventas se mantienen en 1.050 millones de euros en 2022, basadas principalmente en vino (54%) y víveres.

### ¡Trabajo en los territorios!

En 2017 se estima que los puestos de trabajo de la agricultura ecológica representan cerca de 134.500 puestos de trabajo directos (empleos en las explotaciones ecológicas y vinculadas a actividades de transformación y distribución), es decir, 16.500 más que en 2016. Estos 49.200 puestos de trabajo directos se han creado desde 2012, con una media de crecimiento anual del +9,5% durante 5 años.

Mientras que el empleo agrícola disminuye a una tasa media anual del -1,1% entre 2010 y 2015, el empleo en la producción agrícola ecológica au-

## El 83% de los alimentos ecológicos consumidos en Francia se produce en Francia

mentó en 10.669 puestos de trabajo a tiempo completo entre 2017 y 2016, o +13,7%: un rendimiento (Fuente: Informe anual sobre la ocupación agrícola (BAEA), Agreste Chiffres et Data Agriculture n°238, julio 2017). Estas creaciones de empleo contribuyen al dinamismo de los territorios franceses. Además de los beneficios para el medio ambiente y bienestar animal, los sectores ecológicos aportan un importante valor añadido a la vida económica y social local. Cuando un consumidor compra un producto ecológico, apoya, a su modo, el empleo en Francia.

### La agricultura ecológica en la educación: ¿qué lugar tiene en la enseñanza y la formación?

Desde 2008, la enseñanza de la agricultura ecológica es obligatoria. Se ha

convertido en obligatorio abordar el modo de producción “Agricultura ecológica” en toda la formación de educación agraria (memo DGER/SDPOFE/N2008-2081- Ministro de Agricultura y Pesca).

### “Formabio”, la red de agricultura ecológica de educación agraria

Desarrollada por el Ministerio de Agricultura y Alimentación, la red nacional “Formabio” apoya a los centros educativos en la enseñanza de prácticas de agricultura ecológica. Cada año, organiza encuentros y eventos en Francia para dar asistencia a los centros educativos. Con el objetivo de concienciar a los alumnos, aprendices y estudiantes de educación agraria sobre la agricultura ecológica, pero también para desarrollar la agricultura ecológica en las fincas de los

institutos agrícolas en el territorio.

La agricultura ecológica en la enseñanza agraria en algunas cifras según la Dirección General de Educación e Investigación: en 2019 había 123 explotaciones con al menos un taller en agricultura ecológica, así como 26 explotaciones íntegramente en agricultura ecológica y 4.235 hectáreas cultivadas en agricultura ecológica.

Para los más pequeños, la Agence Bio ofrece kits educativos para niños y profesores desde CM1 hasta 6º de primaria para descubrir la agricultura ecológica dentro de los programas de Ciencia y Tecnología y también de Geografía.

La agricultura ecológica se basa en una gestión agrícola sostenible que preserva los suelos y ecosistemas naturales. Utiliza prácticas de cultivo y cría preocupadas por el respeto a los equilibrios naturales y el impacto en el medio ambiente. La sociedad francesa ha integrado en gran medida estas nociones, pero el poder adquisitivo y la inflación limitan y frenan esa dinámica. ■

**¡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](http://www.natumi.com)

BIO-VEGAN ORGANIC

protects what's good™  
Tetra Pak

# ¿Puedes inventar la lechuga?

## Las patentes amenazan el acceso a las plantas

En Europa se han concedido más de 3500 patentes sobre plantas. La ley europea dice que sólo la modificación genética puede considerarse como una invención patentable. Sin embargo, la Oficina Europea de Patentes ya ha concedido 200 patentes sobre reproducción tradicional a grandes empresas de semillas: ¡esto es un mal uso de la ley de patentes!

La lechuga es una de las especies vegetales afectadas por muchas solicitudes de patente sobre la reproducción convencional. Aunque una variedad por sí no se puede patentar, una patente puede tener un alcance amplio y afectar a más de cien variedades. ¡La base de datos PINTO de Euroseeds, por ejemplo, enumera siete patentes sobre lechuga que afectan a 236 variedades! Un ejemplo concreto es la patente EP2966992 sobre lechuga de cría tradicional que se puede cultivar en condiciones de clima cálido, concedida a la empresa holandesa Rijk Zwaan en

2018. La “invención” es supuestamente que las semillas son capaces de germinar a temperaturas superiores a los 22 grados, un rasgo también conocido de especies de lechuga silvestre y especialmente importante en el contexto de la crisis climática en curso. Según el texto de la patente, las semillas de lechuga, las plantas y toda su descendencia que muestran los rasgos deseados están cubiertas por la patente.

Esta patente podría bloquear el acceso a la diversidad biológica necesaria para otros obtentores para producir variedades mejoradas. Como resultado, dependeremos cada vez más de un puñado de empresas mundiales de semillas para la adapta-



©Bio Eco Actual. Lechuga

ción al cambio climático y nuestra futura seguridad alimentaria. No Patents on Seeds! presentó una oposición.

Otra patente concedida a la misma empresa cubre la lechuga que muestra menos decoloración de su superficie después del corte y se ve fresca durante un período de tiempo más largo (EP1973396). En este caso,

un método trivial para seleccionar las plantas (cortar y después observar si comienza a ponerse marrón) se reivindicó como un “invento”. Cubre plantas, descendencias, partes de la planta, semillas y alimentos.

Patentes como las que se otorgan a la lechuga, pueden bloquear el acceso a las plantas de otros criadores necesarios para más innovaciones y suponen una grave amenaza para la diversidad en la mejora vegetal, así como para nuestra respuesta al cambio climático y la extinción de especies. **Esto tendría un efecto devastador en la seguridad alimentaria en Europa.** En consecuencia, debe respetarse la prohibición de patentes sobre la reproducción convencional y los 39 estados miembros de la Oficina Europea de Patentes deben garantizar la correcta interpretación de las leyes europeas de patentes. Apoyad nuestra campaña: [www.no-patents-on-seeds.org/en/campaign](http://www.no-patents-on-seeds.org/en/campaign) ■

## ALIMENTACIÓN

## UNA DESCAFEINADA Y DELICIOSA MAÑANA

### DESCUBRA NUESTRA SABROSA ALTERNATIVA AL CAFÉ



# 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 Neufarm. 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 ajenjo, 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


 SALUD

 ESPACIO PATROCINADO POR:  
WEBOTANIX | www.webotanix.com

 Tamara Álvarez Redondo,  
Responsable del Área Técnica de WeBotanix

# ¿Cómo afecta el cambio estacional al estado de ánimo?

Los cambios de estación pueden generar alteraciones en el estado de ánimo y el comportamiento, debido a una fisiopatología denominada Trastorno Afectivo Estacional, que presenta estados depresivos recurrentes en una época concreta del año, y remite al finalizar la estación. Suele darse en invierno debido a la falta de horas de luz solar y a las temperaturas más bajas, que favorecen la alteración en el estado de ánimo de las personas. Generalmente, al llegar la primavera, este estado depresivo debería remitir. Sin embargo, en algunas ocasiones, aparece una sensación de debilidad muscular, falta de vitalidad, fatiga, falta de concentración o incluso, ansiedad, que se conoce como astenia primaveral.

## ¿Qué síntomas provoca la astenia primaveral?

Afecta al estado de ánimo; provoca desajustes en el sueño y el descanso;



123RF Limited@sementsovalesia. Alergia a las flores en primavera

favorece la aparición de fatiga y debilidad muscular; genera episodios de estrés o ansiedad y afecta al equilibrio emocional.

## ¿Cómo actuar frente a la astenia primaveral?

No hay evidencia de que la astenia primaveral sea un cuadro patológico,

pero sí se trata de un conjunto de síntomas que pueden sufrir algunas personas. Lo más probable es que desaparezca en unas semanas, aun así, existen ingredientes naturales que cuentan con evidencia científica y pueden ayudarte a recuperar toda tu energía en esta época.

## Mejorar el sueño y el descanso

- **Amapola de California:** Favorece el descanso, es relajante y tiene efecto calmante del SNC.
- **GABA:** Reduce el estrés, mejora el sueño y tiene efecto relajante.
- **Lúpulo:** Aumenta la cantidad de melatonina, favorece el sueño y la relajación y tiene efecto antiestrés.
- **Melatonina:** Facilita y mejora el sueño, induce al descanso y no provoca dependencia.

## La ashwagandha es una planta tradicional de la medicina ayurvédica cuyas hojas y raíces se han utilizado a lo largo de la historia

- **L-Teanina:** Mejora la relajación, reduce los niveles de estrés y ansiedad.

## Reducir el estrés y aumentar la energía

- **L-Triptófano:** Es un precursor de la serotonina, que regula el estado de ánimo, tiene efecto antiestrés y mejora la concentración.
- **Vitamina B6:** Mejora el funcionamiento del SNC y de la función psicológica. Además, ayuda a transformar el triptófano en serotonina.
- **Rhodiola Rosea:** Aumenta la energía y mejora la memoria y la concentración.

¿Y algún ingrediente que actúe directamente sobre el equilibrio emocional?

La **ashwagandha** es una planta tradicional de la medicina ayurvédica cuyas hojas y raíces se han utilizado a lo largo de la historia por sus propiedades con evidencia científica.

La **Ashwagandha Shoden®**, el extracto más potente del mercado, cuenta con estudios que evidencian su capacidad de reducir el estrés y la ansiedad, mejorar el sueño, fortalecer el sistema inmune y aumentar la vitalidad y la resistencia.

Recuerda siempre la importancia de un estilo de vida saludable y una dieta equilibrada. ■

## Los cambios de estación pueden generar alteraciones en el estado de ánimo y el comportamiento, debido a una fisiopatología denominada Trastorno Afectivo Estacional

**TALLER WESALUD**  
Astenia primaveral  
¿cómo superarla?  
27 de abril de 2024



## COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS





**120 noches de sueño y descanso reparador**

**+**

**GRATIS**  
un antifaz para soñar

**PACK CALMIA**  
Edición Limitada  
Noches Mágicas  
Melatonina 1,9 mg





¿INSOMNIO, ANSIEDAD O ESTRÉS?



**NOVEDAD**

**PACK CALMIA**

¡REACTIVA TU VITALIDAD DIARIA, RECUPERA TU BIENESTAR NOCTURNO!

**Ashwagandha SHODEN®**  
35% WITANÓLIDOS



**177**  
NOCHE

**DÍA**

www.webotanix.com





# Aplicaciones dermatológicas de los aceites ozonizados

Los aceites ozonizados han emergido como agentes prometedores en el campo dermatológico debido a sus propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias y regenerativas. Este artículo revisa la evidencia científica actual sobre el uso de aceites ozonizados en la piel, destacando sus beneficios y posibles aplicaciones terapéuticas. El ozono (O3) es una forma alotrópica del oxígeno con propiedades únicas que han llevado a su utilización en diversas áreas de la medicina. En particular, los aceites ozonizados, obtenidos mediante la reacción del ozono con aceites vegetales, han captado la atención de la comunidad médica debido a sus propiedades multifacéticas. Veamos algunas de sus propiedades...

## 1. Propiedades antimicrobianas

Numerosos estudios han demostrado la eficacia de los aceites ozonizados contra una amplia variedad de microorganismos, incluyendo bacterias, hongos y virus. La capacidad del ozono para interrumpir la membrana celular de los patógenos y su acción bactericida y fungicida lo convierten en un agente valioso en el tratamiento de infecciones cutáneas.<sup>[1]</sup>



123RF Limited@liudmilachernetska

## 2. Propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes

Los aceites ozonizados exhiben propiedades antiinflamatorias al modular la liberación de citocinas proinflamatorias y reducir la inflamación local. Además, se ha observado que aceleran la cicatrización de heridas al estimular la proliferación de fibroblastos y la síntesis de colágeno.<sup>[2]</sup>

## 3. Aplicaciones clínicas

Los aceites ozonizados han demostrado eficacia en el tratamiento

de diversas afecciones dermatológicas, como dermatitis atópica, rosácea, psoriasis, úlceras cutáneas y quemaduras. Su uso tópico ha mostrado mejoras significativas en la sintomatología y la apariencia de la piel afectada.<sup>[3]</sup>

## Consideraciones de Seguridad

Aunque los aceites ozonizados son generalmente seguros, se recomienda precaución en su aplicación en concentraciones elevadas y en personas con hipersensibilidad conocida. Se necesitan más estudios para esta-

blecer pautas de uso óptimas y evaluar posibles efectos adversos a largo plazo.<sup>[4]</sup>

## Conclusiones

La evidencia científica respalda el potencial terapéutico de los aceites ozonizados en el ámbito dermatológico. Su capacidad antimicrobiana, antiinflamatoria y cicatrizante los posiciona como opciones prometedoras para el tratamiento de diversas afecciones cutáneas.<sup>[5]</sup>

Con todo este rápido estudio sobre los beneficios de los aceites vegetales ozonizados, se puede vislumbrar un buen futuro para su utilización en los diferentes tipos de piel y dar solución a los posibles problemas que presenten.

En la actualidad, están saliendo al mercado tanto los aceites ozonizados en sinergia con algunas plantas específicas, que potencian su acción, así como cremas para tratar la piel y devolverles su estado óptimo, ya que, como bien sabemos, la piel es el órgano más extenso del cuerpo humano y además es la primera barrera defensiva. ■

### Referencias:

- Rodríguez A, et al. "Actividad antimicrobiana de los aceites ozonizados frente a patógenos cutáneos: revisión sistemática". Revista de Dermatología Avanzada, 10(2), 45-55.
- Martínez B, et al. "Efectos antiinflamatorios y cicatrizantes de los aceites ozonizados en modelos animales de heridas dérmicas". Journal of Dermatological Research, 25(4), 321-335.
- Pérez C, et al. "Evaluación clínica de los aceites ozonizados en pacientes con dermatitis atópica: ensayo clínico controlado aleatorio". Journal of Dermatological Clinical Trials, 30(3), 187-202.
- García M, et al. "Seguridad y tolerabilidad de los aceites ozonizados en aplicaciones cutáneas: revisión de estudios clínicos". Safety in Dermatology, 15(1), 78-89.
- García-Sánchez J, et al. "Perspectivas futuras en la aplicación de aceites ozonizados en dermatología: revisión de la literatura actual". Journal of Dermatological Advances, 12(4), 215-230.



**¿Agobiado por el papeleo?**  
CON EL SERVICIO DE GESTORÍA TENDRÁS:

- Asesoramiento contable y fiscal.
- Tramitación alta de Autónomo y Seguridad Social.
- Gestión y presentación de las declaraciones trimestrales.
- Declaración de la RENTA.

**Y mucho más,  
por menos de lo que imaginas.**

Llámanos 913 142 458



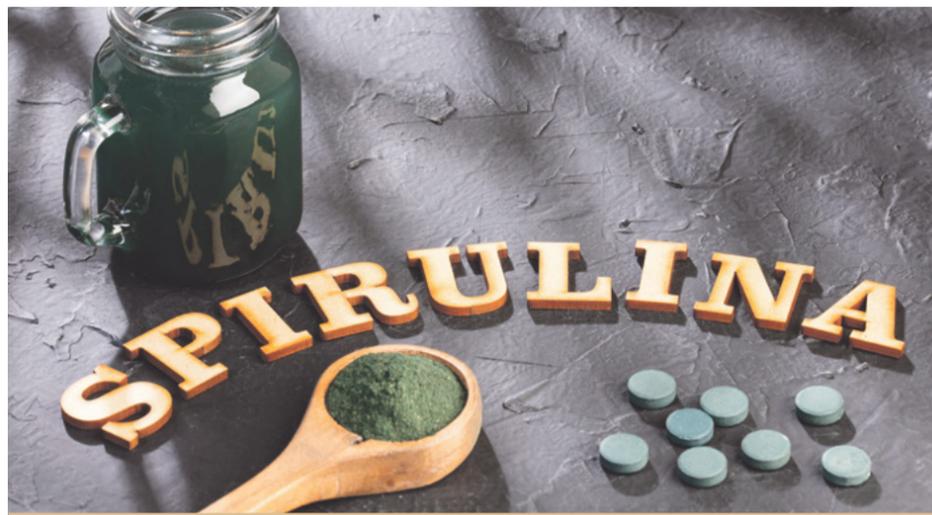
Pedro Porta, Empresario,  
Sector Complementos Alimenticios y Alimentación BIO

## SALUD Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

# Complementos alimenticios ecológicos

Según la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) “los complementos alimenticios son fuentes concentradas de nutrientes (por ejemplo, minerales y vitaminas) u otras sustancias con un efecto nutricional o fisiológico que se comercializan en forma de «dosis» (a saber, pastillas, comprimidos, cápsulas, polvo o líquidos en dosis medidas). Existe una amplia gama de nutrientes y otros elementos que pueden estar presentes en los complementos alimenticios, entre otras vitaminas, minerales, aminoácidos, ácidos grasos esenciales, fibras y diversas plantas y extractos de hierbas... que tienen por objeto corregir deficiencias nutricionales, mantener un nivel de ingesta adecuado de ciertos nutrientes o apoyar funciones fisiológicas específicas...”. Por lo tanto, no deben ser utilizados como sustitutos de una dieta equilibrada, variada y rica en frutas y verduras.

Desde su introducción a mediados de los años 50, el uso de este tipo de productos ha ido en aumento y la cantidad y variedad de marcas y presentaciones que hay en el mercado es muy amplia. Dentro de esta oferta podemos encontrar diferentes “formatos”, diferentes calidades y atributos que hacen que un mismo nutriente (p.ej.: la vitamina C, o una Espirulina) sea diferente de una marca a otra, pudiéndole atribuir mayor o menor calidad y mayor o menor biodisponibilidad, es decir, cantidad del nutriente que llega a la célula.



123RF Limited@echeverriurrealuis

**La primera característica a diferenciar entre una marca y otra es si los nutrientes son sintéticos, sintetizados de fuentes naturales o si se han obtenido directamente a partir de alimentos**

La primera característica a diferenciar entre una marca y otra es si los nutrientes son sintéticos, sintetizados de fuentes naturales o si se han

obtenido directamente a partir de alimentos. Además, consideraremos la formulación, el origen de la materia prima, el proceso de producción, los atributos del producto (sin alérgenos, vegano, vegetariano), los valores de la empresa que lo fabrica y comercializa, la calidad de información de la etiqueta, etc. Estos parámetros nos permitirán saber si el producto es más o menos natural, efectivo, puro y ético.

Si nos centramos en empresas de complementos alimenticios de alta calidad, sus formulaciones deberían ser fabricadas con altos estándares, formuladas por expertos científicos, usando materias primas de fuentes naturales de producción controlada, sin irradiar (para acelerar la eliminación de microorganismos e insectos), sin utilizar microorganismos modi-

ficados genéticamente, 100% ingredientes activos, sin la utilización de aglutinantes, ni excipientes indeseados, presentados en aceites, bálsamos, polvo o cápsulas y, si es posible, aptas para veganos. A todo ello se le puede añadir el componente de responsabilidad social de la empresa, y el grado de sostenibilidad de sus procesos y productos.

**¿Qué diferencia a los complementos alimenticios naturales de los certificados ecológicos?**

Cuando a todo lo anterior se le suma que tanto los procesos de fabricación como las materias primas se fabrican de acuerdo con la normativa de los certificadores ecológicos y sin la utilización de pesticidas químicos, decimos que son complementos alimenticios naturales con certificación ecológica o BIO. En Europa existen diversos sellos de certificación en alimentos y por lo tanto en complementos alimenticios, son los de la Euro Hoja y el de la *Organic Soil Association*.

Cuando hablamos de complementos alimenticios, obtener esta certificación no es fácil. P.ej.: Si se trata de plantas o semillas, no sólo los cultivos en sí deben ser tratados según los estándares ecológicos, sino también los alrededores en un amplio radio que a veces puede ser difícil o imposible de gestionar, y el producto pueda ser

## COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

# Reduce tu estrés

La rodiola ayuda en la adaptación al estrés emocional y la ashwagandha sirve de apoyo en períodos de tensión nerviosa y mental



Síguenos en [f](#) Viridian.Spain [@](#) Viridian.Spain [@](#) Viridian.Spain

DISTRIBUIDO POR alternatur

[@alternaturinfo](#)  
[www.alternatur.es](http://www.alternatur.es)



SALUD Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

certificado orgánico. Además, algunos procesos de producción no pueden certificarse como orgánicos, aunque el producto a tratar lo sea, por ejemplo, si el proveedor elige no utilizar etanol orgánico para la extracción en una planta, el ingrediente pierde su estatus orgánico, aunque el cultivo lo haya sido. Por otro lado, la certificación ecológica implica un costo para el proveedor, por lo que, a veces, aunque el producto pueda ser certificable como orgánico, el proveedor ha optado por no seguir este camino, aunque sus productos tengan calidad ecológica y cumplan estándares incluso superiores a los que obliga la certificación ecológica.

¿Cuáles son los complementos alimenticios con certificación ecológica a resaltar en España?

- Combinación de aceites OMEGA 3:6:9 con Lino Dorado, Cáñamo, Aguacate, Semilla de Calabaza y Prímula de Rosa.
- Combinación de extracto de hoja de salvia (*Salvia officinalis*), aceite esencial de salvia (*Salvia lavanduli-*



123RF Limited@serezniy. Complemento alimenticio de cúrcuma

*folia*) y extracto de hoja de melisa (*Melissa officinalis*).

- Combinación de raíz de shatavari (*Asparagus racemosus*), bayas de *Vitex agnus castus*, semillas de avena (*Avena sativa*), hojas de salvia (*Salvia officinalis*), semillas de hinojo (*Foeniculum vulgare*), hojas de Albahaca Tulsi Santa (*Occimum sanctum*) y hojas de alcachofa (*Cynara scolymus*).
- Combinación de espirulina, hier-

ba de trigo, hierba de cebada, hoja de alfalfa, algas marinas pardas y clorela.

- Aceite de Comino Negro (*Nigella sativa*).
- Espirulina (*Arthrospira platensis*).
- Raíz de Ashwagandha (*Withania somnifera*).
- Raíz de Cúrcuma BIO (*Curcuma longa*).

- Raíz de Jengibre (*Zingiber officinale*).
- Semilla de Cardo Mariano (*Silybum marianum*).
- Raíz de Valeriana (*Valeriana officinalis*).
- Hoja de Té Verde (*Camellia sinensis*).

Comprar productos con certificación ecológica es comprar calidad garantizada

Una empresa que ofrezca complementos alimenticios con certificación ecológica demuestra que está por encima en calidad de producto y procesos, aunque no todos los productos de su catálogo lo sean. Hay empresas en el Reino Unido con más de 70 complementos alimenticios con certificación ecológica y en España las hay que ya cuentan con más de doce en su catálogo. Cuando valore un producto y una marca confíe en la certificación ecológica y en lo que el producto indica en sus etiquetas. Las etiquetas deben indicar en detalle los ingredientes que contiene y que cumplen con la certificación. ■

ALIMENTACIÓN



espirulina fresca

espirulina viva

espirulina local

una nueva dimensión

Pídela en tu herbolario de confianza.

www.blauver.com



COSMÉTICA

NUEVA LÍNEA DE BRUMAS FACIALES ECOLÓGICAS Y VEGANAS

MENOS TAMAÑO y ÓPTIMA CALIDAD

Ahora las Brumas, son más suaves y menos irritantes. Adecuados para pieles sensibles y pueden usarse con frecuencia sin irritar la piel.

menos conservantes | más seguros | más calidad

100% más sostenibles | certificación ecológica

TALLER MADRESELVA

BRUMA FACIAL DE ROSAS ecológica REVITALIZA

BRUMA FACIAL DE ROMERO ecológica EQUILIBRA

BRUMA FACIAL DE HAMAMELIS ecológica ALIVIA

BRUMA FACIAL DE AZAHAR ecológica HIDRATA

www.tallermadreselva.com

LOS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÉTICA, CUIDADO PERSONAL Y HOGAR

**COSMÉTICA**

**Crema Facial y Sérum Facial Nutritivo, de Taller MadreSelva**



Dos productos de rostro con los que conseguirás una piel hidratada, suave y luminosa.

Con la Crema Facial Nutritiva y el Sérum Facial Nutritivo, conseguirás una rutina facial de mañana y noche pensada especialmente para pieles secas y/o sensibles.

Con ingredientes 100% naturales y de última generación.

**Certificado:** BioVidaSana  
**Marca:** Taller MadreSelva  
[www.tallermadreselva.com](http://www.tallermadreselva.com)  
**Empresa:** Taller MadreSelva, S.L.

**COSMÉTICA**

**Champús sólidos 100% naturales, de Essabó**



Línea de tres champús sólidos certificados cuyas formulaciones 100% de origen natural forman un equilibrio perfecto entre el poder limpiador y espumante, de los tensioactivos vegetales, con los principios activos que favorece el peinado, dan brillo, volumen y movilidad al pelo: Essabó Uso frecuente, Nutritivo y Purificante. Producción 100% artesanal, local y responsable.

**Certificados:** Natrue | Artesanía C. Valenciana  
**Marca:** Essabó | [www.essabo.com](http://www.essabo.com)  
**Empresa:** Beltrán Hermanos, S.L. | [www.jabonesbeltran.com](http://www.jabonesbeltran.com)

**COSMÉTICA**

**Desodorante citrus, de Piel Sana**



El Desodorante citrus desodoriza suavemente sin obstruir los poros, aportando al Microbioma de las axilas probióticos marinos y proteínas vegetales para reforzar las defensas.

Contienen principios activos medicinales que ayudan a nuestro Sistema Inmune a excretar los residuos internos desde los ganglios, permitiendo transpirar y evita el mal olor.

**Certificado:** BioVidaSana  
**Marca:** Piel Sana  
[www.pielsana.es](http://www.pielsana.es)  
**Empresa:** Pielsana S. Coop. Mad.

**COSMÉTICA**

**5 Repair sérum bio 50 ml, de Viridian**



Mezcla de 5 aceites orgánicos nutricionales para 5 usos diferentes. Uso tópico sobre piel inflamada y articulaciones. Con: aceite de semillas de Comino Negro bio de Egipto, aceite de semillas de Lino bio, aceite de Lavanda bio, aceite de flores de Camomila bio, aceite de Cártamo bio. Usos: Acné, Túnel carpiano, Eczema / psoriasis, articulaciones, Vitíligo.

**Certificados:** Ecológico (Euro Hoja) | Soil Association Organic  
**Marca:** Viridian  
**Distribución:** Alternatur, S.L. | [www.alternatur.es](http://www.alternatur.es)

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

¿Cansada de estar cansada?

**Salus**

Bienestar por naturaleza

Mi fuente de energía

**Floradix**

Hierro + Vitaminas

Con hierro y vitaminas B2, B6, B12 y C que ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga y contribuyen a un normal metabolismo energético.



DESCUBRE



salus.es



salus\_es



www.salus.es





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



# Salud integral para niños y adolescentes

La Medicina Integrativa reconoce que el bienestar conecta la salud psíquica, física, el equilibrio emocional y los factores sociales. Nos ofrece un enfoque integral, centrado y personalizado basado en la interconexión mente-cuerpo, animando a que las personas participen activamente en su proceso de salud, y fomentando a su vez una sensación de empoderamiento y conexión, importante para afrontar los retos del día a día.

Además, se enfatiza la prevención y la promoción del bienestar general para lograr mejoras duraderas sobre todo en el área de la salud mental.

Intentando abordar las causas fundamentales de lo que les ocurre a los niños y a los jóvenes, en lugar solo de controlar los síntomas, se considera también el bienestar a través de la implementación de una variedad de modalidades, que incluyen psicoterapia, nutrición, ejercicio, remedios a base de plantas, yemas, aceites esenciales, y disciplinas para favorecer la



123RF Limited©jackf. Grupo de niños y niñas practicando yoga

consciencia del cuerpo, la mente y las emociones como son el yoga, la atención plena, arte terapia, entre otras.

Lamentablemente, muchos niños de todo el mundo y especialmente después de la pandemia, han sufrido problemas de salud, sobre todos relacionados con el estrés. Han experimentado alteraciones del estado de

ánimo, ansiedad, tristeza. También trastornos digestivos, debidos también a estrés y problemas cognitivos.

Os comparto algunas sugerencias basadas en el uso de la **fito-yemomaterapia**, complementos nutricionales que pueden ayudar al niño y el joven de forma integral, teniendo en cuenta sus efectos multi acción, es decir que influyen no solo ayudando

a resolver los síntomas, sino también sobre las causas psicoemocionales asociadas.

Los extractos de plantas frescas y las yemas se obtienen por un proceso de maceración y prensado que permite obtener el jugo de la planta, es decir sustancias contenidas en sus tejidos y su apreciada savia. Eso confiere propiedades especiales a los complejos de planta, ya que se potencian sus efectos terapéuticos.

Por otro lado, cuando hacemos un extracto de yemas, además de obtener **compuestos vitamínicos y oligominerales**, quedan contenidas **sustancias enzimáticas** y otras que activan el crecimiento del tejido embrionario de la planta. Todo ello unido a la acción de **aceites esenciales específicos** que actúan equilibrando el sistema nervioso, proporcionan una cura global que no solo afecta a la parte física, sino también influye en el equilibrio del cuerpo, la mente y las emociones. ■

## COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS



### CUIDADO INTEGRAL

Todo para cuidar del sueño, el rendimiento escolar, el relax y la digestión

**PHYTO junior**

**1 RELAX**

Extractos de plantas y yemas frescas - Aceites esenciales

Herbal formula  
Gluten-free  
Magnesium (10 mg/3 ml)

**2 SLEEP**

Extractos de plantas y yemas frescas - Aceites esenciales

Herbal formula  
Gluten-free  
Melatonin (0.5 mg/3 ml)

**3 DIGEST**

Extractos de plantas y yemas frescas - Aceites esenciales

Herbal formula  
Gluten-free

**4 INTELLECT**

Extractos de plantas y yemas frescas - Aceites esenciales

Herbal formula  
Gluten-free

**RELAX**

Extractos de plantas y yemas frescas - Aceites esenciales

Herbal formula  
Gluten-free

**SINERGIAS ESPECIAL NIÑOS Y JÓVENES HASTA 17 AÑOS**

Extractos de plantas y yemas frescas y aceites esenciales

CENTRE POUR LE BIO-01 AGRICULTURE SÉLECTIONNÉE

30 ml

Herbal formula  
Gluten-free

www.intersalabs.com f @



## COSMÉTICA

# Nutre tu piel: una guía para una rutina de cuidado de la piel natural y ecológica

En el acelerado mundo actual, es fácil quedar atrapado en las últimas tendencias y productos de belleza. Sin embargo, a la hora de cuidar tu piel, la sencillez y los ingredientes naturales son clave. Una rutina de belleza basada en cosmética natural y ecológica puede ayudar a nutrir tu piel con el mínimo impacto en el medio ambiente. En esta guía, NATRUE te guía por los pasos de una rutina de belleza sencilla pero eficaz.

## ¿Cómo realizar una rutina adecuada de cuidado de la piel?

1. **Limpieza.** Una piel sana siempre comienza con una base limpia. Comienza tu rutina de belleza con un limpiador suave que elimine la suciedad y las impurezas sin despojar a tu piel de sus lípidos naturales. Busca limpiadores que contengan tensioactivos suaves como el cocoglucósido, aceites vegetales protectores como el sésamo y la jojoba y agentes humectantes como el aloe vera, que pueden ayudar a calmar e hidratar la piel.

Consejo: Exfoliar la piel 1 o 2 veces por semana con exfoliantes naturales como avena o caolín puede ayudar a eliminar las células muertas de la piel y revelar una tez más suave.

2. **Tonificación.** Después de la limpieza, utiliza un tónico natural

para equilibrar los niveles de pH de tu piel y prepararla para los siguientes pasos. El tónico revitaliza los tejidos de la piel y actúa como sebo regulador, con un efecto tensor y reafirmante de la piel. La lavanda, el romero y el agua de rosas son tónicos naturales que pueden ayudar a equilibrar y preparar la piel para la absorción de nutrientes.

Consejo: Si tienes la piel grasa, puedes agregar agua de hamamelis, que es astringente y ayudará a cerrar los poros de la piel.

3. **Sérum.** Los sueros contienen mayores concentraciones de ingredientes activos, especialmente los

hidrófilos, que penetran profundamente. Por este motivo, una pequeña cantidad es suficiente. A diferencia de las cremas hidratantes, tienen una consistencia más ligera debido a su fórmula a base de agua. Se absorben rápidamente y conviene seguir con una crema hidratante, que restablezca la barrera protectora lipídica de la piel.

Consejo: Si quieres centrar tu cuidado en la zona del contorno de ojos, utiliza un gel ligero por la mañana y una crema para ojos más rica por la noche.

4. **Hidratante.** Termina tu rutina con una crema hidratante nutritiva que retenga la humedad y actúe sobre la epidermis. Sus

fórmulas contienen principios activos como vitamina C y E, ácido hialurónico y bakuchiol para mantener la piel hidratada. Estos productos están destinados a preservar la función protectora de la piel para reducir su vulnerabilidad a los radicales libres, las toxinas ambientales y los daños causados por hábitos de vida poco saludables.

Consejo: Busca cremas densas con aceites vegetales como argán o manteca de karité si tienes la piel seca o sensible; cremas fluidas con aceites más ligeros como jojoba y girasol si tienes la piel mixta; y lociones “sin aceite” si tienes la piel grasa.

5. **Protección solar.** No olvides proteger tu piel del daño de los rayos UV del sol. Elige un protector solar natural que contenga óxido de zinc o dióxido de titanio, que brindan protección de amplio espectro sin utilizar filtros UV químicos (sintéticos).

## Entonces, ¿en qué ingredientes puedes concentrarte?

A la hora de comprar cosmética natural y ecológica, es importante tener en cuenta los ingredientes que favorecen nuestra piel y que tienen menor impacto en el medio ambiente. Buscar certificaciones como NATRUE



123RF Limited©liudmilachernetska



## COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS



## D-Manosa

### Vejiga y tracto urinario

#### D-Manosa en polvo

- une bacterias
- la alternativa a la química
- sin aditivos

#### D-Manosa con arándano rojo

- comprimidos para chupar
- con extracto de arándanos rojos, zinc y biotina
- 22 mg PAC por día

Pasa un verano tranquilo



sin gluten



sin lactosa



VEGAN



COSMÉTICA

es una buena herramienta para estar segura de tu decisión de compra.

- **Conservantes.** Sólo los conservantes idénticos a los naturales son aprobados por NATRUE, como el ácido benzoico y el ácido sórbico.
- **Alternativas a las siliconas.** Existen muchas alternativas de origen vegetal y ecológicas, como el Aceite de Jojoba, el Coco-Caprilato, el Almidón de Maíz, el polvo de semilla de algarroba (Ceratonia Siliqua Gum).
- **Aceites vegetales.** Los aceites minerales pueden sustituirse fácilmente por aceites vegetales, mantecas y ceras (p. ej., aceite de oliva, aceite de almendras, manteca de karité, cera de candelilla), que tienen una excelente compatibilidad con la piel, son renovables y pueden usarse en una amplia gama de productos para el cuidado de la piel, el cabello y el maquillaje.
- **Fragancias naturales.** De acuerdo con las expectativas del consumidor, las mezclas de fragancias



©Bio Eco Actual. Productos cosméticos certificados por NATRUE en VIVANESS 2024

deben cumplir los criterios de la etiqueta. Las materias primas aromáticas naturales, como los aceites esenciales y otros extractos de plantas (por ejemplo, rosa, lavanda, canela, menta, pachulí, etc.) son aceptados por NATRUE frente a alternativas sintéticas como el metoxicinamato de etilo y los ftalatos.

- **Origen natural.** Los OMG y los ingredientes producidos a partir

de ellos están prohibidos en los cosméticos naturales y ecológicos certificados bajo la etiqueta NATRUE.

- **Biodegradabilidad.** Las microperlas y microplásticos insolubles pueden ser reemplazados por diversas alternativas naturales (vegetales o minerales inorgánicos) para la función exfoliante (p. ej., harinas, caolín, sal, cáscaras o granos molidos, café, etc.) o para

el efecto nacarado (p. ej., mica). Asimismo, los tensioactivos utilizados en productos certificados para la limpieza deben ser completamente biodegradables para garantizar que puedan regresar al círculo natural sin causar ningún problema.

Siguiendo una rutina de belleza basada en cosmética natural y ecológica podrás nutrir tu piel con ingredientes eficaces y con menor impacto en el medio ambiente. Busca el sello NATRUE en cosméticos si quieres elegir productos que coincidan con tus objetivos de cuidado de la piel y respalden tus valores hacia la naturaleza y la sostenibilidad. ■

Escanea el QR para encontrar una lista completa de cosméticos naturales y ecológicos



COSMÉTICA

NUEVO

+60%  
AUMENTO  
COLÁGENO\*  
CON GENCIANA AZUL BIO  
Y EDELWEISS BIO



PATENT PENDING +  
COLLAGEN  
ACTIVE COMPLEX

WELEDA  
Since 1921



Weleda. Grow together.

\*Test in vitro.

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

## LA ENTREVISTA



**Miguel Herdín** nació en Lima, Perú, en abril de 1963. Teniendo la nacionalidad española, cursó sus estudios en la Universidad Politécnica de Madrid, donde se licenció en ingeniería técnica.

Su interés por el medio ambiente y la sostenibilidad le llevó a establecer conexiones personales con la agricultura biodinámica y la vida en el campo, inspirada en la Antroposofía. Esta experiencia se convirtió en la principal motivación para su implicación en **Weleda**, impulsada por el deseo de contribuir a un cambio social positivo.

**¿Cómo asegura Weleda que los ingredientes se alinean con sus principios naturales y biodinámicos?**

Weleda, como empresa dedicada a la cosmética natural y biodinámica, obtiene sus ingredientes principalmente de granjas ecológicas o biodinámicas certificadas (el 84% de las materias primas de origen vegetal

## Miguel Herdín, Director General de Weleda España

**“La educación y el pensamiento crítico son clave para tomar decisiones informadas”**

están certificadas ecológicas), priorizamos siempre que es posible el aprovisionamiento local y sostenible y estamos orgullosos de estar certificados por organizaciones serias y de confianza como Natrue y Demeter (específicamente para ingredientes biodinámicos).

Weleda establece relaciones a largo plazo con agricultores y proveedores que comparten nuestro compromiso con la sostenibilidad y los valores y toda nuestra cadena de suministro está auditada para garantizar la trazabilidad de todos los ingredientes y la total transparencia en todos los procesos.

**¿Cómo influyen los valores fundamentales de Weleda en el desarrollo del producto y la cultura corporativa?**

Nuestro compromiso con la naturaleza y las personas es el corazón de todo lo que creamos.

En nuestra cultura corporativa, estos valores se traducen en un profundo sentido de la responsabilidad que está arraigado en nuestro ADN. Promovemos prácticas ecológicas, reduci-

mos nuestro impacto medioambiental y priorizamos el comercio justo para garantizar que se cumplan nuestros estándares éticos en toda nuestra cadena de suministro, esto también está certificado por la UEBT (Union for Ethical BioTrade) de la que somos miembros fundadores. La transparencia y la integridad no son negociables; configuran nuestras relaciones con consumidores, socios y comunidades.

**¿Cómo garantizar la transparencia y evitar el greenwashing en nuestras decisiones de compra?**

La educación y el pensamiento crítico son clave para tomar decisiones informadas.

Es importante leer y entender las declaraciones de los productos y las listas de ingredientes, pero a menudo esto es una tarea difícil, por lo que las certificaciones de confianza como Natrue ayudan a los consumidores a tomar mejores decisiones.

**¿Qué tendencias prevés en la cosmética natural y ecológica?**

Es probable que veamos un aumento de las innovaciones en enva-

ses sostenibles. También la inclusión y la diversidad impulsarán las formulaciones que se adapten a una gama más amplia de tipos de piel y necesidades. Además, la convergencia del bienestar y la belleza fomentará productos centrados en el bienestar holístico y, a partir del éxito global de gamas como nuestra **Skin Food**, anticipo un aumento de la demanda de productos multifuncionales.

**¿Qué papel se ve jugando Weleda en la configuración de un futuro más sostenible para la industria de la belleza?**

Weleda jugará un papel clave en orientar a la industria de la belleza hacia la sostenibilidad. Nuestro compromiso desde hace un siglo con el aprovisionamiento ético y prácticas transparentes establece un precedente. Pretendemos inspirar el cambio defendiendo los envases ecológicos, el respeto por las personas y el planeta y compartiendo conocimientos. Al priorizar la sostenibilidad sobre las ganancias a corto plazo, nos esforzamos por liderar el camino, animando a los demás a adoptar prácticas éticas para una industria de la belleza más saludable y responsable. ■

## ALIMENTACIÓN

## POR FIN DE VUELTA DESPEJEMOS EL ESCENARIO PARA EL BUEN SABOR



Este año, varias de nuestras populares especialidades de tofu vuelven poco a poco a la nevera. Por ejemplo, el tofu Black Forest, nuestro tofu natural de 400 g y el tofu fermentado.

Puede encontrarlos en las tiendas ecológicas.

f @ taifun-tofu.com