



BIOECO

ACTUAL[®]

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

AGOSTO 2026

"La salud del suelo, la de la planta, la del animal y la del hombre es una e indivisible" Lady Eve Balfour

Nº 150

f x @ in www.bioecoactual.com

ENVASES

Qué es el nuevo
Reglamento Europeo
de Envases (PPWR)

Pág. 04

RECETA

Helado de coco con
granola y *rolls*: un
postre 100% coco

Pág. 12

ALIMENTACIÓN Y COSMÉTICA

Los mejores alimentos para
una piel sana y luminosa

Pág. 16

LA ENTREVISTA

Pere Castells, presidente
de la Fundación Science &
Cooking World Congress

Pág. 24



Recibe Bio Eco Actual gratis
cada mes en tu e-mail

Diferencias entre bebidas energéticas y bebidas funcionales



IBIZA Y FORMENTERA
AGUA DE MAR

Agua de mar

BIODISPONIBLE



DEEP SEA WATER

SUPLEMENTO MINERAL BEBIBLE

- Reposición de electrolitos marinos y naturales
- Ultrafiltrada en frío
- Estructura molecular coherente

ibizayformenteraaguademar.com · [@IF.aguademar](https://www.instagram.com/IF.aguademar)



Laura I. Arranz Dra. Farmacéutica y
Dietista-Nutricionista | www.dietologica.com



DIETA LÓGICA

Diferencias entre bebidas energéticas y bebidas funcionales

¿Qué tienen estas bebidas que están tan de moda? Lejos de los clásicos refrescos o de bebidas tan básicas como el agua, el mercado está lleno de opciones cada vez más variadas. Bebidas energéticas y bebidas funcionales ofrecen un gran abanico de beneficios y promesas.

Es importante diferenciar las características de ambos tipos para poder valorar con criterio qué nos puede interesar o, todo lo contrario, qué puede no ser adecuado para nosotros.

Bebidas energéticas

Llevan ya unos 25 años en el mercado español y algo más en otros países europeos. Durante muchos años este tipo de productos se ha basado en una formulación basada principalmente en agua, azúcares y sustancias



©Bio Eco Actual

estimulantes como la cafeína y la taurina. Con el tiempo a estas bebidas se les fueron añadiendo otros ingredientes como vitaminas del grupo B, ginseng, L-carnitina, etc., y, por supuesto, aromatizaciones diferentes para ofrecer sabores al gusto de casi todos. El contenido en cafeína puede ir de unos 80 mg por lata, lo que corresponde aproximadamente a un café expreso, hasta 200 mg según el producto y el volumen de la porción. A esto hay que sumarle el efecto excitante de los otros ingredientes.

Hay dos aspectos clave en cuanto a adecuación nutricional y posibles efectos adversos que hay que tener en

cuenta. En primer lugar, las bebidas energéticas tienen, por regla general, una **gran cantidad de azúcares añadidos** y esto, obviamente, hace que no sean una opción saludable a la hora de beber algo. Por supuesto, hay algunas opciones sin azúcares añadidos, pero están cargadas de edulcorantes que tampoco acaban de ser lo mejor. En segundo lugar, tienen una **cantidad elevada de cafeína** y otras sustancias estimulantes que pueden no ser seguras para algunas personas o con un consumo no adecuado, sobre todo en gente joven. Según un informe del año 2021 de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria

Los fermentados tendrán un buen recorrido en los próximos años también en el sector de los refrescos naturales



Edita
Centipede Films, S.L.
C/ Santa María 9, 1ª 2ª
08172 - Sant Cugat del Vallès
Barcelona (España)
T. 93 747 43 19 - bio@bioecoactual.com
www.bioecoactual.com

Director
Enric Urrutia

Redacción
Montse Mulé

Producción editorial
Júlia Alier, Laura Clavijo,
Carlos Franganillo, Oriol Urrutia

Informática
Marcel Graupera, WIB Consultoría Informática

Distribución a punto de venta
Andalucía: **Cadidiet**; Aragón: **Jahisil**;
Cataluña: **Sol Natural**; Euskadi: **Dispronat**;
Galicia: **BioSelección**; Ibiza: **Natural Bio Ibiza**;
Islas Canarias: **Aimxerax**; León: **MásQueBio**;
Levante: **Paudiet**; Mallorca: **Medi-Natur**;
Menorca: **AraBio Menorca**; Navarra: **Gumendi**;
Zona centro y Madrid: **Centrodiet**

También disponible en
Centro Dietético, Herbolario Navarro,
Hortec, NaturaSi, Naturitas, Veritas

Colaboran en este número
Laura I. Arranz, Jordina Casademunt,
Beatriz Lavado, Roser Fabrés,
Iván Iglesias, Miriam Martínez, Amancay Ortega,
Jaume Rosselló, Roberto San Antonio Abad,
Cristóbal Vidal

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

Fotografía de portada: 123RF Limited©bondd

Depósito Legal: B.20513-2013
Tirada: 50.000 ejemplares

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



COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS



Raab
Vitalfood

Nuevo. Mejor.
Sabor. Solubilidad. Fórmula.

Natural. Premium. Vital.



Electrolitos Energy
Mezcla de minerales con
dextrosa para la preparación
de una solución de
carbohidratos y electrolitos

150 g



raabvitalfood.com



Electrolitos Puros
Mezcla de minerales para la
preparación de una bebida isotónica

170 g
320 g



Electrolitos Puros
Mezcla de minerales para la in-
gesta durante la actividad física
o la sudoración

75 uds.

Puede encontrar nuestros productos en ecotiendas,
herbodietéticas y farmacia o en www.raabvitalfood.com

DIETA LÓGICA



123rf Limited©oneinchpunch

y Nutrición (AESAN), el consumo de bebidas energéticas ha experimentado un aumento sustancial durante las últimas décadas, alcanzando en España el 2% del total de bebidas refrescantes.

La AESAN indica que no son bebidas adecuadas para niños ni para mujeres embarazadas o en período de lactancia y recomienda que el consumo sea de bebidas energéticas con contenidos bajos de cafeína para evitar y disminuir la probabilidad de afectación del sueño y otros efectos adversos sobre la salud. Este informe de la AESAN se elaboró ya que unos años antes, en 2013, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) publicaba un estudio sobre la compra de estos productos y alertaba de que aproximadamente el 68% de los entrevistados entre 10 y 18 años eran consumidores. De ellos, el 12% presentaban una ingesta “crónica alta”, con una media de 7 litros al mes, una auténtica barbaridad.

Las bebidas energéticas, debido a su composición en estimulantes, afectan al sistema nervioso y alteran los ritmos circadianos, especialmente el de sueño y vigilia e, incluso, tomadas en cantidades excesivas pueden llegar a provocar taquicardias e hiperexcitabilidad. Y esto es especialmente preocupante entre los adolescentes ya que, además, estas bebidas no aportan nada nutricionalmente, pero sí sacian, por lo que hacen que la dieta de los jóvenes sea más inadecuada mientras están hiperestimulados de forma “antinatural”.

Los riesgos se multiplican si se consumen bebidas energéticas junto a alcohol, puesto que se ingieren dos

sustancias de manera simultánea y con efectos totalmente contrarios en el sistema nervioso, **un estimulante y un depresor respectivamente**. Esto es muy peligroso y los síntomas pueden comenzar por **inestabilidad y mareos**, pero al ser similares a los efectos que provoca el mismo alcohol, son difíciles de detectar y pueden llevar a no darles importancia y, en última instancia, esta mezcla puede ser un cóctel que, en casos graves, ha llevado incluso a **paros cardíacos**.

Actualmente encontramos versiones más *soft* de estas bebidas, con ingredientes más naturales y niveles menos elevados de estimulantes a base de ingredientes como el té verde, el té matcha, el mate o la guaraná. Pero en realidad estas propuestas han derivado a **otra categoría de bebidas, las funcionales**, porque los consumidores queremos cuidarnos cada vez más.

¿Qué entendemos por bebidas funcionales?

Son bebidas que se presentan como aliadas para la salud, ya sea para el intestino, el sistema inmunitario, para detoxificar o para despejar la mente durante el típico bajón de la tarde. Fuera de Europa, sobre todo en Estados Unidos, el auge de estas bebidas es imparable, con tal presencia en las estanterías de los supermercados que se hace casi imposible no consumirlas. **Fibras prebióticas, vitaminas, antioxidantes o ingredientes como el coco, el jengibre o la cúrcuma** son ejemplos de componentes que suelen combinar. Y productos como la **kombucha**, una bebida fermentada

Las bebidas energéticas, debido a su composición en estimulantes, afectan al sistema nervioso y alteran los ritmos circadianos

a base de té, se podría incluir en esta categoría también al igual que el **kéfir de agua**. De hecho, los fermentados tendrán un buen recorrido en los próximos años también en el sector de los refrescos naturales. Dentro de este grupo también encontramos las bebidas funcionales para mejorar la hidratación que suelen ser mezclas ligeras de jugos naturales y electrolitos, a veces con vitaminas y también otra subcategoría que es la de los **shots**, en pequeñas dosis concentradas que ofrecen un beneficio concreto, por ejemplo, **mejorar la concentración** sin necesidad de incorporar excitantes.

En Europa el mercado está emergiendo con propuestas muy variadas e interesantes que deben cumplir la normativa europea sobre las declaraciones de propiedades nutricionales y saludables de los alimentos para hablar de sus beneficios. Así que, ante un mercado con tantas propuestas lo más importante es **leer bien los etiquetados** para saber qué bebida puede encajar con lo que necesitamos. ■



EL PRODUCTO del mes

Vinagre de Manzana Ecológico sin filtrar, con la madre, de Sol Natural

¡Novedad!



Auténtico, natural y elaborado con el máximo respeto por el producto, nuestro nuevo Vinagre de Manzana Ecológico sin filtrar nace de manzanas procedentes de cultivo ecológico, cuidadosamente seleccionadas para preservar toda su esencia.

Al no estar filtrado ni pasteurizado, conserva la “madre” del vinagre, un conjunto de enzimas, bacterias beneficiosas y compuestos naturales que se forman durante la fermentación y que son símbolo de un producto vivo y de gran calidad. Esta característica le aporta un aspecto ligeramente turbio, garantía de su autenticidad y de un proceso de elaboración artesanal. Su sabor equilibrado, con un agradable toque afrutado y una acidez suave, lo convierte en un ingrediente versátil tanto para aliñar ensaladas como para preparar vinagretas, marinados, conservas o dar un toque especial a todo tipo de recetas.

Certificado:

Ecológico (Euro Hoja)

Marca:

Sol Natural | www.solnatural.bio

Distribución:

Vipasana Bio, S.L.

Recomendado por:

MASTER ORGANIC

TENDENCIAS Y NOVEDADES BIO: ALIMENTACIÓN, COSMÉTICA Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

www.masterorganic.es

ENVASES
Roser Fabrés
Tecnóloga de Alimentos


Qué es el nuevo Reglamento Europeo de Envases (PPWR)

El Reglamento sobre envases y residuos de envases (PPWR, por sus siglas en inglés) representa uno de los cambios más profundos de las últimas décadas en la política ambiental de la Unión Europea en materia de envases. Este nuevo reglamento, adoptado como Reglamento (UE) 2025/40, sustituye progresivamente a la antigua Directiva 94/62/CE y por ello, define una guía mucho más fija. A diferencia de las Directivas, que cada país puede adaptar con matices, un Reglamento se aplica de manera directa en los Estados miembros. En la práctica, esto significa que las reglas serán iguales para todos, eliminando diferencias nacionales y reduciendo la fragmentación del mercado europeo.

El PPWR entró en vigor en febrero de 2025, pero su aplicación será progresiva. La fecha clave será el 12 de agosto de 2026, cuando comenzarán a aplicarse la mayoría de los requisitos generales. A partir de ahí, nuevas obligaciones técnicas se irán introduciendo de forma escalonada hasta 2030 y más allá. Este calendario gradual permite a las empresas adaptarse poco a poco a un marco regulatorio mucho más exigente.

El reglamento tiene como objetivo principal mejorar la sostenibilidad de los envases a lo largo de todo su ciclo de vida, desde su diseño y fabricación hasta su reutilización, reciclaje o eliminación. Además, según define el Reglamento, este aplica a “todos los envases, independientemente del material utilizado, y a todos los residuos de enva-



123rf Limited©Stepanpopov. Envases para reciclar

ses”, implicando un impacto transversal de gran extensión. En este marco, **se promueve reducir envases innecesarios, reutilizar y mejorar la gestión de residuos, fomentando una economía circular con menor desperdicio.** Además, armoniza las normas en la UE para proteger el medio ambiente y la salud, contribuyendo al propósito de la **neutralidad climática** en 2050.

Uno de los cambios más relevantes es el paso de una lógica centrada en la gestión de residuos a otra basada en el diseño. El reglamento establece que todos los envases deberán ser reciclables “en la práctica y a escala”.

Esto implica que no basta con que un material sea técnicamente reciclable: debe existir una infraestructura real capaz de recogerlo, clasificarlo y reciclarlo de forma eficiente. En consecuencia, muchos envases actuales, en especial los multicapa o compuestos por materiales difíciles de separar, tendrán que ser rediseñados.

A partir de 2030, la reciclabilidad será obligatoria y los envases se clasificarán en categorías (A, B o C) en función de su porcentaje de reciclabilidad: igual o superior al 95%, al 80% o al 70%, respectivamente. La Comisión Europea definirá los criterios detallados me-

En la práctica, esto significa que las reglas serán iguales para todos, eliminando diferencias nacionales y reduciendo la fragmentación del mercado europeo

dante actos delegados, cuya publicación está prevista para enero de 2028. Este enfoque refuerza la necesidad de que el diseño del envase esté plenamente alineado con su fin de vida.

El reglamento también introduce límites claros al exceso de envase. A partir de 2030, los envases deberán diseñarse con el volumen y peso mínimos necesarios para cumplir su función, evitando prácticas como dobles paredes, falsos fondos o espacios vacíos innecesarios. Estas medidas buscan reducir el uso de recursos y mejorar la eficiencia logística.

Otro aspecto clave es el refuerzo de la responsabilidad ampliada del productor. Las empresas que introduzcan envases en el mercado deberán asumir una mayor responsabilidad económica y operativa sobre

SABER +

CÓMO IDENTIFICAR UN PRODUCTO DE ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA



LOGOTIPO ECOLÓGICO DE LA UE

¿QUÉ DEBES BUSCAR EN LA ETIQUETA?

SOLO LOS PRODUCTOS CERTIFICADOS PUEDEN UTILIZAR TÉRMINOS COMO: “ECOLÓGICO”, “BIOLÓGICO”, “ORGÁNICO” O ABREVIATURAS COMO “ECO” Y “BIO”

Los productos ecológicos son aquellos que se obtienen siguiendo una normativa europea específica (Reglamento (UE) 2018/848). Esta normativa garantiza que se ha producido respetando el medio ambiente, el bienestar animal y la calidad del producto final. En su producción **no se utilizan pesticidas de síntesis ni otras sustancias potencialmente tóxicas.**

 Más información en: www.bioecoactual.com

Toda la actualidad ecológica en:
www.bioecoactual.com

ENVASES

la gestión de esos envases una vez convertidos en residuos. Además, la legislación se aplicará a todos los envases comercializados en España y en el conjunto de la UE, independientemente del origen del producto.

El reglamento también introduce medidas sobre sustancias químicas, limitando la presencia de compuestos peligrosos en los envases. A partir de agosto de 2026, por ejemplo, se prohibirán determinados niveles de PFAS en envases en contacto con alimentos, así como de metales pesados. Esta medida responde tanto a preocupaciones ambientales como de salud pública.

Por otro lado, el Reglamento apuesta por la armonización del etiquetado en toda la Unión Europea. Los envases deberán incluir información clara y uniforme sobre su composición y reciclabilidad, facilitando la correcta separación por parte de los consumidores y mejorando la eficiencia de los sistemas de reciclaje.

Otro elemento clave es la obligación de los Estados miembros de establecer sistemas eficaces de retorno y recogida separada de todos los residuos de envases, garantizando infraestructuras accesibles y completas en todo el territorio. Estas medidas



123rf Limited@mikesaran

buscan maximizar la preparación para la reutilización y el reciclado de alta calidad, fomentando el uso de materiales reciclados y reduciendo la eliminación de residuos mediante incineración o vertido.

En conjunto, el Reglamento PPWR no es solo una normativa técnica, sino una pieza central del modelo europeo de economía circular. Abarca

todo el ciclo de vida del envase, desde su diseño hasta su tratamiento como residuo, y afecta a todos los actores de la cadena de suministro.

El impacto será especialmente significativo en sectores como el alimentario, donde los envases cumplen funciones críticas de seguridad y conservación. Las empresas deberán adaptarse a nuevas exigencias técnicas,

El impacto será especialmente significativo en sectores como el alimentario, donde los envases cumplen funciones críticas de seguridad y conservación

rediseñar sus productos y asumir costes adicionales en el corto plazo. Sin embargo, también se abren oportunidades para innovar, diferenciarse y responder a una demanda creciente de soluciones sostenibles.

En definitiva, el PPWR marca un antes y un después en la regulación de envases en Europa. Más allá del cumplimiento legal, redefine el papel del envase como un elemento clave en la transición hacia una economía más eficiente, circular y climáticamente neutra. ■

ALIMENTACIÓN

¡Hidratarse también es cuidarse!

Bebida isotónica ecológica, sin azúcares añadidos.

Bebida a base de: Zumo de manzana, hibisco, escaramujo y agua de mar.



ESCANEA Y DESCUBRE NUESTROS PRODUCTOS.
WWW.GOODBIOFOODS.COM

Good Bio Foods, S.L | Parc Agrobiotech | 25003 Lleida
973 08 95 50 | oficina@goodbiofoods.com



@goodbiofoods





ALIMENTACIÓN

Miriam Martínez Biarge
Médico



Antocianinas: el poder de los vegetales morados

Cuando hablamos de alimentación saludable y de la importancia de incluir verduras en la dieta diaria, solemos pensar en los vegetales verdes o naranjas. Las verduras de hoja verde contienen una densidad nutricional inmensa: en muy pocas calorías ofrecen una cantidad inigualable de carotenos, ácido fólico y demás vitaminas del grupo B, vitamina C, calcio, hierro, magnesio, potasio y otros minerales, además de una gran variedad de antioxidantes. Sus beneficios sobre la salud han sido reconocidos en miles de estudios. Por su parte, los vegetales naranjas o rojos, como los boniatos, las zanahorias, la calabaza, los pimientos y tomates, son la fuente más concentrada de betacarotenos, precursores de la vitamina A y potentes antiinflamatorios y anticancerígenos en sí mismos.

Incluir verduras verdes y naranjas en nuestra alimentación diaria es muy positivo. Pero hay otro color que suele pasar desapercibido, y sin embargo merecería más atención: el morado. En la piel brillante de una berenjena, en las hojas firmes de una col lombarda o en un humilde boniato morado se esconde un grupo de compuestos vegetales con enorme potencial para nuestra salud: las antocianinas.

¿Es púrpura o azul? Se debe a las antocianinas

Las antocianinas son un tipo de flavonoide con una potente actividad antioxidante. En las plantas, tienen la función de proteger frente a la radiación ultravioleta y dan a sus hojas y frutos esos colores tan característicos: mezclas de rojos, azules y púrpuras. En humanos, estas sustancias ayudan a proteger las células frente



123rf Limited@liudmilachernetska. Deliciosas rodajas de berenjena a la parrilla con perejil

al daño oxidativo, reducen procesos inflamatorios, fortalecen los vasos sanguíneos y mejoran el flujo sanguíneo al cerebro. Por estos motivos se piensa que podrían participar en la prevención de enfermedades cardiovasculares, metabólicas (incluyendo diabetes y obesidad) e incluso neurodegenerativas.

De hecho, estudios en diferentes países han encontrado una fuerte asociación entre un consumo elevado de flavonoides y una menor incidencia de patologías crónicas, además de un envejecimiento más saludable.

Las antocianinas se degradan en parte con la exposición a la luz y al oxígeno así como con la cocción prolongada. Por ello, además de comer al menos una parte de los alimentos ricos en antocianinas crudos o cocinados brevemente, y de conservarlos adecuadamente protegidos del aire y la luz, una forma de obtener más antocianinas de los vegetales es elegir los de **producción ecológica** siempre que sea posible, pues múltiples análisis han mostrado que las frutas y verduras ecológicas tienen mayor concentración de antioxidantes.

¿Dónde podemos encontrar estos antioxidantes?

Gracias a su color morado o azul, las verduras ricas en antocianinas son fácilmente identificables. ¿Cuáles son las más interesantes?

Col lombarda: rica en antocianinas, fibra fermentable, vitamina C (una ración aporta prácticamente toda la cantidad que necesitamos para un día) y calcio; es ideal cruda

en ensaladas de invierno, junto con manzana y nueces, salteada con pasas y piñones, en cremas, o fermentada junto con col blanca en forma de chucrut o kimchi.

Berenjena: esta humilde hortaliza se ha hecho un lugar en todas las cocinas del mundo. En España forma parte de la escalivada, la samfaina y la alboronía o pisto, y se prepara también rebozada y frita, en escabeches y encurtidos. En la cocina de Oriente Medio se usa para diversos untables como el *baba gannoush*. Además es la protagonista de uno de los platos griegos más típicos: la moussaka.

La berenjena posee un tipo único de antocianina llamada nasunina, que se concentra en su piel. Por eso es preferible comer esta hortaliza entera, con piel, y siempre cocinada (la berenjena puede ser tóxica si se consume cruda).

Boniato morado: este tubérculo es un auténtico superalimento. Aporta energía de absorción lenta, fibra, vitamina C y una alta concentración de antocianinas. En la isla japonesa de Okinawa, una de las llamadas “zonas azules” donde la población alcanza edades avanzadas con buena salud, el boniato morado ha sido durante décadas un alimento central, aportando hasta el 60% de la ingesta energética diaria de las generaciones más longevas.

Podemos incluir boniatos morados en las mismas recetas donde usaríamos patatas o boniatos naranjas: sopas y cremas, estofados, puré, “boniatos fritos”... Podemos preparar gnocchi con ellos en vez de

con patata. Además, su sabor ligeramente dulce nos permite usarlos en repostería e incluso como base de helados.

Algunas verduras bien conocidas como patatas y zanahorias tienen versiones “moradas”. Generalmente son variedades antiguas que no se cultivan a gran escala y no encontrarás en supermercados, pero que algunos agricultores ecológicos todavía ofrecen en pequeños mercados locales o a través de cooperativas. Al elegir estas variedades, además de beneficiarnos de sus propiedades, apoyamos la diversidad de cultivos y con ello favorecemos la fertilidad y resistencia de los suelos.

Las antocianinas ayudan a proteger las células frente al daño oxidativo, reducen procesos inflamatorios, fortalecen los vasos sanguíneos y mejoran el flujo sanguíneo al cerebro

¿Y las frutas moradas?

Sí, los arándanos, las frambuesas, las cerezas, las moras y otras bayas silvestres, las ciruelas y las uvas rojas también son ricas en antocianinas y proporcionan los mismos beneficios. Los más estudiados han sido los arándanos. Esta pequeña baya es capaz de proteger el cerebro frente al envejecimiento, ayudando a preservar la memoria y otras funciones cognitivas. En atletas, ha demostrado reducir la inflamación producida por el ejercicio y disminuir el tiempo de recuperación. Además, su consumo regular disminuye el riesgo de cáncer y de enfermedad cardiovascular.

Como ves, hay muchas razones para incluir más frutas y verduras moradas en nuestra alimentación diaria. No solo añaden color a nuestros platos, también fibra, muchos nutrientes y numerosos beneficios para nuestra salud. ■

Los arándanos, las frambuesas, las cerezas, las moras y otras bayas silvestres, las ciruelas y las uvas rojas también son ricas en antocianinas

Montse Mulé
Editora

Agosto en el campo: el mes de la abundancia y la preparación para la nueva campaña

Agosto es uno de los meses más intensos para el sector agrícola. Mientras los campos ofrecen algunos de los productos más apreciados del año, se comienza también a planificar la siguiente campaña. Entre cosechas, labores de mantenimiento y preparación del terreno, el verano avanza con la vista puesta ya en el otoño.

La llegada de agosto trae consigo una explosión de color y sabor en huertos y explotaciones agrícolas. Las altas temperaturas y las largas jornadas de luz permiten que numerosas frutas y hortalizas alcancen su momento óptimo de maduración. Melones, sandías, melocotones, nectarinas, ciruelas, higos y las primeras uvas de la temporada se nos ofrecen en tiendas y mercados locales.

La fruta de temporada destaca por su calidad y sabor, además de por sus beneficios ambientales. Al consumir productos recolectados en su ciclo natural contribuimos a reducir la huella de carbono derivada del transporte y el almacenamiento prolongado, favoreciendo la economía local y la sostenibilidad de las explotaciones agrarias.

En el apartado hortícola, agosto se consolida como uno de los meses más productivos del calendario. Tomates, pimientos, berenjenas, calabacines, pepinos y judías verdes se encuentran en plena campaña,

ofreciendo cosechas abundantes y de gran calidad. A ellos se suman cebollas, lechugas, patatas tempranas y distintas variedades de maíz dulce, configurando una oferta especialmente rica y diversa.

Pero agosto no es únicamente un mes de recolección. Para los agricultores de producción ecológica, estas semanas representan también el momento idóneo para preparar el terreno de cara a las siembras y plantaciones de otoño.

La gestión ecológica del suelo garantiza la sostenibilidad y productividad de las explotaciones agrarias. Tras la finalización de algunos cultivos estivales, se retiran los restos vegetales, siempre que no presenten problemas sanitarios, para destinarlos al compostaje y favorecer el reciclaje natural de nutrientes.

A diferencia de la agricultura convencional intensiva, la producción ecológica minimiza el laboreo profundo del suelo. El objetivo es preservar su estructura natural y proteger la actividad biológica que desarrollan microorganismos, hongos beneficiosos y pequeños organismos fundamentales para mantener la fertilidad del terreno.

La incorporación de materia orgánica constituye otra de las labores prioritarias durante el mes de agosto. La aplicación de compost maduro, estiércoles correctamente fermentados o humus de lombriz permite



123rf Limited@fotoaloja

recuperar nutrientes y mejorar la capacidad de retención de agua.

Asimismo, se aprovecha estas semanas para sembrar **abonos verdes**, una práctica cada vez más extendida en agricultura ecológica. Leguminosas y determinadas gramíneas contribuyen a proteger el suelo frente a la erosión, incrementar la materia orgánica y mejorar la estructura del terreno antes de la llegada de los cultivos otoñales.

La gestión eficiente del agua también ocupa un lugar destacado en la planificación agrícola de agosto. Los sistemas de riego localizado y la optimización de los recursos hídricos se han convertido en herramientas indispensables para afrontar con garantías una nueva campaña marcada

por la incertidumbre climática.

En definitiva, agosto simboliza el equilibrio entre la abundancia de las cosechas y la preparación del futuro. Mientras frutas y hortalizas de temporada alcanzan su máximo esplendor, el trabajo de preparación del suelo permite sentar las bases de una agricultura más sostenible, resiliente y comprometida con el medio rural y respetuosa con el medio ambiente. ■

EN TU E-MAIL

BIOECO
ACTUAL

SUSCRÍBETE
gratis escaneando el código



bioecoactual.com/suscripcion





NUTRICIÓN INFANTIL

Miriam Martínez Biarge
Médico Pediatra | www.creciendoenverde.com



¿Son necesarios los alimentos fortificados en la infancia?

Pocas áreas de la nutrición generan tanta confusión como los alimentos enriquecidos, especialmente en la infancia. Desde leches “de crecimiento” con vitaminas y minerales añadidos hasta papillas de cereales y cereales de desayuno fortificados, pasando por galletas con hierro, yogures con omega-3 o batidos “energéticos”, muchos productos parecen transmitir el mensaje de que los alimentos normales no son suficientes para cubrir las necesidades infantiles.

La fortificación: una herramienta que ha mejorado la salud pública

Añadir nutrientes a los alimentos no es una moda reciente. De hecho, la fortificación ha sido una de las estrategias de salud pública más eficaces para prevenir enfermedades nutricionales durante todo el siglo XX.

Gracias a ella se han reducido problemas tan importantes como el retraso mental por deficiencia de

yodo, el raquitismo causado por falta de vitamina D o algunos defectos congénitos asociados a niveles insuficientes de ácido fólico durante el embarazo.

Estas medidas surgieron para responder a necesidades reales: dietas poco variadas, limitaciones en el acceso a ciertos alimentos, pérdidas de nutrientes debidas a la sobreexplotación de las tierras de cultivo, a los sistemas de agricultura y ganadería intensivos o al procesamiento industrial de los alimentos, o deficiencias ampliamente extendidas en la población.

Por eso, la fortificación no debe verse como algo negativo. Al contrario, ha contribuido de forma decisiva a mejorar la salud de millones de personas, especialmente de niños y niñas.

La fortificación puede ser una aliada

En la alimentación infantil algunos alimentos fortificados pueden desempeñar un papel útil. Un buen ejemplo son los alimentos enrique-



123rf Limited@homank76

Un alimento no se vuelve saludable porque se le añadan unas vitaminas; siempre debemos mirar los ingredientes y la composición nutricional global

cidos con vitamina D. Aunque nuestro organismo puede producir esta vitamina gracias a la exposición solar, muchos niños y niñas no alcanzan niveles óptimos durante todo el año, e incluir en su dieta algunos alimentos fortificados con esta vitamina puede contribuir a mejorar las reservas.

Otro ejemplo es la vitamina B12. Este nutriente es esencial para el desarrollo del cerebro y la formación de glóbulos rojos, pero no existe una fuente vegetal fiable que permita cubrir las necesidades infantiles en una dieta vegetariana o vegana. Afortunadamente cada vez más leches vegetales, yogures de soja, levadura nutricional y otros productos están fortificados con esta vitamina.

Un nutriente frecuentemente olvidado es el yodo, que procede

de los alimentos marinos (algas y pescado). En muchos países, incluyendo España, los productos lácteos están fortificados con yodo y la sal está yodada, lo que ha contribuido a erradicar la deficiencia de yodo en nuestro país. Algunas leches vegetales empiezan a estar fortificadas con yodo para aportar valores similares a los productos lácteos, y esta es una opción excelente para niños y adultos que siguen dietas 100% vegetales. Para toda la población, usar la mínima cantidad de sal posible, pero siempre yodada, ayuda a alcanzar los requerimientos de yodo y evitar deficiencias.

Las leches vegetales, además, se suelen fortificar con calcio para que aporten niveles similares a los de la leche de vaca. Este calcio se absorbe al mismo nivel que el de la leche de vaca. Un área que se está desarrollando recientemente es la producción de alimentos vegetales ricos en omega-3 de origen marino (aceite de microalgas cultivadas de forma sostenible). Esto podría mejorar las reservas de este nutriente en toda la población sin tener que recurrir al pescado.

Cuando la fortificación se convierte en marketing

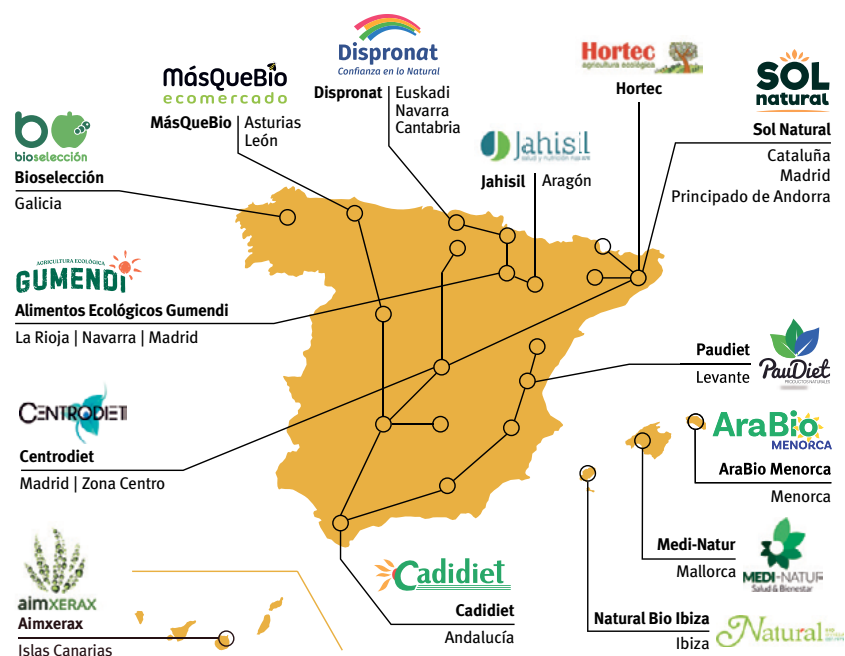
Sin embargo, no toda fortificación responde a una necesidad nutricional real. En las últimas décadas, muchos productos infantiles ultraprocesados han comenzado a incorporar múltiples vitaminas y minerales. Cereales azucarados, galletas, batidos o snacks quieren venderse como opciones saludables gracias a estos nutrientes añadidos.

En algunos casos, la fortificación se usa para tratar de compensar las pérdidas de nutrientes que se produ-

DISTRIBUIDORES

¿Tienes una tienda ecológica?

Pide ejemplares a nuestros distribuidores oficiales



Bio Eco Actual también disponible en:



NUTRICIÓN INFANTIL



123rf Limited©halfpoint

La base de la alimentación infantil deben ser los alimentos vegetales integrales poco o nada procesados, y ecológicos cuando estén disponibles

cen durante el refinado y el procesamiento industrial de los alimentos. El resultado es que un producto puede contener vitaminas añadidas y, al mismo tiempo, aportar cantidades elevadas de azúcar, sal, grasas saturadas y/o colorantes, saborizantes u otros aditivos innecesarios.

Hay que tener cuidado: un alimento no se vuelve saludable simplemente porque se le añadan unas cuantas vitaminas; siempre debemos mirar con lupa los ingredientes y la composición nutricional global.

La importancia de la matriz alimentaria

Actualmente sabemos que no importan tanto los nutrientes aislados, o la suma de ellos, como los alimentos que los contienen y su estructura física y química –su matriz alimentaria.

Los alimentos integrales nada o mínimamente procesados conservan una matriz alimentaria que favorece la digestión, absorción y metabolismo de sus nutrientes de una

forma que los ultraprocesados fortificados no pueden imitar. Las frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales aportan vitaminas y minerales, pero también fibra, antioxidantes y miles de compuestos bioactivos que actúan de forma conjunta y que todavía no entendemos del todo.

Por eso, la base de la alimentación infantil deben ser los alimentos vegetales integrales poco o nada procesados, y ecológicos cuando estén disponibles.

Como complemento a esta base, algunos alimentos seleccionados fortificados con vitamina D, B12 o yodo, pueden contribuir a un mejor estado nutricional, siempre que por otra parte sean en sí mismos saludables y nutritivos.

Ningún alimento fortificado debe utilizarse para compensar una alimentación desequilibrada, y ningún alimento ultraprocesado de mala calidad debería incluirse en la alimentación infantil solo porque esté fortificado. ■

ALIMENTACIÓN

NUEVA GAMA NATUMI PURE.

¡PURO DISFRUTE CON SOLO 3 INGREDIENTES!

Natumi Avena Pure y Almendra Pure

Avena Pure: Agua, avena integral fermentada (12%), sal.
Almendra Pure: Agua, almendras (6%), sal.

Perfecto para quienes valoran la simplicidad y quieren saber exactamente qué contiene su bebida.

Elaborado cuidadosamente con solo 3 ingredientes naturales, Natumi Pure ofrece un sabor rico y completo.

¡Delicioso, natural y 100 % vegetal!

· SIN ACEITES VEGETALES · SABOR INTENSO

· CON 12% DE AVENA Y 6% DE ALMENDRA

WWW.NATUMI.COM/ES



ALIMENTACIÓN Y SALUD

Jaume Rosselló
Editor Especializado en Salud y Alimentación

Perder peso (y más) con el vinagre de sidra de manzana

A principios del siglo pasado, el médico francés Paul Carton (1875-1947) desaconsejaba el vinagre en la cocina para evitar indigestiones. Era una opinión poco fundamentada, pero bastante mayoritaria en personas naturistas-vegetarianas de aquella época. Es cierto que todavía hoy muchas personas prefieren sustituirlo por unas gotas de limón en su ensalada y que conviene descartar la gran mayoría de vinagres de vino, pero también lo es que cada vez se conocen mejor las bondades de algunos fermentados, como el vinagre de sidra de manzana para la salud de nuestra microbiota intestinal.

Además, su popularidad ha crecido en todo el mundo al conocerse una de sus cualidades: ayuda a adelgazar.



123rf Limited©yanadjana. Vinagre de manzana

Un buen aliado para perder peso

Hoy sabemos que algunos vinagres, como el de sidra de manzana (el de sidra de pera no está suficientemente estudiado), son otro exce-

lente alimento fermentado para la microbiota intestinal, con efectos tan beneficiosos como los del jugo de col fermentada o chucrut, por ejemplo. Hay que recordar que el vinagre de manzana estimula la “quema” de grasa, pero, aunque no la

“quema” por sí solo, es un excelente aliado para perder peso: su principio activo, el ácido acético, ayuda a controlar los picos de glucosa, aumenta la sensación de saciedad (retrasa un poco el vaciado del estómago) y reduce la hinchazón abdominal. Un vaso de vinagre de manzana por la mañana suele estimular bastante bien la digestión. De todas formas, para adelgazar hace falta algo más que este vaso: un cambio de alimentación sigue siendo imprescindible si queremos tener éxito con la pérdida de grasa.

Podemos lavar los alimentos que se consumen crudos con una solución de vinagre diluido en agua para eliminar eventuales parásitos

Antifatiga y desintoxicante

El vinagre de manzana aporta ácido málico, un compuesto abundante en las manzanas ácidas, en frutas y verduras de sabor ligeramente agrio y en nuestro propio organismo. También ayuda a obtener energía a partir de los carbohidratos, por eso es magnífico en personas con síndrome de fatiga crónica y fibromialgia. Y posee asimismo una acción quelante de los metales pesados (los “atrapa” y facilita su eliminación).

En uso externo es eficaz en caso de infecciones por hongos: en caso de “pie de atleta” se recomienda remojar a diario los pies con vinagre.

Es además un bactericida eficaz en diversas afecciones de la piel. Se puede mezclar con arcilla en la elaboración de mascarillas para el tratamiento del acné, o aplicar varias veces al día con un vaporizador o un trocito de algodón en las zonas afectadas por psoriasis, eczemas, urticaria o rosácea.

Si viajamos a países donde escasea la higiene, podemos lavar los alimen-

tos que se consumen crudos, como ensaladas y frutas, con una solución de vinagre diluido en agua para eliminar eventuales parásitos.

De la manzana al vinagre

Muchos vinagres de manzana ecológicos proceden de huertos tradicionales o pequeños lagares. Esto protege la biodiversidad, conserva variedades antiguas de manzana y fortalece la economía regional. Como es lógico, para elaborar vinagre ecológico solo se utilizan manzanas ecológicas.

El proceso de elaboración es tradicional: primero, las levaduras transforman el azúcar natural del zumo de manzana recién prensado en alcohol. Después entran en acción las bacterias acéticas: gracias al oxígeno y a la fermentación natural, la sidra se convierte en vinagre.

El vinagre ecológico no puede tratarse con azufre. Además, los productos bio no se pasteurizan y los turbios naturales tampoco se filtran. Muchos vinagres ecológicos

ALIMENTACIÓN

MAISON FAMILIALE & INDÉPENDANTE

BIODYSSEE

VOYAGE GASTRONOMIQUE

LA CALIDAD ARTESANAL AL PRECIO JUSTO, DIRECTAMENTE PARA TI

UNA FAMILIA INDEPENDIENTE

Para nosotros, la calidad no debería ser un lujo.

RECETAS ÚNICAS

Junto a nuestros productores, estamos implicadas desde la selección de las materias primas hasta el acabado de nuestros productos.

La magia ocurre en nuestro taller, donde concebimos recetas originales.

Distribuido por: info@dispronat.com
www.dispronat.com

Dispronat

WWW.BIODYSSÉE.COM

ALIMENTACIÓN Y SALUD



claros son además veganos, ya que sus fabricantes prescinden deliberadamente de clarificantes con proteínas animales.

Filamentos. Los vinagres ecológicos son tan naturales que las bacterias acéticas siguen activas. A veces esto se percibe en forma de vetas marrones o de una masa gelatinosa: es la “madre del vinagre”.

Lejos de indicar una pérdida de calidad, es más bien lo contrario: esta “madre” contiene bacterias vivas del vinagre, hierro y compuestos con efecto protector celular. Así que puede consumirse sin problema (en la producción convencional, las bacterias suelen controlarse con azufre o antioxidantes para impedir la formación de esa “madre”).

Elaborar en casa el vinagre de sidra de manzana

Primero, la sidra. Se hierve un tarro de cristal vacío para asegurar que no interfiere ninguna bacteria que pudiera estar presente.

- Lavar bien las manzanas, dejando la piel y cortarlas en trozos.
- Después se dejan macerar varios días, para poner en marcha su fermentación natural. Esto significa

que las bacterias vendrán a nutrirse del azúcar de las manzanas y soltarán un poco de ácido, de alcohol y de gas carbónico (lo que hace a la sidra chispeante).

- Una vez terminada esa fase, las manzanas se aplastan para extraer su zumo (que a partir de entonces ya es considerado sidra). El líquido resultante se guarda en una botella y se cierra herméticamente.

¿Cuánto vinagre podemos tomar?

En las dietas depurativas, o para eliminar toxinas, es suficiente mezclar una cucharadita de vinagre de manzana en el tercio de un vaso de agua y tomarlo a pequeños sorbos, dos o tres veces al día. En caso de intoxicación alimentaria se toma un cuarto de cucharadita de vinagre de manzana puro cada quince minutos, hasta que se produzca un alivio en los síntomas.

El vinagre posee una acción quelante de los metales pesados (los “atrapa” y facilita su eliminación)

Si alguien se decide por una cura con vinagre de manzana, recordad que ocurre algo similar e los efectos del limón, y no debería beberse sin diluir. En estado puro, su acidez ataca el esmalte dental y puede irritar las mucosas de la boca y del esófago.

Cuando tomarlo

Lo ideal es beberlo unos 30 minutos antes de tu comida principal por la mañana. Conviene elegir un vinagre de manzana ecológico, que contenga la “madre”, sin filtrar ni pasteurizar, para obtener más probióticos.

En todo caso, en estos usos el vinagre de sidra de manzana no tiene efectos secundarios ni contraindicaciones. ¡Ni tampoco cuando lo usamos como aliño en las ensaladas! ■



123rf Limited@penog123

ALIMENTACIÓN

UNA DESCAFEINADA Y DELICIOSA MAÑANA

DESCUBRA NUESTRA SABROSA ALTERNATIVA AL CAFÉ

YANNOH® ORIGINAL 0% CAFFEINE

CHICORÉE CICORIA 0% CAFFEINE

lima 25

bio

vegan



RECETA

ESPACIO PATROCINADO POR:
SOL NATURAL | www.solnatural.bioIván Iglesias
Chef y Profesor de Cocina Vegana | www.nutricionesencial.es

Helado de coco con granola y rolls: un postre 100% coco

Helado y verano son dos términos que siempre van de la mano. Es un postre ideal para combatir el calor y, aunque no tengas una máquina para hacer helados en casa, no es difícil hacerlos uno mismo.

Para hacer un buen helado necesitamos atender a dos principios clave, la grasa y el azúcar, ya que, sin ellos, el helado cristaliza y obtendremos algo más parecido a un granizado.

Si buscamos un helado que no esté basado en lácteos o nata, una buena alternativa es la leche de coco. Aporta la grasa suficiente para conseguir un helado cremoso y que se funda en la boca.

Hacer helado casero requiere atención y tiempo. Si tenemos esto en cuenta y lo acompañamos con una buena granola y rolls de coco de Sol Natural, conseguiremos el contraste de textura perfecto en este postre 100% coco.



Ingredientes:

Para el helado de coco:

- 400 ml de leche de coco Sol Natural.
- 70 gr de anacardos crudos (remojaos 4 horas).
- 80 gr de xilitol.
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla.
- Una pizca de sal.

Para la salsa de chocolate:

- 30 gr de chocolate negro.
- 40 gr de leche de coco Sol Natural.
- Endulzante al gusto.
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla.
- Bio Rolls de coco Sol Natural.
- Bio Granola de coco con semillas Sol Natural.



Tiempo de preparación: 15 min / Tiempo de refrigeración y congelación: 12 horas / Rendimiento: 4-6 raciones

©Iván Iglesias

Elaboración:

Para preparar el helado de coco comenzar por remojar los anacardos crudos durante al menos 4 horas. Al cabo de ese tiempo, aclarar con agua fría y escurrir.

En un cazo, calentar 100 ml de leche de coco y disolver el xilitol, o el endulzante que quieras usar, ya sea azúcar o eritritol para no cambiar el color.

Colocar en el vaso de la batidora los anacardos escurridos, la leche de coco con el xilitol, el resto de la leche de coco, la esencia de vainilla y la pizca de sal. Triturar durante varios minutos hasta que la consistencia sea completamente fina sin trozos de anacardo.

Colocar la crema en un recipiente hermético amplio y enfriar en la nevera durante 3 horas. De esta manera los anacardos se hidratan con el resto de la mezcla y se vuelve más estable al enfriarse.

Transcurrido ese tiempo, llevar el recipiente al congelador y esperar 45 minutos. Sacar del congelador y remover para romper los cristales de hielo que se hayan formado. Volver a congelar otros 45 minutos y repetir este

proceso hasta 4 veces. Al final la mezcla debe ser parecida a un helado blando, con cristales de hielo finos.

En ese momento dejar que se congele por completo durante al menos 6 horas.

Mientras tanto, prepararemos la salsa de chocolate. Para ello calentar la leche de coco junto con el chocolate y esperar unos minutos hasta que se funda. Remover para que se integre, agregar la esencia de vainilla y añadir endulzante al gusto según la cantidad de cacao que tenga el chocolate. Dejar que se enfríe una vez esté bien mezclado.

A la hora de servir el postre, colocar en el fondo de un vaso o una copa ancha una buena cantidad de Bio granola de coco con semillas Sol Natural que aportará el toque crujiente.

Con ayuda de un sacabollos de helado o una cuchara para helado, preparar bolas de helado compactando bien. Si notas que el helado está muy duro, dejar que repose de 3 a 5 minutos fuera del congelador.

Colocar dos bolas de helado en cada copa y decorar con hilos de la salsa de chocolate y con los Bio Rolls de coco Sol Natural. ■

ALIMENTACIÓN



El verano sabe a

COCO

Disfruta de todos los beneficios que este fruto tropical aporta a tu cuerpo con nuestra **gama de coco ecológico**.



LA SELECCIÓN DEL MES · LOS IMPRESCINDIBLES

¡Novedad!

Infusiones frías, de Cupper



Todo el sabor y la naturalidad de las infusiones Cupper, ahora en un formato listo para llevar. Disponibles en 3 deliciosos sabores, estas bebidas ecológicas ofrecen una alternativa refrescante a los refrescos tradicionales.

Sin azúcares añadidos, sin gas y sin teína, están elaboradas con ingredientes de origen ecológico para disfrutar de una forma de refrescarse naturalmente deliciosa.

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

¡Novedad!

Kombucha Paixón Tropical, de Casa Grande de Xanceda



Casa Grande de Xanceda estrena nueva kombucha. Después de conquistar con sus sabores más clásicos, berries y cítricos, la marca nos trae una propuesta más exótica: Kombucha Paixón Tropical, una kombucha con melocotón y maracuyá.

Una combinación refrescante que mantiene la esencia de siempre —una kombucha elaborada con mimo en Galicia— pero con un toque muy tropical.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Casa Grande de Xanceda
www.casagrandexanceda.com
Empresa: Casa Grande de Xanceda, S.L.

¡Imprescindible!

Patatas fritas con sabor a queso, de Sol Natural



¿Sabías que algunas patatas con sabores, aparte de los aromas, suelen contener lactosa o suero de leche, que sirve como conservante?

Las patatas de Sol Natural son ligeras, crujientes, con todo el sabor del queso... ¡y 100% vegetales!

- Ecológicas
- Veganas
- Sin gluten

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

¡Imprescindible!

Té matcha ecológico en polvo, de Raab Vitalfood



Procedente de cultivos ecológicos controlados en Japón y molido en molinos de piedra de granito, el té matcha da a los alimentos y bebidas un color natural y rico y un sabor sutilmente ácido.

Raab Vitalfood fue una de las primeras empresas en introducir Matcha japonés de alta calidad en Alemania hace más de una década, y ha adquirido una gran experiencia en este campo y construido una reputación que enorgullece a la marca.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Raab Vitalfood | www.raabvitalfood.de
Empresa: Raab Vitalfood, GmbH

¡Imprescindible!

Sin Gas, el isotónico ecológico, de Good Bio Foods



Sin Gas, la nueva bebida isotónica ecológica de Good Bio Foods que combina agua marina, manzana, hibisco y rosa mosqueta para ofrecer una hidratación natural y equilibrada. Sus ingredientes ecológicos aportan electrolitos que favorecen la recuperación y ayudan a reponer minerales tras el esfuerzo físico. Es una alternativa saludable a las isotónicas industriales, sin azúcares añadidos, sin gas y elaborada únicamente con ingredientes naturales.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Sin Gas
Empresa: Good Bio Foods, S.L.
www.goodbiofoods.com

¡Imprescindible!

Limonada ecológica, de Cal Valls



Disfruta de la limonada ecológica de Cal Valls, elaborada artesanalmente con limones frescos recién exprimidos, de temporada y de proximidad.

Una bebida refrescante, 100% natural y endulzada con un toque de agave. La limonada perfecta para disfrutar durante todo el verano.

Disponible en formato de 1 L.

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



CONCIENCIA ECOLÓGICA

 Montse Mulé
 Editora

 Asociación Vida Sana
www.vidasana.org

ESPACIO VIDA SANA



Helados: el placer del verano

Refrescantes y sabrosos, los helados forman parte de la dieta estival de millones de personas. Los asociamos a las vacaciones, a la playa, la piscina, al paseo al caer la tarde.

Los helados ecológicos están elaborados con ingredientes procedentes de la agricultura y la ganadería ecológicas, por lo que están libres de pesticidas sintéticos, fertilizantes químicos y organismos modificados genéticamente. Además, en su fabricación no están permitidos colorantes ni aditivos artificiales, aunque esto no significa necesariamente que sean menos calóricos.

El origen y la calidad de sus ingredientes es pues la principal diferencia entre un helado ecológico y uno convencional.

Desde el punto de vista nutricional, el aspecto más relevante de los helados es la combinación de grasa y azúcar. Esta mezcla resulta especialmente atractiva para el cerebro, ya que activa los circuitos de recompensa y genera una sensación inmediata de placer. El azúcar provoca una rápida elevación de la glucosa en sangre,



123rf Limited@khan05

mientras que la grasa aporta cremosidad, sabor y una sensación de saciedad más prolongada.

Consumidos de forma ocasional, los helados pueden formar parte de una alimentación equilibrada. Sin embargo, un consumo frecuente y excesivo puede favorecer el aumento de peso y elevar el riesgo de problemas metabólicos. Por ello, conviene estar pendientes de la calidad nutricional del producto que elegimos y disfrutarlo con moderación. ■

Bebiendo (y comiendo)...

En una misma semana se han publicado dos noticias que ponen en cuestión la calidad de los alimentos que comemos y el agua que bebemos. Creemos que todo está bajo control, pero la experiencia nos dice que los mecanismos de control, o no funcionan suficientemente o, aunque se sabe, poner remedio es demasiado costoso, choca con muchos intereses económicos y nadie, con suficiente poder para hacerlo, quiere afrontar el problema.

La primera, sobre un informe titulado "Bebiendo mierda", es de Ecológicos en Acción y analiza la presencia de nitratos en el agua. Ofrece información tan preocupante como que la contaminación del agua potable por nitratos procedentes de la agricultura y la ganadería industrial obliga a cortar el agua a más de 260.000 personas al año o que la población de más de la mitad de los municipios españoles bebe a diario agua con más de 6 mg/l de nitratos, lo que les pone en riesgo de desarrollar cáncer colorrectal.

La segunda es de Justicia Alimentaria advirtiendo que este año Fran-



123rf Limited@almoond

cia ha retirado del mercado fresas españolas por superar los niveles legales de residuos de pesticidas. En España más del 54% de frutas y verduras contienen residuos de pesticidas y un 25% tiene más de un pesticida distinto.

La buena noticia es que existe una solución para ambos problemas, y para la mayoría de los problemas ligados al sistema alimentario: los alimentos ecológicos. ■

DISTRIBUCIÓN



CADIDIET tu distribuidor de confianza en Andalucía

Alimentación y cosmética ecológica y suplementos



Llámanos 956 631 510
pedidosweb@cadidiet.com

FERIAS

BioCultura

 Feria de productos ecológicos
 y consumo responsable


IFEMA - Madrid

26-29 Noviembre 2026



¿Quieres formar parte del cambio?

BioCultura es más que una feria, es donde crecen las marcas ecológicas.

 Más información en el QR
 y en biocultura.org/madrid


Toda la actualidad ecológica en:
www.bioecoactual.com

PUBLICIDAD · COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS



physalis®

Para un metabolismo bien regulado

¿Tiene el colesterol alto? ¿Presión arterial demasiado alta o demasiado baja? Estas son señales que indican que nuestro metabolismo puede necesitar un poco de ayuda.

El corazón, el motor que transporta las sustancias que necesitamos a través de su cuerpo, es vital mantenerlo en óptimas condiciones. Para ello, puedes confiar en nuestros complementos alimenticios que contribuyen a una función cardíaca normal, el buen estado de las arterias, una circulación sanguínea normal y la regulación de los niveles de colesterol y azúcar en la sangre.



Contribuyen al mantenimiento de una tasa normal de azúcar en sangre¹

Contribuye al control del peso²

Ingredientes: ¹berberina, proteína de guisante, ²semilla de uva, ³romo



Contribuye al mantenimiento de una tasa normal de azúcar en sangre¹

Aceite de prensado en frío

Ingredientes: ¹aceite de comino negro



Contribuye a mantener unos niveles normales de colesterol y un corazón sano¹

Favorece el funcionamiento normal del metabolismo de las grasas²

Apoya una presión arterial normal³

Ingredientes: bergamota, ²colina, ³hoja de olivo, cardo, ⁴ajo negro, fruta de olivo



Contribuyen al mantenimiento de una tasa normal de azúcar en sangre¹

Favorecen un buen metabolismo de los hidratos de carbono²

Ingredientes: ¹canela, ²gymnema, verdolaga, trans-resveratrol, ³zinc, tiamina, cromo, ⁴biotina.



Apoya la formación de glóbulos rojos¹

Combate la fatiga²

Ingredientes: ¹bisglicinato ferroso, vitamina C, vitamina B2, bisglicinato de cobre, vitamina B6, (6S)-5-metilte-trahidrofólico: sal de glucosamina, ²vitamina B12



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

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

www.physalishealth.com — @ f in





ALIMENTACIÓN Y COSMÉTICA

Jordina Casademunt
Nutricionista Oncológica

Los mejores alimentos para una piel sana y luminosa

¿Tienes la piel seca, apagada o con tendencia a granitos, y has probado mil cremas? Es posible que el problema no sea lo que te pones en la cara, sino lo que pones en el plato. La piel necesita nutrientes concretos para funcionar bien: construir colágeno, mantener la hidratación, controlar la inflamación y protegerse del envejecimiento prematuro. Alimentarla desde dentro no es caro ni complicado.

El colágeno y el ácido hialurónico: lo que nos ayuda a tener una piel que resiste el paso del tiempo

El colágeno es la proteína estructural más abundante de la piel, y el ácido hialurónico es la molécula responsable de su hidratación y volumen. Ambos disminuyen a partir de los treinta años, y la alimentación desempeña un papel clave. La mayoría de suplementos de colágeno no se absorben de forma íntegra, salvo el colágeno hidrolizado, fragmentado en péptidos pequeños que el organismo



123rf Limited@victoriasphoto. Cuidado de la piel con mascarilla facial de colágeno

puede asimilar con mayor facilidad. Los suplementos de ácido hialurónico oral, por el contrario, muestran resultados más prometedores: estudios clínicos indican que pueden mejorar la hidratación cutánea y reducir la profundidad de las arrugas.

Lo que nuestro cuerpo necesita es la materia prima para fabricarlos: **aminoácidos como la glicina, la prolina y la lisina, acompañados de vitamina C**, cofactor indispensable en la síntesis tanto de colágeno como de ácido hialurónico.

¿Dónde encontrar estos aminoácidos? Para quien sigue una alimentación ovovegetariana, los huevos, las legumbres, las semillas de calabaza y la espirulina aportan los precursores disponibles; y en este caso, la vitamina C juega un papel determinante. La encontramos en el pimiento rojo crudo, en el brécol al vapor, en los germinados y en los cítricos y frutas del bosque. Combinar proteínas de calidad con vitamina C en cada comida es una estrategia clave para mantener una matriz dérmica densa y joven.

Las grasas buenas: la hidratación que viene de dentro

Uno de los errores más comunes es creer que la piel seca se resuelve solo con cremas hidratantes. A menudo, la causa es una insuficiente ingesta de grasas saludables. La membrana de cada célula cutánea está formada por fosfolípidos, y su integridad depende directamente de la calidad de las grasas que consumimos.

Los ácidos grasos omega-3, presentes en las semillas de lino molidas, en las nueces, en algunas algas, especialmente en la microalga *schizochytrium*, y en el aceite de cáñamo, contribuyen a reducir la inflamación sistémica y a reforzar la barrera epidérmica. La investigación asocia una dieta rica en omega-3 a una piel más hidratada, menos reac-

tiva y con menor incidencia de dermatitis atópica.

El aceite de espinillo amarillo (*Hippophae rhamnoides*) merece una mención especial: es una de las fuentes vegetales más ricas en omega-7, un ácido graso poco conocido pero muy valioso para la regeneración cutánea y la hidratación de mucosas.

El aceite de oliva virgen extra es otro aliado clave. No solo por sus ácidos grasos monoinsaturados, sino por la riqueza en polifenoles como la oleuropeína y el hidroxitirosol, con capacidad antiinflamatoria y protectora del daño oxidativo cutáneo. El mejor: de primera prensada en frío, de origen ecológico.

Antioxidantes: los guardianes contra el envejecimiento prematuro

El estrés oxidativo es uno de los principales mecanismos que aceleran el envejecimiento cutáneo. Los radicales libres, generados por la radiación UV, la contaminación, el tabaco o una alimentación con ultraprocesados, atacan las fibras de colágeno y elastina y deterioran el ADN celular. Los antioxidantes de la dieta nos protegen de estos daños.

El licopeno del tomate, especialmente biodisponible cuando se cocina con grasas como el aceite de oliva, es un gran protector de la piel frente a la radiación solar, al igual que la luteína y la zeaxantina de las espinacas y la col lombarda, que protegen las células de la fotooxidación. Los polifenoles de los frutos del bosque, antocianinas de los arándanos, moras o grosellas, estabilizan el colágeno existente, mejoran la microcirculación y reducen la permeabilidad vascular. Un puñado de frutos del bosque frescos o congelados a diario es una de las intervenciones dietéticas más sencillas y potentes para la salud de la piel.

El microbioma intestinal y la conexión intestino-piel

No podemos hablar de piel sana sin hablar de intestino sano. Un desequilibrio en la microbiota intestinal se traduce a menudo en problemas tales como acné, psoriasis, rosácea o dermatitis, a través de mecanismos inflamatorios sistémicos y de alteración de la barrera intestinal.

Los alimentos fermentados ecológicos (yogur natural sin azúcares añadidos, kéfir, chucrut, miso, tem-

COSMÉTICA

con Aloe Vera

dr.organic

ALOE VERA SOAP

ALOE VERA GEL

ALOE VERA CREAM

soothe & refresh

soothe & restore

soothe & restore

PROPORCIONAS ALIVIO E HIDRATACIÓN A TU PIEL

Toda la actualidad ecológica en:
www.bioecoactual.com

ALIMENTACIÓN Y COSMÉTICA



123rf Limited@djoronimo

Combinar proteínas de calidad con vitamina C en cada comida es una estrategia clave para mantener una matriz dérmica densa y joven

tos que favorecen la rigidez de las fibras y aceleran el envejecimiento cutáneo. Reducir el azúcar añadido y apostar por carbohidratos complejos (como cereales integrales y tubérculos) es una de las medidas *antiaging* más efectivas y al alcance de todos.

Si tuviéramos que resumir los principios de una alimentación para una piel saludable y luminosa sería ésta: hidratación de calidad, verduras de colores variados en abundancia, proteínas de calidad, grasas saludables en cada comida, frutas antioxidantes todos los días, alimentos fermentados y mucha fibra vegetal. Todo ecológico siempre que sea posible: menos tóxicos para nuestro organismo y más nutrientes biodisponibles para los tejidos. ■

peh) aportan bacterias beneficiosas que ayudan a restaurar el equilibrio. La fibra prebiótica de los vegetales, legumbres y cereales integrales diversifica la microbiota y crea un entorno intestinal que se refleja directamente en la salud de la piel.

La hidratación y el azúcar: dos factores a menudo olvidados

El agua es el vehículo de todos los nutrientes que nutren la piel. Entre 1,5 y 2 litros de agua filtrada al día es imprescindible para mantener el

tono cutáneo y facilitar la eliminación de toxinas. El azúcar, sin embargo, es uno de los peores enemigos de la piel. A través de la glicación, las moléculas de glucosa se unen de manera irreversible al colágeno y la elastina, formando los AGEs, produc-

CERTIFICACIÓN

BIOVIDASANA

COSMÉTICA
ECONATURAL

LA CERTIFICACIÓN QUE GARANTIZA LA MÁXIMA CALIDAD DE TU COSMÉTICA

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

Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal

Empresas con el 75% de sus productos en la categoría I y no producen cosmética convencional

El sello Vegan Nat se puede utilizar en todas las categorías

Menos de un 15% de ingredientes ecológicos (producto cosmética natural)

La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

www.cosmeticabiovidasana.org

Con la garantía de Asociación Vida Sana y Biocertificación S.L.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

REINTEGRA TUS
LIQUIDOS
CON

Electrolyte
Fix
LIQUID

VIRIDIAN

100ML

VIRIDIAN



Bebidas de verano ecológicas

El verano se ha instalado definitivamente en nuestro día a día. Los días son largos, el sol nos acompaña durante más horas y apetece bajar el ritmo para disfrutar de los pequeños momentos: una bebida al aire libre, una tarde en la playa o una pausa refrescante en buena compañía.

Es también el momento de escuchar lo que el cuerpo necesita y elegir opciones que nos ayuden a sentirnos bien, apostando por bebidas que combinan frescura, sabor y productos ecológicos elaborados con ingredientes seleccionados.

Kombucha

La kombucha es una bebida fermentada elaborada a partir del té, generalmente verde, azúcar y un cultivo de bacterias y levaduras conocido como SCOBY. Suele aromatizarse con frutas u otros ingredientes.

Durante la fermentación, parte del azúcar se transforma, dando lugar a una bebida ligeramente efervescente, con un punto ácido. Destaca



123rf Limited©hiphoto. Gazpacho imprescindible en verano

ALIMENTACIÓN

Des de 1978
cal valls
AGRICULTURA ECOLÒGICA DE QUALITAT

LA LIMONADA DEL VERANO

100% Natural

Elaborada con limones ecológicos recién exprimidos

¡Saludablemente refrescante!

ALIMENTA TU CALIDAD DE VIDA

Tel. 34 973 324 125 / www.calvalls.com

f X @

por su contenido en bacterias propias de la fermentación (conocidas como probióticos), y antioxidantes.

Refrescante y con un perfil de sabor particular, es una alternativa a los refrescos convencionales.

Horchata

La horchata es una de las bebidas más emblemáticas del verano, especialmente en la zona mediterránea. Se elabora tradicionalmente a partir de chufa, agua y azúcar, aunque también existen versiones sin azúcares añadidos.

Su textura cremosa y su sabor ligeramente dulce la convierten en una opción muy apreciada en los meses de más calor.

Gazpacho y salmorejo

El gazpacho y el salmorejo son dos elaboraciones tradicionales que se han convertido en imprescindibles del verano. Ambas se preparan a partir de hortalizas frescas trituradas, como tomate, pepino y pimiento, junto con aceite de oliva virgen extra y un toque de vinagre, con o sin pan.

El gazpacho es más ligero y líquido, mientras que el salmorejo es más denso y cremoso. Gran parte de su sabor se debe a la calidad del tomate en esta época del año, cuando alcanza su

punto óptimo de maduración y aporta más dulzor y aroma.

Otras bebidas refrescantes

Las infusiones frías o el agua saborizada también son una excelente opción para combatir las altas temperaturas. Preparadas con hierbas, frutas o especias, son alternativas ligeras para variar el consumo de agua en el día a día.

En Veritas, bebidas de verano ecológicas

En Veritas encontrarás una amplia selección de kombuchas, gazpachos, zumos y otras bebidas, todas ellas ecológicas, elaboradas con al menos un 95% de ingredientes de origen ecológico, sin organismos modificados genéticamente y con un uso muy limitado de aditivos. Además, se producen siguiendo prácticas más respetuosas con las personas y el entorno. ■





Roberto San Antonio-Abad
Presidente y Responsable de Formación de COFENAT



Si vas a comenzar tus vacaciones, esto te interesa

¿Cuántas veces te ha ocurrido que, en tus primeros días de vacaciones, estas en modo *on*, es decir, no eres capaz de desconectar del trabajo? El estrés físico o mental al que estamos sometidos a diario en nuestro trabajo hace que cada vez sea más difícil desconectar, más del 60% de los trabajadores no son capaces de conseguirlo incluso durante todas las vacaciones. En muchas ocasiones es debido a que siguen pendientes de emails y llamadas, pero también hay quién, pese a estar tumbado todo el día, no es capaz de conciliar el sueño, se siente agitado e incluso estresado. Aunque parezca una contradicción esto sucede a menudo, por eso vamos a ver en esta ocasión como las terapias naturales pueden ayudarte a llevarlo mejor.

Si quieres comenzar con buen pie las vacaciones comienza una semana antes a tomar plantas adaptógenas, las cuales van a bajar tu ritmo y regular los picos de estrés de tal manera que, cuando lleguen las vacaciones, ya estarás listo para disfrutarlas. Esas plantas podrían ser *ashwagandha*, *Rhodiola rosea* o *eleuterococo*. Las dos primeras las puedes encontrar en comprimido y la tercera en extracto para tomar en agua 20 gotas 3 veces al día.

Por supuesto esto ayuda a calmar-te a nivel nervioso, tanto físico como mental, pero si ese nerviosismo o estrés te ha llevado a padecer molestias musculares tenemos que acudir a un **quiromasajista** u **osteópata** para que pongan la maquinaria de tu cuerpo en forma.



123rf Limited@antoniodiaz

Y una vez que comiences las vacaciones **cuidado con la alimentación**. En vacaciones bajamos las defensas en cuanto a prestar atención a lo que comemos y bebemos. Por supuesto que no es cuestión de no disfrutar de una sangría o una paella en la playa, pero los excesos de alcohol y la alimentación con ultraprocesados y fritos hacen que no podamos descansar como nuestro cuerpo necesita, realizando un extra de trabajo que no debería hacer porque nuestro organismo también debería descansar.

Después de calmar la mente y el cuerpo con plantas adaptógenas, poner a punto tus músculos con quiromasaje u osteopatía y prestar atención a lo que comemos y bebemos en los primeros días, sobre todo, ya que es cuando nos pasamos de la raya, la siguiente pregunta que podemos ha-

cernos es: ¿cómo reconectar nuestro cuerpo con la naturaleza y mantener una actitud “zen” durante todas las vacaciones?

Pues para eso tenemos una magnífica rutina que puedes hacer en 5 minutos:

- 1. Respiración Consciente (2 min):** De pie, descalzo (mejor sobre hierba), inhala profundamente expandiendo el abdomen y exhala el doble de tiempo. Visualiza cómo liberas las tensiones.
- 2. Apertura de Pecho (1 min):** Entrelaza las manos detrás de la espalda, estira los brazos y abre el pecho al horizonte.
- 3. Estiramiento Lateral (1 min):** Eleva un brazo y estira el costado, soltando el peso de los hombros. Después lo mismo con el otro.

El estrés físico o mental al que estamos sometidos a diario en nuestro trabajo hace que cada vez sea más difícil desconectar

- 4. Enraizamiento (1 min):** Cierra los ojos, siente el contacto de tus pies con el suelo y mantente presente, solo sintiendo la temperatura y el aire en tu piel.

Porque las vacaciones son para disfrutar, pero también para cargar pilas. ¡Felices vacaciones! ■

ASOCIACIÓN NACIONAL DE PROFESIONALES Y AUTÓNOMOS DE LAS TERAPIAS NATURALES



Algunas terapias solo actúan sobre el síntoma

La Osteopatía no es Fisioterapia y el Fisioterapeuta no es Osteópata

La Osteopatía actúa sobre la raíz del problema



LOS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÉTICA, CUIDADO PERSONAL Y HOGAR

Jabón para piel seca ecológico, de Essabó



Jabón artesanal ideal para nutrir y proteger la piel. Elaborado mediante saponificación en frío. Manteca de karité. Base de aceite de coco bio y aceite de oliva bio. Vegano.

Certificado cosmético ecológico NATRUE. 100% ingredientes de origen natural. 95,07% ingredientes de origen ecológico.

Certificado: Natrue
Marca: Essabó | www.essabo.com
Empresa: Jabones Beltrán
www.jabonesbeltran.com

¡Imprescindible!

Crema de día antiedad, de Endro



100% de origen natural y certificada bio, diseñada para pieles maduras o con primeros signos de envejecimiento.

Su fórmula combina un activo similar al retinol de origen vegetal, péptidos y extracto de *chirette* verde para ayudar a mejorar firmeza, luminosidad y aspecto de las arrugas.

Certificado: Cosmébio
Marca: Endro
Distribución: Paudiet Productos Naturales, S.L.
www.paudietproductosnaturales.com

¡Imprescindible!

Crema multiusos, de Aloe Vida



Formulada con *Aloe Barbadensis*, aceite de sésamo y vitamina E garantiza la salud y el bienestar de la piel.

Hidrata y nutre la piel manteniéndola suave y sedosa.

Certificado: BioVidaSana
Marca: Aloe Vida | www.aloevida.es
Empresa: Aloe Vida Ecológico, S.L.U.

¡Imprescindible!

FemVital, de Physalis



Desarrollado para mujeres activas, aporta las vitaminas del grupo B en su forma bioactiva. Las vitaminas B2, B3, B5, B6 y B12, junto con el hierro y el magnesio, ayudan a reducir el cansancio. La vitamina B6 contribuye a regular la actividad hormonal y la vitamina C al funcionamiento normal del sistema inmunitario. La vitamina E, el manganeso, el selenio y el zinc protegen las células frente al estrés oxidativo. FemVital también incluye betacaroteno, luteína, zeaxantina y coenzima Q10.

Certificado: Vegano (Vegan Society)
Marca: Physalis | www.physalishealth.com/es
Empresa: KeyPharm, N.V.

¡Imprescindible!

Electrolitos puros con magnesio, potasio, calcio, sodio y cloruro, de Raab Vitalfood



Electrolitos puros de Raab es un polvo para la preparación de una bebida electrolítica isotónica con minerales. El magnesio contribuye a reducir el cansancio y la fatiga y al equilibrio electrolítico. El calcio contribuye a un metabolismo energético y a una función muscular normal. El potasio contribuye a mantener una presión arterial normal y a una función normal del sistema nervioso. Disponible en bote de 170 gramos. Producto vegano, sin lactosa, sin gluten, sin azúcar y sin edulcorantes.

Marca: Raab Vitalfood | www.raabvitalfood.de
Empresa: Raab Vitalfood, GmbH

¡Novedad!

Berberina Be Metabolic, de WeBotanix



Berberina es un complemento alimenticio con Berbevis® (berberina), *Gymnema sylvestre*, piperina y cromo.

Este complemento alimenticio está formulado para acompañar el metabolismo normal de los macronutrientes y contribuir al mantenimiento de niveles normales de glucosa en sangre, dentro del marco de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable.

Marca: WeBotanix | www.webotanix.com
Empresa: Webotanix, S.L.

¡Novedad!



Beatriz Lavado
Especialista en Cosmética Natural



Mimos naturales para rehidratar la piel y el cabello

El verano implica exponer la piel y el cabello a factores deshidratantes. Su aspecto nos recuerda que han sufrido estrés hídrico: piel deshidratada, menos luminosa; o cabellos sin brillo, más difíciles de peinar. La exposición al calor estival en horas críticas es suficiente para incrementar de forma notoria la pérdida de agua en la piel y cabello y alterar su barrera protectora.

Al rescate de la piel y el cabello

1. Restaurar la barrera protectora

Sobre piel y cabello limpios, empezamos con una **hidratación activa**: aportar agua nueva y humectantes con jugo de aloe vera e hidrolatos (rosa, geranio, lavanda, azahar) y humectantes: glicerina vegetal, betaína natural, ácido hialurónico, miel.

Loción "hidrata plus": en un bol de acero mezcla 3 gr de glicerina con 1 gr de betaína de remolacha y 0,1 gr de ácido hialurónico; vierte poco a poco y sin dejar de mezclar, 96 gr de hidrolato de azahar cosmético (*con conservante) hasta diluir todo. Utilízala cada mañana, sobre la piel limpia.

Seguiremos con la **nutrición**: reforzar la barrera cutánea y aportar protección grasa a la cutícula para "sellar" la hidratación y reducir la pérdida de agua.

Ingredientes nutritivos:

- Aceites y mantecas vegetales:

contienen ácidos grasos, ceramidas y antioxidantes afines a la barrera lipídica de la piel y del cabello. Algunos ejemplos: aceites de uva, jojoba, sésamo o lino, recuperadores de la barrera lipídica; almendras, argán, oliva o aguacate, protectores en casos de mayor sequedad; manteca de Karité, más oclusiva en zonas rugosas.

- **Crema base**: formulada con humectantes y emolientes naturales, pero rica en proteína hidrolizada puede favorecer la penetración y la fijación de agua en piel y cabello.

Bálsamo reparador nutritivo: en un bol, añade 80 gr de crema base rica en proteína hidrolizada, 10 gr de aceite de jojoba y 10 gr de aceite de aguacate y mezcla bien. Aplica en zonas de piel seca.

Linimento seborregulador de puntas: en un bol, añade 10 gr de jojoba y 10 de aceite fraccionado de coco (MCT), añade 1 gota de aceite esencial de cedro. Aplica en las puntas de cabellos secos.

2. Exfoliar y sanear

Cuando la piel haya recuperado la barrera cutánea y muestre confort, la **exfoliación** favorecerá la renovación del estrato córneo. Esta será suave y puntual, para evitar añadir más estrés.

Ingredientes naturales exfoliantes: micronizados para uso facial (polvo de arroz) o corporal (hueso de oliva) que nos aseguren partículas homogéneas, para un efecto seguro y suave.



123rf Limited©liudmilachernetska

Para **sanear** el cabello y el cuero cabelludo, podemos aplicar una mascarilla de rhassoul e hidrolato de árbol del té, que elimine residuos y fortalezca el cabello.

3. Favorecer la regeneración y el crecimiento saludable

Para acabar, con piel y cabello ya hidratados y en proceso de renovación, se pueden incorporar ingredientes con acción **regeneradora** que refuercen dicho proceso: aceites de rosa mosqueta y granada; vitamina E; extractos de malva y centella

asiática; aceites esenciales de lavanda, geranio, siempreviva o incienso.

Fluido regenerador: en un bol de acero añade 40 gr de crema base rica en proteína hidrolizada, 6 gr de jugo de aloe vera, 3 gr de extracto de centella asiática, 5 gotas de vitamina E, 2 gotas de AE de incienso, 3 gotas de AE de lavanda, 3 gotas de AE de geranio egipcio y 3 gotas de AE de zanahoria. Remueve bien y envasa. Aplica sobre la piel limpia.

De este modo, con la ayuda de ingredientes naturales, devolvemos el bienestar a nuestro organismo, a través del confort de nuestra piel, y la belleza a nuestro cabello. ■



CREMA BASE

Infinitas formulaciones

COSMÉTICA PERSONALIZADA

CREA, MEZCLA, TRANSFORMA
Tu cósmetica, tu fórmula.





COSMÉTICA MASCOTAS

Cristóbal Vidal
Director del Instituto Europeo de Dermocosmética



Cómo se hace un bálsamo natural para grietas de patas, nariz y codos de tu perro

Si tienes un perro en casa ya sabes que con el calor la piel, la nariz, los codos y las almohadillas de las patas se secan, se vuelven ásperas o incluso se agrietan por diversas razones.

Las grietas en las almohadillas son frecuentes en verano. El pavimento caliente y la arena pueden quemar las almohadillas de las patas que se secan, agrietan y sangran, lo que puede provocar una infección, si no se trata.

Tener las almohadillas ásperas de las patas es muy incómodo para los cachorros y puede provocar que se lama compulsivamente, lo que a menudo empeora el problema.

Las almohadillas de las patas son lo suficientemente resistentes como para proteger a los perros de los elementos, pero no son invencibles. Con el tiempo se endurecen, especialmente si el perro pasa mucho tiempo en superficies rugosas. Si las almohadillas no se protegen e hidratan se se-

can y pueden irritarse o inflamarse.

El cuidado de las almohadillas es muy importante porque le ayudan en el apoyo, la tracción, la estabilidad y también actúan como amortiguadores de los delicados huesos de las patas.

¿Por qué se agrietan las almohadillas?

La mayoría de las veces, las almohadillas secas se deben a las siguientes situaciones ambientales:

- **Pavimento caliente y áspero**
Durante el verano, caminar sobre asfalto caliente puede dañar la piel de las patas del perro, y el terreno accidentado y rocoso puede provocar cortes en las almohadillas. También al correr por la playa, la arena y el agua salada son otros dos elementos que pueden secar y dañar las almohadillas de las patas.



Foto cedida por Cristóbal Vidal

- **Correr sobre el hielo**
El hielo puede deshidratar y arañar la piel de las almohadillas, que pueden secarse y agrietarse.

- **Exposición a sustancias químicas irritantes**
Los productos de limpieza domésticos pueden contener ingredientes irritantes. Algunos de estos productos químicos no solo son tóxicos para la piel, sino que también pueden ingerirlos al lamerse las patas.

- **Alergias**
Al igual que los humanos, muchos perros sufren alergias ambientales y alimentarias. Estas alergias pueden causar sequedad o picazón en las patas, que intentan aliviar lamiendo y masticando la zona, lo que daña aún más la piel de las patas.

- **Hiperqueratosis**
Las almohadillas muy secas y agrietadas pueden ser un síntoma de una afección llamada hiperqueratosis. La hiperqueratosis ocurre cuando la piel produce demasiada queratina. Esto hace que la piel de las almohadillas de las patas, así como de otras partes del cuerpo, se vuelva gruesa y con apariencia rugosa. También pueden provocar grietas otras dolencias como enfermedades autoinmunes y alguna enfermedad hepática. Por esto es conveniente consultar con el veterinario para averiguar la causa.

¿Qué necesita la piel de las patas y los codos de los perros?

Aparte de proteger al perro de los factores externos que hemos comentado puedes cuidar la piel aplicando cosméticos con ingredientes que hidraten y regeneren la piel agrietada.

Voy a enseñarte cómo se elabora un bálsamo para proteger y cuidar sus patas y sus codos.

Elaboración de bálsamo para las grietas

Seleccionaremos solo ingredientes naturales que se puedan ingerir sin problemas para su salud.

- Para la hidratación y la protección añadiremos ceras y mantecas naturales que cubren la piel formando una capa protectora y oclusiva que evita la pérdida de agua por evaporación.
- Los aceites vegetales como almendras, oliva, coco, ricino, aguacate, cacahuete... son también hidratantes y se absorben lentamente.
- Los aceites ayudarán a restablecer el efecto barrera de la piel.
- Para aliviar la irritación tenemos los aceites de manzanilla y caléndula, también el alfa bisabolol presente en el aceite esencial de manzanilla.
- Algunos aceites esenciales como romero, árbol del té, mirra, lavanda y geranio son antisépticos, cicatrizantes y antiinflamatorios.

HOGAR Y LIMPIEZA

Tiras vegetales biodegradables

Para lavar en tu lavadora o a mano
¡Cada Ecotira incluye detergente, suavizante y un fresco aroma natural!

¡NOVEDAD!
Posiblemente el único lavavajillas en tiras

¡Sin ensuciar!
¡Sin residuos!
¡Sin plásticos!

Único en el mercado con suavizante incorporado

Ultra concentrado | Detergente sin líquido | Biodegradable Euro 301 b
Ideal para lavado a mano & máquina | Ideal para ropa blanca y de color | Sin fósforo
Detergente 0 residuos | Sin fluorescentes | Packaging reciclable sin plásticos

De venta en tiendas de dietética, herbolarios y tiendas eco y bio especializadas

info@ecotiras.com ☎ 722 558 217 📞 627 630 210
www.ecotiras.com

COSMÉTICA MASCOTAS



Foto cedida por Cristóbal Vidal

El cuidado de las almohadillas le ayudan en el apoyo, la tracción y la estabilidad

Con estos ingredientes podemos formular un bálsamo hidratante y protector para las almohadillas secas y agrietadas. Como queremos que se adhiera bien a la piel seleccionaremos la manteca de karité.

Añadiremos también manteca de cacao, que es más dura y tiene un efecto oclusivo que evita la deshidratación.

Para endurecer el bálsamo añadiremos cera de abejas que produce un espesamiento cremoso y se reparte bien.

Puedes cambiar la textura subiendo o bajando la dosis de cera. ■

Bálsamo para codos, rodillas y talones con manteca de karité y aceite de manzanilla

FASE	INGREDIENTES	DOSIS %	FUNCIÓN
Caliente	Manteca de karité	17	Hidratante, protector
	Manteca de cacao	20	Hidratante, emoliente
	Cera de abejas	25	Endurecedor
	Aceite de manzanilla (con girasol)	24	Emoliente, antiinflamatorio
	Aceite de oliva	10	Emoliente, hidratante
Fría	Aceite esencial de palo de rosa	0,5	Aroma, regenerador
	Aceite esencial de romero	0,5	Aroma, antiinflamatorio
	Alfa bisabolol	1	Antiinflamatorio, cicatrizante
	Vitamina E acetato	2	Antioxidante, regenerador

- Elaboración:
1. Funde la fase caliente al baño maría a 70°C. Cuando estén líquidos saca del baño y déjalo enfriar un poco, hasta la temperatura de 50°C aproximadamente.
 2. Añade los ingredientes de la fase fría, agitando suavemente.
 3. Envásalo en un tarro.

- Aplicación:
1. Antes de aplicar el bálsamo recorta el pelaje alrededor de las patas para que ninguno de sus pelos toque el suelo.
 2. Limpia la zona con una toallita desinfectante y aplica una capa de bálsamo con un suave masaje.
 3. Si las almohadillas están muy secas e irritadas, cubre la zona con una venda, o colócale un collar isabelino para que no lama la zona.

SABER +

CÓMO DIFERENCIAR LA COSMÉTICA ECONATURAL AUTÉNTICA

A diferencia de los alimentos, **no existe una ley que regule los términos “natural” o “ecológico” en cosmética.** Por eso, muchos productos utilizan palabras como natural, bio, eco u orgánico sin serlo realmente.

CUIDADO CON LAS ETIQUETAS

- Leer la lista de ingredientes **no siempre es suficiente.**
- Algunos ingredientes (como la glicerina) pueden ser naturales o sintéticos.
- El término “**perfume**” puede incluir tanto sustancias naturales como compuestos petroquímicos.

Por tanto, interpretar los ingredientes requiere conocimientos técnicos y **no garantiza por sí mismo la autenticidad del producto.**

LA CLAVE: LA CERTIFICACIÓN

Aunque lo ideal es conocer y confiar en quien elabora el producto, esto no siempre es posible.
La opción más segura es elegir **cosmética certificada.**

CERTIFICACIONES MÁS RECONOCIDAS EN ESPAÑA:



ÚNICA NORMA NACIONAL



CERTIFICADA POR ENTIDADES COMO ECOCERT, SOIL ASSOCIATION O CAAE



NORMA NATRUE

Más información en: www.elbotiquinnatural.com



LA ENTREVISTA

Oriol Urrutia
Co-Editor y Politólogo

Pere Castells, Lleida, 1956. Químico. En 2003 empezó a colaborar con el equipo de investigación del **Bulli taller**. En 2004 se hizo responsable del departamento de investigación científico gastronómica de la **Fundación Alicia** hasta 2012. Coautor, junto con **Albert y Ferrán Adrià**, del libro *Léxico científico-gastronómico*.

Autor con Victoria Pons del curso *"Alimentación y dietética para una vuelta al mundo de vela"*. En 2016 publicó *"La cocina del futuro"*. Actualmente colabora con **Gastrocultura Mediterránea**. Es también presidente de la **Fundación Science & Cooking World Congress** (SCWC), que realiza congresos y numerosas actividades de formación.

Pere Castells, presidente de la Fundación Science & Cooking World Congress

"Los restauradores tienen que percibir que trabajando con producto ecológico pueden atraer a más clientes"

Redactaron un manifiesto sobre la "gastronomía científica".

Es un manifiesto para establecer los principios básicos de esta nueva disciplina que ha ido tomando forma en los últimos años. Escogimos el término "gastronomía científica", pero no solo para hablar de ciencia experimental, sino de ciencias sociales, historia, cultura... Son muchos los factores que intervienen. Es cierto que en los medios de comunicación ha cuajado mejor el término "cocina molecular". Lo importante no es el término, sino trabajar en la unión de los dos mundos, el de la gastronomía y el de la ciencia.

¿Cómo puede contribuir la cocina a la ciencia?

Un ejemplo son las espumas hechas con sifón, que ayudan a entender cómo se comportan los gases. Ese conocimiento podría aplicarse a sistemas de extinción de incendios. Otra técnica, como la esferificación, que al principio parecía algo muy experimental y casi exclusivo de la alta cocina, se utilizó después para desarrollar burbujas comestibles pensadas para sustituir botellas de plástico en eventos deportivos y actividades al aire libre. Hay ejemplos muy evidentes de proyectos sociales y sanitarios que aplican conocimientos gastronómicos y científicos relacionados con

las texturas, en pacientes con cáncer, personas mayores o con dificultad de deglución. Ahora bien, queda mucho camino por recorrer.

¿Qué innovaciones de la alta cocina se aplican en la industria?

Galletas, purés... hay muchos ejemplos. Pero es verdad que quien en realidad domina la producción a gran escala es la industria. En la cocina se puede experimentar de forma rápida, pero trasladar las ideas a miles de productos elaborados implica otro nivel de investigación, de escalado industrial, de pruebas piloto y de validación. No es fácil. Lo que hace este movimiento es crear conocimiento, y a partir de ahí cada uno selecciona lo que quiere o puede aplicar.

Háblenos de la sostenibilidad.

La sostenibilidad va de la mano de la eficiencia económica: ahorro de luz, agua y materias primas, lo que hace que las empresas se impliquen porque ven resultados. Un ejemplo muy simple son los envases y el *packaging*. Es necesario replantear cómo llegan los productos: que los envases sean retornables o reutilizables.

El consumo ecológico se sitúa debajo del 5% y en restauración tiene un papel limitado. ¿Qué opina?

Lo que se busca en restauración son productos con buena calidad organoléptica, independientemente de si son o no ecológicos, porque lo ecológico no garantiza necesariamente una mejor experiencia gustativa. Sin embargo, la tendencia apunta claramente hacia el producto ecológico por una cuestión de necesidad, y la restauración tiene que ir incluyéndolo poco a poco. Existe también una percepción, no siempre ajustada a la realidad, de que los productos ecológicos son más caros.

¿Cómo pueden los productos ecológicos acercarse al mundo gastro?

Tienen que demostrar que son mejores en todos los sentidos. Pero no solo organolépticamente, sino socialmente. Y esa es la percepción que tienen que percibir los restauradores: que trabajando con producto ecológico pueden atraer más clientes o incluso clientes dispuestos a pagar un poco más por su oferta gastronómica. Se trata de ofrecer un producto que sea mejor que el resto. Y hay dos caminos: o es más barato o es diferente. Competir en precio es muy complicado e inviable para el producto ecológico. Hacerlo diferente quiere decir que lo mimas más, que es más bueno, con todo el sentido de la palabra "bueno". Como dice el manifiesto, "bueno para comer", "bueno para pensar" y "bueno para la salud". ■

¿Cómo conecta la Fundación Science & Cooking World Congress ciencia y gastronomía?

Ciencia y gastronomía se ayudan mutuamente. La Fundación Science & Cooking World Congress quiere crear conocimiento gastronómico científico para avanzar a las pretensiones de la sociedad en el mundo alimentario. En 2025 celebramos la sexta edición del congreso en Barcelona, y este año tendrá lugar una edición en Chile, el 28 de julio. En España está prevista una edición del congreso en Las Palmas, aunque por el momento no hay fecha oficial. También realizamos diferentes formaciones.

ALIMENTACIÓN

Algas: un mar de posibilidades en tu cocina!

Para enriquecer nuestras recetas cotidianas, por alga se empieza.

PRODUCCIÓN ECOLÓGICA
CULTIVO SOSTENIBLE
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

PORTO-MUINOS
LAS VERDURAS DEL MAR

portomuinos.com