



# BIOECO

## A C T U A L<sup>®</sup>

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

SEPTIEMBRE 2026

"Los transgénicos forman parte de un sistema contra la vida" Vandana Shiva

Nº 151

f x @ in www.bioecoactual.com

### ALIMENTACIÓN Y SALUD

Comer como los yoguis.  
Los beneficios de  
la comida sáttvica

Pág. 06

### RECETA

Galette de setas y puerro

Pág. 12

### PROFESIONAL · ACTUALIDAD

El coste de ser  
ecológico

Pág. 20

### LA ENTREVISTA

Robert van den Breemer  
sobre la nueva etapa  
de Horizon y Monki  
"La naturaleza hace  
el trabajo"

Pág. 32



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

## Nuestra mesa en juego: la UE abre la puerta a los 'nuevos transgénicos'



## MÁS FORMAS DE DISFRUTAR *de lo natural*

Nuestra gama de Mini Cookies crece con dos  
nuevos sabores: Chía y Jengibre & Canela.

Dos nuevas recetas que se unen a nuestras  
variedades Protein para acompañarte en  
cada momento del día.



LO NATURAL ES DISFRUTAR

@elgranerointegral  
f





**Edita**  
Centipede Films, S.L.  
C/ Santa María 9, 1º 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**  
Aurora Abad, Laura I. Arranz, Jordina Casademunt,  
María Conti, Clara Garrone, Paula Gómez,  
Evgeni Hristov, Iván Iglesias, Aida Martínez,  
Isidre Martínez, Amancay Ortega, Jaume Rosselló,  
Roberto San Antonio Abad, Jep Serra

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:** 123rfLimited@shaiith

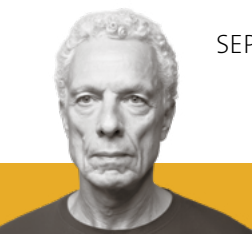
**Depósito Legal:** B.20513-2013  
**Tirada:** 50.000 ejemplares

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



## ALIMENTACIÓN

**Isidre Martínez**  
Ingeniero Agrónomo



## Nuestra mesa en juego: la UE abre la puerta a los 'nuevos transgénicos'

La mejora de los cultivos es tan antigua como la propia agricultura. Desde que el ser humano empezó a plantar semillas hace miles de años, ha seleccionado las plantas más fuertes, las más sabrosas o las que mejor resistían el frío. Esto es la mejora clásica: cruzar plantas de forma natural y esperar a que la descendencia combine lo mejor de cada una. Es un proceso lento, basado en la paciencia y el ritmo de la naturaleza.

A finales del siglo XX, la ciencia dio un salto gigantesco con los Organismos Modificados Genéticamente (OMG), conocidos popularmente como transgénicos. Aquí ya no se espera la suerte del cruce: se introduce en el laboratorio un gen de otra especie (por ejemplo, una bacteria) para darle a la planta una nueva propiedad, como la resistencia a una plaga. Consciente del riesgo potencial, Europa hizo una ley estricta en 2001: cualquier OMG debe evaluarse



123RF Limited@serezniy

a fondo, debe detectarse en los laboratorios y, sobre todo, etiquetar claramente para que el consumidor pueda elegir en libertad.

Hoy, el panorama ha cambiado radicalmente. Acaba de publicarse el nuevo reglamento sobre las Nuevas Técnicas Genómicas (NTG), un conjunto de herramientas de laboratorio (como las famosas tijeras genéticas CRISPR) que permiten modificar el ADN de la planta sin necesidad de añadir genes de otras especies, sino cortando y editando sus propios genes. Después de esta publicación, el cambio de las reglas del juego es ya una realidad jurídica.

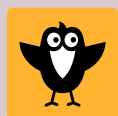
### El peligro de la Categoría NTG-1: transgénicos invisibles

La nueva ley europea divide a las plantas modificadas por NTG en dos categorías, y es aquí donde saltan todas las alarmas y críticas de científicos, agricultores y ecologistas.

La categoría NTG-2 incluye las modificaciones más complejas y mantendrá ciertos controles y la obligación de un etiquetado. Pero la gran polémica reside en la Categoría NTG-1, que se aplica a variedades con pocas modificaciones (menos de veinte cambios genéticos), que la normativa considera equivalente a una planta

## Se ha eliminado de un plumazo el derecho fundamental a la información del consumidor

### COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS



**Raab**  
Vitalfood

### Extracto de semilla de uva de uvas españolas

De la **región pionera** en  
viticultura ecológica

**Extracto de semilla de uva**  
**Original Bio Vintera®**



New

Natural. Premium. Vital.



#### OPC Extracto

Extracto de pepitas de uva,  
de cultivo ecológico en España



60 uds.

**Contenido estandarizado** de proantocianidinas  
oligoméricas (OPC): **150 mg en 2 cápsulas**



raabvitalfood.com

Puede encontrar nuestros productos en ecotiendas,  
herbodietéticas y farmacia o en [www.raabvitalfood.com](http://www.raabvitalfood.com)





123RF Limited@valmedia1

## ALIMENTACIÓN



## Con la privatización de las semillas mediante patentes, un puñado de grandes corporaciones pasarán a controlar la base de la alimentación europea

### El espejismo climático y la trampa de las patentes

La gran justificación de esta ley ha sido una intensa campaña de *marketing*: venden estas técnicas como un avance indispensable para conseguir plantas súper adaptadas al cambio climático, resistentes a la sequía o enriquecidas con más nutrientes, beneficiosas para la sociedad. Pero la realidad del mercado nos dice todo lo contrario. Si miramos la lista de OMG patentados y comercializados a escala global, la inmensa mayoría no están pensadas para resistir el clima, sino para tolerar el uso masivo de determinados herbicidas, comercializados por las propias multinacionales. El beneficio no es social, es un modelo de negocio redondo.

Las variedades NTG son completamente patentables, lo que permite registrar secuencias genéticas enteras. Hasta ahora, con la mejora clásica, los agricultores podían guardar parte de la cosecha para la siembra del año siguiente, o utilizar variedades propias para adaptarlas localmente.

Con la privatización de las semillas mediante patentes, un puñado de grandes corporaciones pasarán a controlar la base de la alimentación europea. Si a un labrador se le contamina involuntariamente su campo con polen del vecino que cultiva una variedad NTG patentada, puede acabar enfrentándose a demandas judiciales por violación de la propiedad intelectual. Los agricultores corren el riesgo de convertirse en meros inquilinos de semillas y compradores cautivos de productos químicos, perdiendo su autonomía.

En definitiva, bajo la falsa promesa de la sostenibilidad, Europa ha aprobado una normativa que esconde la letra pequeña de la desregulación, la falta de transparencia y un favor desmedido a la industria. El debate no ha hecho más que empezar, pero los campos europeos se enfrentan ya a una transformación irreversible. ■

## Una vez plantadas, el polen viajará con el viento y los insectos, mezclándose irreversiblemente con los cultivos tradicionales, en un viaje sin vuelta atrás

que se podría obtener por mejora clásica o por mutaciones naturales.

¿El resultado práctico? Una desregulación casi total de las variedades NTG-1, que se podrán comercializar sin ningún tipo de etiquetado obligatorio. Usted irá al súper, comprará unos tomates o una bolsa de patatas modificadas en el laboratorio y no tendrá ninguna forma de saberlo, ya que en el envase no habrá ninguna referencia. Se ha eliminado de un plumazo el derecho fundamental a la información del consumidor.

### Una anomalía inexplicable: un experimento a cielo abierto

Desde las instituciones y laboratorios de las grandes multinacionales se repite el mantra de que estos vegetales son absolutamente seguros. Pero lo cierto es que la ciencia no tiene constancia de su seguridad para la salud humana y los ecosistemas a largo plazo.

La aprobación de esta normativa permite, en la práctica, la liberación intencional de estas variedades en el medio ambiente sin restricciones rea-

les. Esto supone una auténtica anomalía en el ámbito de los organismos genéticamente modificados. Cuando la modificación se utiliza, por ejemplo, en el campo de la medicina (como para la creación de fármacos), el control es absoluto y estos organismos tienen prohibido estrictamente salir de los laboratorios o las fábricas. Nunca se pueden liberar en el medio porque se desconocen sus efectos sobre el entorno.

Sin embargo, con las variedades vegetales destinadas a nuestra alimentación (ya sean viejos OMG o nuevos NTG) se hace todo lo contrario: se da un cheque en blanco a las empresas desarrolladoras para sembrarlas a cielo abierto. Una vez plantadas, el polen viajará con el viento y los insectos, mezclándose irreversiblemente con los cultivos tradicionales, en un viaje sin vuelta atrás.

### El vacío analítico: blindados contra el control

Existe una diferencia técnica crucial entre los viejos OMG y los NTG. Los transgénicos clásicos dejan una "huella" muy obvia (el gen externo), lo que permite a los laboratorios diseñar test para detectarlos.

Con las NTG, en cambio, muchas modificaciones son idénticas a las mutaciones que podrían pasar espontáneamente en la naturaleza, especialmente los NTG-1. Científicos y genetistas advierten que, hoy en día, no existen métodos analíticos viables para distinguir si un cambio en el ADN ha sido provocado por una tijera genética. Y si no se pueden detectar, ¿cómo se garantizará que no contaminen la agricultura ecológica, que los tiene prohibidos? La falta de control es absoluta.



## EL PRODUCTO del mes

Granolas crujientes de avena bajas en azúcar, de Sol Natural

¡Novedad!



Volver a la rutina también puede ser delicioso. Las granolas de avena integral sin gluten de Sol Natural son una opción práctica para empezar el día con energía o disfrutar de una pausa.

Tostadas suavemente para conservar todo su sabor y conseguir una textura crujiente, tienen un bajo contenido en azúcar y están disponibles en tres variedades: Original, Manzana & Canela y Chocolate.

Perfectas para acompañar con yogur, leche, bebida vegetal o fruta, o para disfrutar directamente como *snack*.

- Veganas
- Sin gluten

### Certificado:

Ecológico (Euro Hoja)

### Marca:

Sol Natural | [www.solnatural.bio](http://www.solnatural.bio)

### Distribución:

Vipasana Bio, S.L.

### Recomendado por:



[www.masterorganic.es](http://www.masterorganic.es)



ASÍ SE IDENTIFICA  
UN PRODUCTO ECOLÓGICO  
En toda la Unión Europea los productos  
ecológicos cuentan con la Eurohoja.  
¡Búscala en tus compras!





## AGRICULTURA

Jep Serra Socio de Hortec,  
Cooperativa de Producción Ecológica y Proximidad de Sant Jaume Sesoliveres

# La uva de mesa: sabor, diversidad y oficio

Cuando llega el final del verano, la uva se convierte en una de las grandes protagonistas del campo. Después de meses de trabajo, acompañar la evolución de las cepas y estar pendientes del calor, la humedad y el punto de maduración, llega el momento de cosechar.

En Sant Jaume Sesoliveres, donde trabajo como campesino ecológico y socio de Hortec, cultivo principalmente dos variedades de uva de mesa con mucha personalidad: la Cardinal y la Fragola.

La Cardinal es una de las primeras variedades que cosechamos. Tiene granos grandes, de color rojo violáceo, una pulpa carnosa y una textura agradable. Es una uva muy llamativa, pero su valor no es solo el aspecto: cuando se cosecha en el momento adecuado ofrece un buen equilibrio entre dulzura y frescura. Con las uvas, el punto de cosecha es determinante. Hay que observar bien cada cepa y no precipitarse, porque unos días pueden marcar la diferencia entre una fruta todavía verde y una uva llena de sabor.

**Con las uvas, el punto de cosecha es determinante. Hay que observar bien cada cepa y no precipitarse**



©Marta Montmany

La Fragola es una variedad muy diferente y especialmente apreciada por las personas que la conocen. Tiene un aroma intenso y muy característico, que recuerda a la fresa, y un sabor que sorprende porque se aleja del perfil más habitual de la uva de mesa. No es una variedad que se encuentre fácilmente en los circuitos comerciales convencionales, y esa singularidad es precisamente una parte de su valor. Para mí, cultivarla es también una forma de conservar diversidad y de ofrecer un producto con identidad propia, capaz de despertar recuerdos y de generar curiosidad entre quien la prueba por primera vez.

En Hortec, estas variedades se complementan con las uvas que cultiva otro socio de la cooperativa, como Victoria y Black Magic. Vic-

toria es una uva blanca, de grano grande y alargado, con una textura crujiente y un sabor suave. El Black Magic, en cambio, tiene granos grandes y oscuros, una presencia muy atractiva y una dulzura marcada. Cada variedad tiene su ritmo, su apariencia y su perfil de sabor. Esta diversidad nos permite alargar la temporada y ofrecer diferentes opciones sin perder el vínculo con el origen y con el campesinado.

## Producir uva ecológica exige mucha observación

La cepa es una planta sensible y hay que estar atento al equilibrio entre vegetación y fruto, a la ventilación de las uvas y al estado sanitario de la planta. No se trata solo

## Cada variedad tiene su ritmo, su apariencia y su perfil de sabor

de esperar a que el fruto crezca, sino de acompañar todo el ciclo, tomar decisiones en el momento adecuado e intervenir con criterio, respetando el suelo, la biodiversidad y los procesos naturales. En los últimos años, además, el calor intenso y la irregularidad de las lluvias nos obligan a adaptarnos constantemente. Las elevadas temperaturas pueden acelerar la maduración y hacer que la ventana óptima de cosecha sea más corta. Por eso, la experiencia y el seguimiento diario del campo son cada vez más importantes. El campesinado siempre ha trabajado observando el tiempo, pero hoy esta capacidad de adaptación es aún más necesaria. Consumir uvas de temporada y de proximidad es una forma sencilla de reconectar con este ritmo. Detrás de cada uva hay meses de trabajo, muchas decisiones tomadas en el campo y una cosecha que debe hacerse en el momento justo.

Cuando llega a la mesa en su mejor punto disfrutamos de una fruta fresca y sabrosa y, al mismo tiempo, damos valor a la diversidad, al campesinado ecológico y a un modelo alimentario más cercano y arraigado en el territorio. ■

## ALIMENTACIÓN



**Hortec**  
agricultura ecológica  
somos cooperativa

Desde 1991 comprometidos con la fruta y verdura ecológica de calidad y proximidad

Una cooperativa formada por 30 socios agricultores y agricultoras del territorio

Ofrecemos servicio a tiendas de Cataluña, Madrid y Baleares

www.hortec.org  
info@hortec.org  
93 556 45 00



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

PUBLICIDAD · MEDIO AMBIENTE



Doñana no tiene dueño. Por eso, entre todos queremos recuperar sus ecosistemas y reforzar su protección. Para ello tenemos un plan. El Marco de Actuaciones para Doñana del Gobierno de España nos une en la acción por su futuro. Una inversión en sostenibilidad por su riqueza y valor únicos. Un orgullo colectivo.



Oficina Técnica  
de Doñana



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA  
Y EL RETO DEMOGRÁFICO





## ALIMENTACIÓN Y SALUD

Jaume Rosselló  
Editor Especializado en Salud y Alimentación

# Comer como los yoguis. Los beneficios de la comida sáttvica

Desde hace milenios, las tradiciones yóguicas sostienen que lo que comemos moldea nuestra mente, tanto como nuestra mente moldea lo que comemos. Ya el *Chhandogya Upanisad* advertía que un alimento puro ayuda a purificar la conciencia. No se trata solo de nutrir el cuerpo, sino de cuidar el estado interior a través de cada bocado.

Para el yogui, comer es también alimentar el «prana», la fuerza vital que sostiene cuerpo y mente. Por eso su interés no se limita a lo nutritivo, sino al efecto sutil que cada alimento produce sobre el estado de ánimo, la claridad mental y el llamado «cuerpo astral». De ahí nace una selección cuidadosa de lo que se lleva a la mesa, y también de lo que se deja fuera de ella.

## Las tres gunas

Para entender esta idea hay que acercarse a un concepto central del pensamiento ayurvédico: las **gunas**,

o cualidades sutiles que, según esta tradición, atraviesan toda la naturaleza y también nuestra propia mente. Se distinguen tres:

- **Sattva**: pureza, claridad, equilibrio y armonía.
- **Rajas**: pasión, actividad, deseo y agitación.
- **Tamas**: inercia, pesadez, oscuridad y apego.

Todos llevamos las tres en distinta proporción, y ninguna sobra por completo: Tamas nos permite descansar y dormir, Rajas impulsa la acción y el trabajo, y Sattva es la cualidad que nutre la aspiración espiritual. El camino yóguico no pretende eliminar Rajas ni Tamas, pero sí equilibrarlas e inclinar poco a poco la balanza hacia Sattva, favoreciendo así un cuerpo sano, una mente serena y una conciencia más despierta.

De ahí nace la clasificación de los alimentos en tres grandes grupos.



123RF Limited@nightunter. Comida sáttvica

## Tres formas de comer

La dieta **rajásica** reúne los sabores intensos y estimulantes: especias fuertes, fritos, café, chocolate y azúcares, cebolla y ajo. Da energía inmediata, pero también inquietud, prisa y, a la larga, agotamiento.

La dieta **tamásica** incluye las car-

nes, el pescado, el alcohol, los ultra-procesados y las sobras recalentadas. Se asocia a la pesadez, la apatía y a una digestión lenta. Y con el tiempo puede favorecer trastornos como la obesidad o los problemas hepáticos.

La dieta **sáttvica**, en cambio, se compone de alimentos vegetales frescos y de temporada: cereales in-

## ALIMENTACIÓN

**CONOCE A HAZEL,  
NUESTRA INSPECTORA  
DE CALIDAD.**



Hazel es la inspectora más exigente del equipo. No comprueba papeles ni se la puede sobornar: solo da el visto bueno donde los pesticidas no llegan.

Vive entre los arbustos, come las flores e hiberna entre las avellanas. Sin químicos, se queda. Donde falta Hazel, algo no ha pasado el control de calidad.

Si Hazel no come aquí, tú tampoco.



**MONKI**  
NATURE'S WORK

## ALIMENTACIÓN

**¡HECHAS PARA LOS  
QUE BUSCAN MÁS!**

sin gluten, sin lactosa, sin límites



**lifefood**

**LIFE BAR**  
bio OAT SNACK  
coconut bliss  
banana dream

lifefood

European Union Organic Logo, Vegan logo, and a logo with a crossed-out wheat stalk.



Toda la actualidad ecológica en:  
www.bioecoactual.com

ALIMENTACIÓN Y SALUD



123RF Limited©ichox. Seitán con salsa de hongos, bolas de pan, guisantes y zanahorias

tegrales, legumbres, frutas, verduras, frutos secos, semillas y lácteos ligeros. Son alimentos ecológicos que conservan su «prana» o fuerza vital intacta, siempre que se preparen con sencillez, sin exceso de fritura ni procesado, y —algo que la tradición subraya especialmente— cocinados y compartidos con calma y gratitud.

Beneficios físicos, mentales y espirituales

Quien sigue una alimentación sáttvica suele describirse como una persona serena, afectuosa, llena de vitalidad y con la mente despejada. A nivel físico, este tipo de dieta favorece una digestión más ligera, fortalece las defensas y ayuda a mantener un peso saludable, ya que evita el exceso calórico de los fritos y los ultraprocesados, o las grasas saturadas y trans.

A nivel mental, aporta claridad y estabilidad emocional: al eliminar los picos de energía y el bajón posterior típicos de la comida rajásica, el ánimo se mantiene más constante a lo largo del día. Y en el plano espiritual, se considera que estos alimentos, cultivados con respeto por la tierra y consumidos con conciencia, ayudan a aquietar los pensamientos, facilitando la meditación y la introspección.

Conviene recordar, además, que la cualidad de un alimento, incluso ecológico, no es fija: un ingrediente sáttvico por naturaleza, una verdura fresca, o un cereal integral pueden volverse tamásicos si se recalientan más de una vez, se conservan demasiado tiempo o se cocinan con exceso de aceite. Lo que cuenta no es solo el origen del alimento, sino también su frescura, su preparación y el ánimo con que se cocina y se comparte.

Cómo empezar, paso a paso

La tradición yóguica insiste en que los cambios bruscos rara vez perduran. Por eso propone avanzar de manera gradual: sustituir poco a poco las raciones de carne y pescado por

platos de cereales, legumbres, verduras y frutos secos, hasta que la transición se sienta natural.

Algunas pautas sencillas ayudan en este camino: beber suficiente agua e infusiones suaves como el té verde; incorporar proteínas vegetales —tofu, tempeh, seitán, legumbres— en lugar de la carne; elegir cereales integrales frente a la comida rápida; y, al comer fuera de casa, moderar las raciones, priorizar lo crudo al principio de la comida y evitar el alcohol y los postres pesados.

Tampoco conviene olvidar ciertos nutrientes clave: la vitamina B6 del germen de trigo y las legumbres, la vitamina E de los frutos secos y los aceites vegetales, los flavonoides de las frutas rojas y los ácidos grasos omega-3 de las nueces y las semillas de lino, todos ellos aliados de una buena salud celular y de un envejecimiento más lento.

Más que una dieta

Al final, comer de forma sáttvica no es solo una cuestión de ingredientes: es una manera de relacionarse con la comida desde la calma y no desde la ansiedad. Muchos de nuestros hábitos alimentarios responden, en realidad, a un deseo más profundo de sentirnos plenos y queridos, y comer en exceso suele ser, sin que lo notemos, una forma desviada de buscar ese cariño.

La propuesta yóguica invita a satisfacer ese deseo con presencia y no con exceso: elegir alimentos vivos, prepararlos con calma, sentarse a comerlos sin prisa. No hace falta convertirse en asceta ni renunciar de golpe a nada; basta con ir soltando, poco a poco, aquello que pesa, en el plato y en la mente, para dejar sitio a lo que realmente nutre.

Un alimento puro, elegido y preparado con conciencia, es también una forma de cuidado hacia uno mismo y hacia los demás, y quizá el primer paso, el más sencillo, hacia una vida más serena. ■

PUBLICIDAD · ALIMENTACIÓN



que otros mueslis crujientes  
MENOS  
DE AZÚCAR  
30%  
del mercado

DE-ÖKO-007





## FERIAS

Laura Clavijo  
Periodista

# EKOBILBO: del 25 al 27 de septiembre en el Palacio Euskalduna Jauregia de Bilbao

**B**ilbao acogerá del 25 al 27 de septiembre la primera edición de EKOBILBO, la Feria de Productos Ecológicos, Vida Sana y Consumo Responsable, que tendrá lugar en el Palacio Euskalduna Jauregia.

El evento nace con el objetivo de acercar al público las alternativas existentes en el mercado para adoptar un estilo de vida más saludable y sostenible, reuniendo a más de 75 expositores con productos de proximidad y propuestas respetuosas con el medio ambiente.

## Cuatro espacios para una vida más saludable

La alimentación ecológica será uno de los grandes protagonistas de EKOBILBO. Los visitantes podrán descubrir alimentación saludable y ecológica, de la mano de más de 30 productores ecológicos certificados de Euskadi y otras provincias, con



©Bio Eco Actual

productos de origen, calidad y sabor. Entre ellos frutas y hortalizas, lácteos, aceites, huevos, pastas, setas, repostería, conservas, chocolates, mermeladas, miel, productos dietéticos, té e infusiones, entre muchas otras referencias.

Entre las regiones participantes, Cantabria a través del consejo regulador contará también con una par-

ticipación agrupada de productores ecológicos.

En EKOBILBO también habrá propuestas de **cosmética, ropa y calzado ecológico**, con alternativas para el cuidado personal libres de tóxicos y moda sostenible y ética.

El área de **bioconstrucción** mostrará soluciones eficientes y respetuosas con el medio ambiente para

el hogar, mientras que el cuarto espacio, dedicado a **terapias, salud y bienestar** reunirá a profesionales expertos en el cuidado integral del cuerpo y la mente.

## Actividades para toda la familia

Además de la zona expositiva, EKOBILBO ofrecerá un completo programa de actividades para todos los públicos. **Showcookings**, catas comentadas, conferencias, talleres prácticos y un espacio infantil con actividades para los más pequeños, convirtiendo la visita en una experiencia completa para todos.

La primera edición de EKOBILBO está patrocinada por el Gobierno Vasco y con la colaboración del Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi (EKOLURRA). ■

Para más información visite [www.ekobilbo.com](http://www.ekobilbo.com)

## FERIAS

**FERIAS DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS,  
VIDA SANA Y CONSUMO RESPONSABLE**

**25/26/27 SEPTIEMBRE 2026**

**EKO  
BILBO**

**PALACIO  
EUSKALDUNA  
JAUREGIA  
BILBAO**

**1  
EDICIÓN**

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

**6/7/8 NOVIEMBRE 2026**

**11  
EDICIÓN**

**IRADIER  
ARENA  
VITORIA  
GASTEIZ**

**BIO  
araba**

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

**9/10/11 ABRIL 2027**

**BIO  
cantabria**

**PALACIO DE  
EXPOSICIONES  
Y CONGRESOS DE  
SANTANDER**

**9  
EDICIÓN**

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

## ALIMENTACIÓN

**granoVita**

desde 1929

TRADICIÓN  
granoVita  
desde 1929  
EXPERIENCIA

**Nuevas  
Cremas de Frutos Secos**

Sin gluten Vegano

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





# Feria Navarra Ecológica vuelve los días 11, 12 y 13 de septiembre

El cartel de esta XI edición de Feria Navarra Ecológica convierte el paisaje agrícola de Navarra en protagonista. A través de un mosaico de parcelas visto desde el aire, refleja la riqueza, la diversidad y el cuidado del territorio mediante una combinación de colores que evocan la agricultura ecológica. En el centro de la composición se encuentra la Eurohoja.

La feria, que se celebra desde 2016, es la más grande de Navarra de alimentación ecológica, y su objetivo es acercar los alimentos basados en la agricultura y producción ecológica a los ciudadanos.

La XI edición tendrá lugar en el Parque de los Sentidos de Noáin, durante los días 11, 12 y 13 de septiembre, con una amplia programación de actividades para todos los públicos: mercado, música, actividades infantiles, zona gastronómica donde poder degustar diferentes alimentos ecológicos, visitas guiadas e interactivas, etc.



Cartel de la Feria

La entidad que organiza y promueve Feria Navarra Ecológica es el Consejo de la Producción Agraria Ecológica de Navarra y el Nafarroako Nekazal Produkzio Ekologikoaren Kontseilua (CPAEN/NNPEK). Con su celebración, quiere plasmar todas las actividades que organiza a lo largo del año y reunir en un fin de semana la ganadería y la agricultura ecológica de Navarra.

## Actividades para todos los públicos

El programa para adultos se centra en la gastronomía, el bienestar, la naturaleza y la cultura. Incluye mercado de productos ecológicos, gastrozona, zona de lectura y recorrido sensorial por el parque, además de talleres, visitas guiadas, *showcooking*s, degustaciones y catas. También actuaciones y actividades culturales, como la entrega de premios del concurso de fotografía Ekomiradas del CPAEN/NNPEK.

Para los más pequeños, un espacio lúdico y educativo con actividades para aprender sobre alimentación y medio ambiente de forma divertida. Está prevista zona de juegos infantiles con hinchables, talleres creativos, elaboración de bombas de semillas y calendarios de temporada, además del cuentacuentos *El misterio de la semilla*. El programa se completa con la animación de la comparsa de gigantes y cabezudos de Noáin, acompañada por los gaiteros de Pamplona, un ambiente festivo para toda la familia.

Durante la feria se celebrarán varios sorteos para incentivar la participación del público. Quienes compren en la Ekoplaza, acudan en Villavesa o completen el recorrido del Ekoplan Sensorial podrán optar a diferentes lotes y cestas de productos ecológicos. ■

Para más información visite:  
[www.navarraecologica.org](http://www.navarraecologica.org)

## ALIMENTACIÓN

# Clearspring SEAVEG

para un snack crujiente y delicioso

■ Snack ■ Espolvorear ■ Acompañar







## ALIMENTACIÓN

ESPACIO PATROCINADO POR:  
VERITAS | www.veritas.esAmancay Ortega  
Thought Leadership, Science & Content Manager, Veritas

# Esenciales ecológicos para el día a día

Septiembre marca el final del verano y el regreso a la rutina. Es el momento de recuperar horarios, retomar buenos hábitos y volver a llenar la despensa con aquellos alimentos básicos que nos acompañan en el día a día. Además, gracias a una oferta cada vez más amplia, hoy es más fácil encontrar productos ecológicos esenciales a precios competitivos, permitiendo disfrutar de una compra cotidiana basada en ingredientes de calidad y procedencia ecológica.

## Cereales y legumbres

Hay alimentos que no deberían faltar nunca en una despensa, y el arroz es uno de ellos. Blanco, integral, basmati o rojo, es un ingrediente versátil que se adapta a todo tipo de recetas, desde ensaladas hasta guisos o arroces tradicionales. Junto a él, la pasta —de trigo, espelta, legumbres o sin gluten— es una solución práctica para el día a día.

Las legumbres completan este grupo de alimentos básicos. Lentejas y garbanzos destacan por su versati-

lidad, valor nutricional y facilidad de preparación, especialmente en sus versiones ya cocidas, ideales para ensaladas, cremas, guisos o hummus.

## Leches y otros lácteos

La leche y las bebidas vegetales forman parte de muchos desayunos y meriendas. Puedes elegir entre leche ecológica de vaca o cabra o alternativas vegetales como avena, soja, arroz o almendra, disponibles en diferentes variedades.

También los lácteos fermentados, como el kéfir, y los quesos ecológicos son opciones versátiles para consumir solos o incorporar a tostadas, ensaladas y numerosas recetas.

## Panadería y cereales de desayuno

Pan, biscotes y cereales de desayuno son otros imprescindibles de la despensa. Combinados con ingredientes dulces o salados, son perfectos para empezar el día con energía o para resolver una merienda rápida.



123RF Limited © lenetstan

Los copos de cereales, especialmente los integrales y sin azúcares añadidos, destacan por su aporte de fibra y versatilidad. Y si hablamos de pan, siempre es una buena elección optar por panes ecológicos elaborados con masa madre y fermentaciones lentas.

## Fuentes de proteína

Legumbres, huevos, hamburguesas vegetales, tofu, tempeh, son opciones prácticas para completar comidas equilibradas. Las semillas también merecen un lugar en la despensa por su contenido en proteínas y grasas saludables, además de aportar textura y sabor a ensaladas, yogures o cremas.

## Salsas, aceites y conservas

El aceite de oliva virgen extra sigue siendo uno de los grandes básicos de la cocina mediterránea. Junto a él, el tomate triturado ecológico constituye la base de numerosas recetas, desde sofritos hasta salsas y guisos.

Las conservas son también imprescindibles por su comodidad y versatilidad. Verduras y legumbres cocidas permiten preparar comidas rápidas y sabrosas en pocos minutos, convirtiéndose en grandes aliados para el día a día.

## ¿Por qué elegir básicos ecológicos?

Optar por productos ecológicos de uso cotidiano es una forma sencilla de incorporar hábitos de consumo más conscientes. Estos alimentos proceden de sistemas de producción que no

## Verduras y legumbres cocidas permiten preparar comidas rápidas y sabrosas en pocos minutos, convirtiéndose en grandes aliados para el día a día

permiten el uso de organismos modificados genéticamente (OMG), limitan significativamente los aditivos autorizados y evitan el empleo de pesticidas y fertilizantes químicos de síntesis.

## En Veritas, alimentos ecológicos para todos

En los supermercados ecológicos Veritas podrás encontrar una amplia oferta de alimentos ecológicos de todas las categorías: fresco, seco, bebidas, congelado, etc. para llenar tu despensa, tanto en sus tiendas físicas como en la online. ■

## ALIMENTACIÓN

**ZUMO DE NARANJA**

100% Natural

Naranjas recién exprimidas

Maduradas en el árbol  
+ dulces  
- ácidas

Rico en vitamina C

Con fruta del país

Naranjas de cultivo ecológico  
ALIMENTA TU CALIDAD DE VIDA

Des de 1978  
cal valls  
AGRICULTURA ECOLÒGICA DE QUALITAT

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

f X i





Montse Mulé  
EditoraESPACIO PATROCINADO POR:  
SOL NATURAL | www.solnatural.bio

RECOMENDADO POR



# El auge de los *snacks* saludables

**L**a vuelta al trabajo, al colegio o a la rutina diaria suele venir acompañada de jornadas intensas, desplazamientos y poco tiempo para planificar qué comer entre horas.

La evidencia científica coincide en que la calidad de los alimentos que componen nuestra dieta es uno de los principales determinantes de la salud. Organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan basar la alimentación en **alimentos poco procesados o mínimamente procesados, con abundancia de frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales**, limitando aquellos productos ricos en azúcares libres, grasas saturadas, grasas trans y sal.

## No todos los *snacks* son iguales

Durante décadas, el concepto de *snack* se ha asociado a productos como bollería industrial, galletas rellenas, patatas fritas, chocolatinas o aperitivos salados. Sin embargo, estos alimentos suelen caracterizarse por una elevada densidad energética y un contenido importante de azúcares añadidos, harinas refinadas, grasas poco saludables y sodio, además de aportar poca fibra y escaso valor nutricional.

En cambio, los *snacks* elaborados con alimentos de alta calidad nutricional pueden contribuir a mejorar el perfil global de la alimentación y ayudar a cubrir las necesidades de proteínas, fibra, vitaminas y minerales.

## Legumbres: un *snack* con respaldo científico

Las legumbres son uno de los grupos de alimentos más recomendados por las principales guías nutricionales internacionales. Garbanzos, habas, guisantes o lentejas aportan proteínas vegetales, hidratos de carbono de absorción lenta, fibra y minerales como hierro, magnesio y potasio.

Cuando se presentan en formato horneado o tostado, sin fritura y con cantidades moderadas de sal, constituyen una alternativa práctica y saludable frente a los aperitivos tradicionales. Su elevado contenido en fibra y proteína favorece la saciedad y ayuda a mantener niveles de energía más estables durante la jornada. La propia OMS recomienda aumentar el consumo de legumbres como fuente principal de carbohidratos complejos y proteínas vegetales.

## Los *snacks* elaborados con alimentos de alta calidad nutricional pueden contribuir a mejorar el perfil global de la alimentación



123RF Limited©barillopicture

## Frutos secos: pequeños, pero muy nutritivos

Los frutos secos son otro de los alimentos cuyo beneficio está ampliamente documentado. Almendras, nueces, avellanas o pistachos contienen grasas insaturadas, fibra, proteínas vegetales, vitamina E y diversos compuestos antioxidantes. La clave está en elegir variedades naturales o tostadas, evitando aquellas con exceso de sal, azúcar o coberturas dulces.

## ¿Y el chocolate?

Las variedades de calidad con un alto porcentaje de cacao (preferiblemente superior al 70%) contienen una mayor cantidad de flavonoides, compuestos con capacidad antioxidante. No obstante, conviene recordar que sigue siendo un alimento energético y debe consumirse con moderación.

## El mejor antídoto contra las máquinas de *vending*

Uno de los principales motivos por los que terminamos consumiendo productos poco saludables es la falta de planificación. Cuando aparece el hambre en mitad de una jornada laboral o escolar, la opción más cercana suele ser la máquina de *vending*.

Aunque su oferta está mejorando, sigue predominando la presencia de bollería, galletas, *snacks* fritos y bebidas azucaradas. Llevar un *snack* saludable desde casa es una estrategia sencilla y eficaz para evitar decisiones impulsivas.

Una bolsa de garbanzos horneados, un pequeño envase de frutos secos naturales o unas barritas de chocolate negro ocupan poco espacio, no requieren refrigeración y permiten responder al hambre con alimentos de mayor calidad nutricional. ■

## ALIMENTACIÓN



# TORTAS DE TRIGO SARRACENO

## BAÑADAS CON CHOCOLATE DARK

DELICIOSAS Y CRUJIENTES, NUESTRAS TORTAS BAÑADAS, AHORA CON TODO EL SABOR DEL TRIGO SARRACENO. ECOLÓGICAS Y MÁS NUTRITIVAS







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

 Solnaturalbio
  Solnatural
  Biosolnatural





RECETA

Iván Iglesias  
Chef y Profesor de Cocina Vegana | www.nutricionesencial.es



Galette de setas y puerro

**L**a *galette* es una de esas recetas que siempre quedan bien en la mesa y que, aunque no lo parezca, es muy sencilla de preparar. Se trata de una receta tradicional de la gastronomía francesa, en la que una masa fina y crujiente envuelve el relleno sin necesidad de utilizar ningún molde. Esto hace que la *galette* tenga ese aspecto rústico tan llamativo.

Lo mejor de este tipo de preparaciones es que el relleno puede adaptarse tanto a nuestro gusto como a la época del año en que nos encontremos.

En otoño es difícil resistirse a uno de los ingredientes de temporada más apetecibles, las setas. Puedes utilizar una única variedad o mezclar varias diferentes para conseguir un aspecto más interesante y un sabor más complejo.



123rf Limited@bowonpat

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingredientes:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 300 gr de setas de ostra.</li><li>• 1 puerro grande.</li><li>• 3 dientes de ajo.</li><li>• 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.</li><li>• ½ cucharadita de tomillo fresco o seco.</li><li>• Sal y pimienta negra molida al gusto.</li><li>• Perejil fresco picado para decorar.</li><li>• 2 cucharadas de bebida de soja.</li><li>• 1 cucharadita de sirope de agave.</li></ul> |  |
| <b>Para la masa:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 220 gr de harina de trigo.</li><li>• 60 gr de margarina vegetal o de aceite de coco.</li><li>• 5 gr de sal.</li><li>• 5 gr de azúcar opcional.</li><li>• 70 gr de agua muy fría.</li></ul>                                                                                                                                                                                               |                                                                                      |

Tiempo de preparación: 15 min / Tiempo de cocción: 35 min / Rendimiento: 4 raciones

©Iván Iglesias

Elaboración:

Para preparar tu *galette* comienza por mezclar la harina junto con la sal, el azúcar y la margarina, o el aceite de coco, en un recipiente grande. Hazlo con ayuda de una cuchara o espátula para manipular la masa lo menos posible. Cuando la margarina esté integrada en la masa formando pequeñas bolitas, incorpora el agua muy fría. Mezcla con la espátula hasta que notes que puedes hacerlo con las manos sin que se pegue en exceso.

Una vez la masa está lisa, envuelve en film y lleva a la nevera para que se enfríe y adquiera consistencia más firme.

Mientras tanto, prepara lo que será el relleno de la *galette*. Para ello, limpia el puerro y corta en rodajas de medio centímetro de grosor. Lleva el puerro a la sartén caliente con una cucharada de aceite de oliva y cocina a fuego fuerte para que se dore por fuera. Cuando esté dorado el puerro, sácalo a otro recipiente y saltea en la misma sartén los dientes de ajo cortados en láminas con el resto del aceite.

Añade las setas, cortadas en trozos si son muy grandes, y saltea hasta que cojan color. Entonces vuelve a incor-

porar el puerro y remueve para que se integre todo por completo. Salpimienta al gusto.

Deja que el relleno de la *galette* repose y se enfríe hasta que llegue el momento de extender la masa.

Al cabo de 30 minutos la masa debería notarse más firme, colócala entre dos láminas de papel de horno y estira con el rodillo hasta formar un disco grande de unos 30 centímetros. Pincha la masa con un tenedor, así no se abombará del centro al cocinarse y se cocerá mejor. Coloca el relleno frío en el centro y extiende hacia los bordes de la masa manteniendo al menos 3 centímetros de masa alrededor libre de relleno.

Dobla la masa que estaba sin cubrir hacia el centro haciendo unos pliegues para que se pueda adaptar a la forma de la *galette*.

Pincela la masa con una mezcla de bebida de soja y sirope de agave y lleva al horno precalentado a 200°C durante 25 o 30 minutos. Cuando la masa esté dorada, seca y crujiente, saca del horno la *galette* y deja que repose unos minutos en una rejilla. Decora con un poco de perejil fresco picado. ■

ALIMENTACIÓN

**Rabenhorst®**  
THE VERY BEST FOR YOU.

**PLACER Y BIENESTAR EN ARMONÍA**



- 100% zumo de fruta
- Sin azúcar añadido



Distribuido en España por:  
**NATUR IMPORT**  
T 937 123 870  
www.naturimport.es  
info@naturimport.es



LA SELECCIÓN DEL MES · LOS IMPRESCINDIBLES

Crema de pistacho y almendra españoles bio 100%, de Granovita

¡Novedad!

Nueva crema elaborada solamente con pistacho bio y almendra bio de origen nacional España. La combinación del pistacho con la almendra aporta un sabor muy agradable, con deliciosos matices organolépticos, que hacen de tus comidas un auténtico placer además de aportar muchas proteínas, grasas saludables, rico en fibra, hierro, potasio, calcio y antioxidantes. Puede usarse en ensaladas, pan, tortitas, postres, con yogur, en salsas, helados y batidos.

**Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)  
**Marca:** Granovita | [www.granovita.com](http://www.granovita.com)  
**Empresa:** Granovita, S.A.U.

Seaveg Crispies – El snack de algas galardonado, de Clearspring

¡Imprescindible!

Las deliciosas algas nori ecológicas certificadas de Clearspring se cultivan en las cristalinas aguas de la costa de Corea. Se tuestan durante solo unos segundos para aportar una textura crujiente y realzar el característico sabor umami del mar. Un ligero toque de sal marina convierte esta popular alga en un *snack* práctico y sabroso para toda la familia.

**Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)  
**Marca:** Clearspring  
[www.clearspring.co.uk](http://www.clearspring.co.uk)  
**Empresa:** Clearspring Ltd.

Ashwagandha en polvo, equilibrio natural, de Sol Natural

¡Imprescindible!

Sin duda esta raíz es la aliada perfecta para la vuelta al trabajo. Entre sus beneficios destaca por ayudar a combatir el estrés físico, mental y emocional, mejorar la función cognitiva, y mejorar el sueño. Incorpórala en tus batidos diarios y disfruta de un regreso a la rutina con más equilibrio y bienestar.

**Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)  
**Marca:** Sol Natural  
[www.solnatural.bio](http://www.solnatural.bio)  
**Distribución:** Vipasana Bio, S.L.

Polen fresco congelado ecológico, de Muria Bio

¡Novedad!

Conserva prácticamente intactas las características naturales del polen recién cosechado gracias a su congelación inmediata después de la cosecha. Este proceso permite preservar mejor su aroma, sabor, textura y sus componentes naturales, ofreciendo una experiencia única. Los gránulos son tiernos, jugosos y fáciles de consumir.

**Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)  
**Marca:** Muria Bio  
[www.muria.mielmuria.com](http://www.muria.mielmuria.com)  
**Empresa:** SAT Ltda. Apícola El Perelló

ALIMENTACIÓN

Samba<sup>®</sup>

Refresco ECO

LA NUEVA FORMA DE DISFRUTAR.

100% Natural

Sin azúcares añadidos.

Manzana  
Jengibre  
Menta  
Zumo de limón

ESCANEA Y DESCUBRE NUESTROS PRODUCTOS.  
[WWW.GOODBIOFOODS.COM](http://WWW.GOODBIOFOODS.COM)

Good Bio Foods, S.L | Parc Agrobiotech | 25003 Lleida  
973 08 95 50 | [oficina@goodbiofoods.com](mailto:oficina@goodbiofoods.com)

@goodbiofoods





## ALIMENTACIÓN

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



## Tipos de harinas: ¿cuáles son las diferencias?

El mundo de las harinas es vasto y complejo. Hay muchos tipos en función de muchos parámetros y el consumidor casi nunca tiene la información básica para poder decidir con mejor criterio a la hora de comprar. Todo un universo que merece la pena conocer un poco más.

En España se cultivan cereales y se producen diferentes tipos de harinas, sin embargo, la mayor parte de lo que llega a los consumidores no es producto nacional. Nuestro país tiene una gran dependencia de las importaciones de cereales para panificar y de harinas. De hecho, según datos oficiales, el saldo de la balanza comercial del sector de cereales y productos de la molinería ha sido tradicionalmente negativo, con un volumen mucho mayor de importaciones que de exportaciones. España exporta sobre todo trigo duro y lo vende principalmente a Portugal y a Túnez, Libia, Marruecos y algo también a Italia. Los productos del sector más importados por España son, con diferencia, el maíz y el trigo. El trigo

importado por España procede sobre todo de Francia, Ucrania y también de Letonia, según datos de *La balanza comercial agroalimentaria* en 2022 del Ministerio de Industria, Comercio y Turismo.

Todas las harinas, sean del origen que sean los cereales a partir de los que se elaboran, **deben cumplir la normativa técnica de calidad española**, el Real Decreto 677/2016, de 16 de diciembre, por el que se aprueba la norma de calidad para las harinas, las sémolas y otros productos de la molienda de los cereales.

La normativa define una harina como el producto obtenido de la molturación del grano del cereal y constituido fundamentalmente por el endospermo (el corazón del grano donde está el almidón) pero, en algunos casos, también por el germen y el salvado. La harina integral es el producto resultante de la molturación del grano de cereal y cuya composición corresponde con la del grano del cereal completo, ya sea por molturación directa del grano entero o por molienda con separación de los



123RF Limited©dturphoto. Granos de trigo

diferentes componentes que después se juntan de nuevo para elaborar el producto final. Lo que sí siempre debe cumplirse es que todas las harinas integrales sean 100% integrales, así que en este sentido no hay medias tintas.

### Harinas acondicionadas

Además, hay harinas que tienen algo más que el cereal, son las harinas acondicionadas, a las que se les han añadido aditivos o enzimas autorizados, gluten u otros ingredientes para

## ALIMENTACIÓN

## Le Pain des fleurs®

Expertos en crujientes desde hace más de 20 años



CRACKERS CRUJIENTES, ECOLÓGICOS,  
SIN GLUTEN Y VEGANOS





## ALIMENTACIÓN



mejorar sus propiedades. Es el caso de harinas acondicionadas de fuerza que pueden tener ácido ascórbico y enzimas añadidos para mejorar su fermentación y elasticidad. Otro caso es el de las harinas preparadas, que son una mezcla de cualquier harina en proporción  $\geq$  al 50 por ciento junto con otros ingredientes (productos lácteos, ovoproductos, azúcares, edulcorantes, etc.) y destinadas a la elaboración de productos concretos, por ejemplo, las harinas para bizcochos. **Estas harinas especiales y sus ingredientes deben estar bien identificados en la etiqueta**, así como la indicación del cereal del que proceden. Y la legislación permite que cualquier harina pueda tener hasta un 1% de una harina extraña procedente de otros cereales y semillas sin tenerlo que indicar. Por eso, en este caso la indicación de posibles alérgenos, como es el gluten, será de vital importancia para las personas con intolerancias o alergias.

También establece los tipos de harinas de trigo en función de su contenido proteico y fuerza por la importancia que esto tiene para hacer diferentes tipos de pan y productos de bollería y pastelería. La fuerza de una harina mide la cantidad de proteína (o glu-



123RF Limited©liudmilachernetska. Diferentes tipos de harina

ten) que contiene y su capacidad para absorber agua, resistir el amasado y retener los gases de la fermentación. Se definen cuatro tipos de harinas, **la panificable, la de media fuerza, la de fuerza y la de gran fuerza**, las dos primeras son las más usadas para hacer casi todos los tipos de pan.

Sin embargo, el *Real Decreto 677/2016* no habla de aspectos técnicos importantes como es la **calidad enzimática**. Todas las harinas tienen un perfil enzimático que se debe al conjunto de enzimas activas que contienen de forma natural, principalmente **amilasas**,

**proteasas y lipasas**. Estas sustancias funcionan como catalizadores biológicos para transformar los componentes del grano en componentes más pequeños como azúcares, aminoácidos y ácidos grasos que afectarán a la generación de gases por efecto de las levaduras y a las texturas y sabor del producto final. Si la actividad amilásica es insuficiente no se producen azúcares a partir del almidón del cereal y el resultado es una masa que no fermenta. Esto se traduce en panes con poco volumen, miga compacta (sin alveolos) y corteza pálida. Esto afecta también a

las características de aromas y sabor del pan. Además, el sector se enfrenta a una elevada variabilidad de la actividad enzimática y esto se suele compensar con biotecnología y adición de aditivos.

## Evitando los pesticidas

Otra cuestión es el asunto de los **pesticidas** que se usan en la producción de cereales y que estarán presentes en las harinas que consumimos si no proceden de cultivo ecológico. En este sentido, a pesar de que la normativa marca valores supuestamente seguros de estos productos, no se contempla qué sucede con los efectos sumatorios de todo lo que llegamos a consumir. Las harinas integrales son las más saludables por su composición nutricional mucho mejor, mucho más completa, ya que contienen todo lo que tiene el grano de cereal, sin embargo, tienen más residuos de pesticidas que las refinadas. Esto pasa porque el pesticida se acumula en la parte exterior del grano, y esa capa externa (el salvado) se elimina en los cereales blancos o refinados, pero se queda en los integrales. Por eso, **la mejor elección**, en general, serán las **harinas integrales ecológicas**. ■

## ALIMENTACIÓN

Nuevo

# PAN DE TRIGO ESPELTA INTEGRAL PROTEICO MASA MADRE

Descubre el **nuevo pan de molde alto en proteínas, elaborado con masa madre de trigo espelta integral 89%** y enriquecido con soja y semillas de lino, sésamo, calabaza, girasol.



**ALTO EN  
PROTEÍNAS  
SIN LACTOSA  
SIN HUEVO  
VEGANO  
FUENTE  
DE FIBRA**



DESCUBRE  
TODA LA GAMA

biocop.es | ¡Descubre nuestro Instagram! @BIOCOP\_





**CONCIENCIA ECOLÓGICA**
 Montse Mulé  
 Editora

 Asociación Vida Sana  
[www.vidasana.org](http://www.vidasana.org)
**ESPACIO VIDA SANA**

## Oferta y demanda en ecológico y vegano

Cuando alguien pregunta por productos ecológicos o veganos en comercios y restaurantes en muchas ocasiones se escucha por respuesta «No lo tenemos porque no nos lo piden». Se dice con naturalidad, como si fuera una ley económica inapelable.

### La oferta también crea demanda

Cuando un supermercado amplía su sección de comida preparada, aumenta las posibilidades de que el cliente compre comida preparada. Cuando ofrece una gama mayor de productos frescos, facilita que el consumidor los incorpore a su cesta. ¿Por qué habría de funcionar de manera diferente con los productos ecológicos y veganos? El consumidor mira los lineales y elige entre lo que encuentra.

Si la distribución decide que determinados productos no merecen espacio porque todavía no tienen suficiente rotación, se genera un círculo

vicioso: hay poca oferta porque aparentemente hay poca demanda y hay poca demanda porque la oferta es escasa.

### La oferta no es neutral

En municipios pequeños el supermercado local se convierte en la única puerta de acceso a buena parte de la alimentación cotidiana. Si allí no hay tofu, tempeh, variedad de bebidas vegetales, productos ecológicos, alternativas vegetales refrigeradas o una gama razonable de alimentos específicos, el consumidor no puede elegir su alimentación.

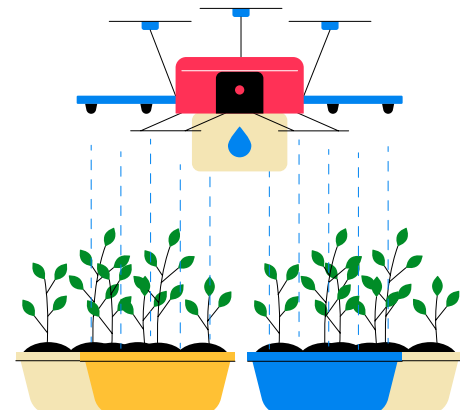
España tiene una gran producción ecológica, un sector agroalimentario potente y consumidores cada vez más concienciados.

Pero entre la producción y el consumo hay todavía un agujero considerable. Y ese agujero tiene nombres muy concretos: **distribución, variedad, precio, disponibilidad y territorio.** ■

## La trampa de la innovación en el campo

La inteligencia artificial ha llegado a nuestras vidas para quedarse y el campo no está siendo ajeno a esta nueva revolución. Los gobiernos están invirtiendo miles de millones en la digitalización de la agricultura (y la ganadería). Dinero público que, una vez más, es en beneficio de las grandes corporaciones y tecnológicas. El panel de expertos IPES-Food denunciaba “como una nueva y poderosa alianza forjada entre las grandes tecnológicas (como Google, Microsoft, Amazon o Alibaba) y los gigantes de la agroindustria está apoderándose de la agricultura a un ritmo vertiginoso”.

Llevamos décadas dejando las decisiones sobre nuestra alimentación en manos de unas pocas multinacionales movidas solo por intereses económicos. Se ha agravado la dependencia y está encadenando la producción de alimentos a sistemas muy costosos, tanto en términos económicos como en el uso de energía e insumos. Las empresas se aprovechan del conocimiento y la experiencia de los agri-



123RF Limited©creattie

cultores y ganaderos, que acaban perdiendo el control de sus propios datos.

La innovación siempre ha estado presente entre las gentes del campo, desde el momento que nuestros ancestros aprendieron de la naturaleza y consiguieron domesticar plantas y animales. La producción ecológica es un claro ejemplo de cómo ha sido necesario innovar para dejar de usar plaguicidas y abonos químicos. Esta es la verdadera innovación donde deberíamos exigir a nuestros gobiernos que dirigiesen las políticas públicas. ■

## ALIMENTACIÓN



**Eco mil**

**¡Vuelve nuestro gran clásico!**

**Rica en Proteína y Fibra**

**Almendra Instant**  
Almond • Amande

**BIO**

**65% RICA EN PROTEÍNA Y FIBRA**

**100% VEGETAL**

**BEBIDA • DRINK • BOISSON**

**100% VEGETAL**

**BIO-ORGANIC**

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

**@ecomiloficial**



Toda la actualidad ecológica en:  
www.bioecoactual.com

PUBLICIDAD · COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS



physalis®

La importancia de los ácidos grasos omega 3

Para un corazón sano y una buena circulación

Si bien la mayoría de nosotros conocemos los beneficios de los ácidos grasos omega 3, un estudio de 2017 descubrió que el 98% de la población mundial tiene una tasa por debajo del nivel óptimo para un buen estado de las arterias y una salud del corazón. Esta es la razón por la cual se recomienda tomar suplementos con ácidos grasos poliinsaturados omega 3 EPA y DHA.



- 300 mg Omega 3/caps (180 mg EPA/120 mg DHA)
- El DHA contribuye a una función cardíaca normal, una función cerebral normal y al mantenimiento de una visión normal
- Contribuye a la protección de las células\*
- Ingredientes: aceite de pescado, \*vitamina E



- 1120 mg Omega 3/caps (672 mg EPA/448 mg DHA)
- Una cápsula al día
- Contribuye a una función cardíaca normal, una función cerebral normal y al mantenimiento de una visión normal
- Ingredientes: aceite de pescado, vitamina E



- 525 mg Omega 3/caps (150 mg EPA/375 mg DHA)
- Una cápsula al día
- El EPA y el DHA contribuyen al mantenimiento de la presión arterial normal
- El DHA contribuye a una función cerebral normal y al mantenimiento de una visión normal
- Contribuye a la protección de las células\*
- Ingredientes: aceite rico en DHA y EPA de la microalga Schizochytrium sp., \*vitamina E



- 205 mg Omega 3/caps (140 mg EPA/65 mg DHA)
- Fuente superior de ácidos grasos omega 3
- Pequeña criatura parecida a un gamba, pero con grandes propiedades
- 40-46% marinos fosfolípidos marinos incluido >70% de ácidos grasos omega 3 (EPA y DHA)
- Astaxantina y colina
- Ingredientes: extracto lipídico certificado MSC del crustáceo krill antártico (Euphausia superba)



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.







PROFESIONAL · ACTUALIDAD

Secretaría General de OPTA Europe | [www.opta-eu.org](http://www.opta-eu.org)

Aurora Abad



# ¿Dónde se encuentra la revisión del Reglamento Ecológico? Habiendo progresado, surgen nuevas preocupaciones

Un paso adelante, un paso atrás. Así es como OPTA Europe evalúa los últimos desarrollos en la revisión del Reglamento Ecológico de la UE a medida que las negociaciones avanzan hacia la fase final.

El pasado año, la Comisión Europea propuso una revisión limitada del Reglamento Ecológico con el objetivo declarado de reforzar la competitividad del sector ecológico. En ese momento, OPTA Europe —la Asociación de Transformación y Comercio Ecológico— acogió con satisfacción los esfuerzos de la Comisión por simplificar el marco regulador. Sin embargo, también advirtió que los elementos clave de la propuesta, en particular los que afectan al comercio internacional, representaban un paso atrás significativo.

¿Dónde se encuentra la revisión del Reglamento Ecológico? Ahora que tanto el Consejo como el Parlamento Europeo han adoptado sus respectivas

posiciones, el texto legislativo final comienza a tomar forma.

## Desarrollos positivos para los pequeños agricultores

OPTA Europe acoge con satisfacción las mejoras introducidas por ambas instituciones en lo que se refiere a los criterios de elegibilidad para los grupos de operadores. La ampliación de los criterios de elegibilidad ayudarán a salvaguardar la participación de los pequeños agricultores en el mercado ecológico de la UE.

## Las disposiciones comerciales suscitan nuevas preocupaciones

Por un lado, tanto el Consejo como el Parlamento Europeo han apoyado la propuesta de la Comisión de ampliar la duración de los acuerdos de equivalencia ecológica existentes, aunque la duración de la pró-



123RF Limited©stargazer84. Sede del poder ejecutivo de la Comisión Europea en Bruselas

roga todavía no se ha acordado. Pese a celebrar este paso, OPTA Europe está preocupada por el enfoque más restrictivo que han adoptado ambos colegisladores en materia comercial. Tanto Consejo como Parlamento han

apoyado la propuesta de la Comisión de introducir condiciones adicionales para que los productos e ingredientes importados puedan optar al logotipo ecológico de la UE bajo los acuerdos de equivalencia existentes.

## DISTRIBUCIÓN



### CADIDIET tu distribuidor de confianza en Andalucía

Alimentación y cosmética ecológica y suplementos



Llámanos 956 631 510  
[pedidosweb@cadidiet.com](mailto:pedidosweb@cadidiet.com)

## 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](mailto:info@dispronat.com)  
[www.dispronat.com](http://www.dispronat.com)



[WWW.BIODYSSÉE.COM](http://WWW.BIODYSSÉE.COM)





## OPTA Europe acoge con satisfacción las mejoras introducidas por ambas instituciones en lo que se refiere a los criterios de elegibilidad para los grupos de operadores

Además, han eliminado la tolerancia propuesta del 5% para el uso de ingredientes no conformes procedentes de terceros países equivalentes en alimentos ecológicos procesados que lleven el logo ecológico de la UE.

Para OPTA Europe, la contradicción resulta difícil de ignorar. Si bien las tres instituciones de la UE intentan preservar los acuerdos de equivalencia existentes ampliando su duración, proponen simultáneamente cambios unilaterales en las condiciones en las que operan dichos acuer-

dos, suponiendo aparentemente que los socios comerciales aceptarán los nuevos términos.

Para OPTA Europe, los esfuerzos de las instituciones de la UE por preservar los acuerdos de equivalencia existentes mediante la ampliación de su duración se contradicen con su propuesta de modificar unilateralmente las condiciones en las que operan estos acuerdos, aparentemente asumiendo que los socios comerciales aceptarán los nuevos términos.

Las implicaciones podrían ser de gran alcance. Los cambios propuestos corren el riesgo de socavar los acuerdos comerciales consolidados con socios clave como Japón, Canadá y Estados Unidos, y podrían exponer las exportaciones ecológicas de la UE a represalias. Si los principales mercados de exportación como Estados Unidos consideran que estos cambios son una modificación unilateral de los acuerdos de equivalencia ecológica acordados con la UE, existe un riesgo real de represalias contra los productos ecológicos de la UE. Solo Estados Unidos importa alrededor de 1.100 millones de euros en productos ecológicos europeos cada año, lo que resulta en un superávit

comercial. Es evidente que a la UE le interesa preservar unas relaciones comerciales estables y previsibles con sus principales socios comerciales.

### Los retos de la trazabilidad y las medidas transitorias siguen pasándose por alto

Más allá de las implicaciones comerciales, OPTA Europe también lamenta que ninguna de las instituciones de la UE haya abordado completamente las consecuencias prácticas que estos cambios tendrían para la certificación, la trazabilidad y los controles. Tanto si la proporción permitida de ingredientes importados no conformes se establece en un 5% como si se reduce a cero, los operadores de toda la cadena de suministro todavía tendrán que distinguir entre los ingredientes que cumplen los requisitos adicionales de la UE y los que no. Esto requerirá cambios en los sistemas de trazabilidad y la transmisión de información desde el origen del ingrediente hasta el fabricante final de alimentos. Estas nuevas obligaciones inevitablemente requerirán ajustes a la legislación secundaria que regula la certificación

y los controles, así como un período de transición suficiente para que los operadores de la UE y de terceros países cumplan las nuevas normas. Sin embargo, hasta el momento, el proceso legislativo ha obviado las medidas de ejecución y las disposiciones transitorias relativas a las nuevas obligaciones.

### De cara al diálogo trilateral

A medida que comienzan las negociaciones trilaterales entre la Comisión Europea, el Consejo y el Parlamento Europeo, OPTA Europe espera que el texto final preserve el progreso positivo al tiempo que minimice las trabas al comercio internacional.

Sin embargo, actualmente las perspectivas siguen siendo ambivalentes. La revisión contiene mejoras reales, pero también introduce nuevos retos para el comercio internacional y de cara a la implementación de las nuevas obligaciones. Si no se abordan estas preocupaciones durante las negociaciones tripartitas, el resultado final corre el riesgo de proporcionar exactamente lo que el sector quería evitar: algunos pasos hacia delante y, desgraciadamente, muchos pasos atrás. ■

## ALIMENTACIÓN

## NUEVA GAMA NATUMI PURE. ¡PURO DISFRUTE CON SOLO 3 INGREDIENTES!

Natumi Avena Pure y Almendra Pure



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](http://WWW.NATUMI.COM/ES)

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







PROFESIONAL · ACTUALIDAD

Clara Garrone Experta Senior en Proyectos y Alianzas  
de IFOAM Organics Europe | www.organicseurope.bio

# El coste de ser ecológico

**E**l Reglamento UE 2018/848 es el sistema fundamental que garantiza la integridad de la agricultura ecológica y sus rigurosos estándares de certificación son esenciales. Sin embargo, algunos requisitos generan costes excesivamente onerosos para los productores ecológicos.

En colaboración con FiBL, IFOAM Organics Europe investigó las implicaciones concretas de estos costes. Los datos del estudio «Impactos económicos del Reglamento UE 2018/848 sobre agricultura ecológica» revelan que los productores ecológicos se enfrentan a costes significativos, principalmente en: 1) la gestión y prevención de residuos; 2) el personal de gestión de la calidad ecológica; y 3) la formación y capacitación. Los operadores invierten, de media, entre el 5% y el 20% de su facturación anual en costes de cumplimiento normativo, con cifras variables según el segmento de la cadena de valor: más de la mitad de los comerciantes invierten más del 10%, los agricultores alcanzan hasta el 23% (con explotaciones



123RF Limited@carballo

más pequeñas que registran costes proporcionalmente mayores) y los procesadores hasta el 30%.

La investigación se complementó con seis estudios de caso que ilustran historias reales que ayudan a transmitir nuestro mensaje: **la agricultura ecológica no aboga por la desregulación, sino por una regulación justa y armonizada** que permita el crecimiento del sector. Cuatro estudios de caso se centran en los residuos de

sustancias naturales y en los elevados costes —hasta 120.000 euros por una sola investigación— y la incertidumbre a la que se enfrentan las empresas ecológicas para demostrar que operan de forma ética. Un estudio de caso analiza los costes que afrontan los organismos de control para gestionar las investigaciones de residuos, que a menudo se desencadenan por los estrictos requisitos de la normativa, más que por un riesgo real de fraude. Deben llevarse a cabo investigaciones exhaustivas incluso cuando la presencia de sustancias naturales ya se ha identificado a través de casos precedentes que involucran a la misma empresa y producto. Estas investigaciones dan como resultado que solo el 2% de todos los casos investigados conlleven la pérdida de la certificación ecológica. Otro caso se centró en pequeños productores. Demuestra cómo un umbral de facturación desvinculado de los costes operativos reales está expulsando de la certificación a un número creciente de pequeñas empresas ecológicas.

La evidencia es sólida y oportuna, proporcionando una base firme para la defensa de esta causa a nivel de la Unión Europea. Es particularmente relevante para el informe publicado por la Comisión Europea sobre la aplicación del artículo 29, así como para la próxima revisión del Plan

**Los productores ecológicos invierten entre el 5 y el 20% de su facturación anual para cumplir con la normativa. Pero, ¿es esto justo siempre?**

de Acción Ecológica y la respuesta de la Comisión a su evaluación de los artículos 28 y 29. Esta investigación proporcionó al sector ecológico datos para exigir un enfoque realista respecto a los residuos menores y la contaminación de fondo, incluyendo umbrales cuantificables para la investigación; normas más claras y coherentes en todos los Estados miembros; e inspecciones basadas en el riesgo, centradas en los productores de alto riesgo. En definitiva, el mensaje es que la UE necesita un enfoque regulatorio claro y coherente para ayudar al sector a crecer y mantenerse competitivo.

El 24 de junio de 2026, estos mensajes fueron entregados directamente a Christophe Hansen, Comisionado de Agricultura y Alimentación, quien visitó la Casa de la Agricultura Ecológica durante la Asamblea General de IFOAM Organics Europe. Un representante del Departamento de Calidad de Agriwell S.A., empresa comercializadora de productos ecológicos, compartió el caso de un lote de productos ecológicos que fue sometido a investigación durante aproximadamente 11 meses. La investigación le costó a la empresa alrededor de 15.000 €. Si bien finalmente se confirmó que el lote era ecológico, la decisión llegó demasiado tarde: cuando concluyó la investigación, los productos se habían deteriorado, lo que obligó a la empresa a fumigarlos y venderlos como no ecológicos. La pregunta era: si todos coinciden en que un producto es ecológico, pero el proceso en sí mismo destruye su valor ecológico, ¿cómo podemos esperar que los operadores sigan invirtiendo en el crecimiento del sector?

Este tipo de historias son muy útiles para transmitir peticiones importantes y se recogen en una serie de estudios de caso que están a disposición de IFOAM Organics Europe y de las otras partes interesadas que lo soliciten. ■

## ALIMENTACIÓN

**NOVEDAD**

**ALTER<sup>3</sup> NATIVA**  
BIO FAIRTRADE

**Tres cacaos funcionales**  
*Elige tu ritual*

Cacao puro ecológico y Fairtrade con ashwagandha, melena de león o reishi.

Veganos · Sin gluten · Sin azúcares añadidos

*Pídelos en tu tienda bio*

Descubre aquí todo sobre las tres variedades:

**La UE necesita un enfoque regulatorio claro y coherente para ayudar al sector a crecer y mantenerse competitivo**





**Evgeni Hristov**  
Gerente de Desarrollo de Negocios



# “La transparencia se ha convertido en una de nuestras mayores oportunidades”

**Marco Molier, Director General de BioCore y Miembro del Consejo de Administración de BioNederland**



**E**l mercado ecológico ha experimentado tanto un rápido crecimiento como una menor demanda en los últimos años. ¿Cómo describiría la situación actual?

El mercado se ha recuperado bien tras las fluctuaciones excepcionales sufridas durante e inmediatamente después de la pandemia. Hoy en día, observamos un crecimiento anual constante de alrededor del 4-5%, lo cual es alentador. Países como Dinamarca, Alemania, Austria y Suiza siguen marcando la pauta, pero si Europa quiere alcanzar sus objetivos de la iniciativa “De la granja a la mesa”, necesitamos acelerar mucho más.

Los consumidores se preocupan cada vez más por la salud, la sostenibilidad y la transparencia, pero el precio sigue siendo una barrera. ¿Cómo puede el sector ecológico seguir siendo relevante?

La transparencia se ha convertido en una de nuestras mayores oportunidades. La gente quiere saber qué contienen sus alimentos, cómo se producen y de dónde provienen. La agricultura ecológica tiene una historia fascinante que contar: no solo sobre evitar los productos químicos sintéticos, sino también sobre biodi-

versidad, suelos sanos y agricultura responsable. También necesitamos comunicar esos beneficios de forma más eficaz.

Algunos argumentan que el sector ecológico se centra demasiado en la sostenibilidad y no lo suficiente en su valor comercial. ¿Está de acuerdo?

Sin duda, hay margen para comunicar la agricultura ecológica de forma diferente. La sostenibilidad sigue siendo fundamental, pero las empresas y los inversores también necesitan estabilidad y certeza a largo plazo. Por eso, una política coherente es tan importante.

El cambio climático, las tensiones geopolíticas y la inflación siguen afectando a las cadenas de suministro globales. ¿Qué hace que una cadena de suministro ecológica sea resiliente hoy en día?

Para nosotros en BioCore, la resiliencia comienza con un compromiso a largo plazo. Los mercados atraviesan períodos de escasez y abundancia, pero nuestra responsabilidad es apoyar a nuestros agricultores ecológicos en ambos escenarios. Cuando nos comprometemos con nuestros agricultores, mantenemos nuestro

compromiso tanto en los buenos como en los malos tiempos.

¿Dónde observa actualmente la innovación más interesante en el sector ecológico?

La innovación está presente en todas partes. En las explotaciones agrícolas, la robótica, los drones y la agricultura de precisión contribuirán a mejorar la eficiencia y a reducir los costes. Al mismo tiempo, las marcas ecológicas siguen liderando la innovación alimentaria, desde productos de origen vegetal hasta bebidas funcionales y conceptos de productos totalmente nuevos.

Como miembro del consejo de administración de BioNederland, ¿cuáles cree que deberían ser las principales prioridades de la organización en los próximos años?

Varias prioridades estratégicas. La principal es estimular la demanda de los consumidores. Además, necesitamos trabajar en igualdad de condiciones para las empresas ecológicas. Eso significa reducir los costos de certificación y registro, simplificar los requisitos administrativos y disminuir las cargas innecesarias en toda la cadena de suministro.

Tras muchos años en el sector ecológico, ¿qué le sigue inspirando?

Cuando comencé mi carrera, la agricultura ecológica se basaba principalmente en la ideología. Hoy en día, es una industria madura, pero la misión sigue siendo la misma. La agricultura ecológica es una parte esencial del futuro de la alimentación y eso es lo que me da confianza para los próximos años. ■

## ALIMENTACIÓN

**CASA AMELLA®**  
Alimentació Verdadera

**¡ABRIR Y COMER! 260ml**

**CASA AMELLA®**  
Alimentació Verdadera  
Crema de Remolatxa  
Remolacha  
BIO CULTIVO LOCAL

**CERTIFICADAS SIN GLUTEN**

**CREMAS DE UNA ÚNICA VERDURA**  
sin patata, cebolla, ni ajo

casaamella.com





## ALIMENTACIÓN

Redacción  
bio@bioecoactual.com

# Mango, una fruta tropical cargada de fibra y vitaminas antioxidantes

**O**riginario del sur de Asia, bajo los pies de la cordillera del Himalaya, el **mango** se cultiva desde hace 4.000 años. Es la fruta nacional de la India, pero cautiva a cada vez más consumidores de todos los continentes. El color brillante de su pulpa atrapa los ojos de todos aquellos que lo miran. Su aroma evoca a sensaciones exóticas y tropicales. Y su sabor dulce y ligeramente ácido, resulta muy refrescante, con notas que recuerdan a la piña o la naranja.

## Una fruta con un gran poder antioxidante

El mango destaca por el color naranja y la jugosidad de su pulpa, pero no todo el mundo conoce sus beneficios nutricionales. Es una poderosa fuente de **vitamina C**, un nutriente esencial para la producción de colágeno, para mantener la salud de la piel, los huesos y los vasos sanguíneos, así como para combatir los radicales libres, combatir la inflamación y fortalecer el sistema inmune. Contiene **vitamina A** y **betacarotenos**, aliados para la salud visual, el mantenimiento de las mucosas y la función inmunológica. Su poder antioxidante se refuerza con su contenido en **vitamina E**, considerada un protector cardíaco.

Una pieza de esta fruta proporciona aproximadamente el 10% de la cantidad diaria necesaria de magnesio y potasio,

minerales clave para la salud muscular y el funcionamiento adecuado del sistema nervioso. Entre otros beneficios, ayudan a prevenir la fatiga y los calambres musculares, además de contribuir a la regulación de la presión arterial.

Aporta **ácidos depurativos**, como el ácido tartárico y málico, conocidos como reguladores de la acidez, puesto que estimulan la producción de bilis para llevar a cabo una digestión adecuada. Contiene buenos niveles de **fibra**, que contribuye a regular el tránsito intestinal, prevenir el estreñimiento y mantener el correcto funcionamiento del sistema digestivo. Gracias a sus enzimas similares a las que podemos encontrar en las papayas y la piña, el mango propicia la asimilación de los macronutrientes, por lo que resulta muy fácil de digerir.

## Dulce o salado, múltiples opciones en la cocina

Los amantes de esta fruta tropical disfrutarán comiéndolo en solitario, sea como postre, merienda o *snack* en cualquier hora del día. Prepararlo es relativamente sencillo: tan solo hace falta cortarlo por la mitad con un cuchillo, hacer pequeños cortes en forma de cubo en la pulpa y retirarlos con la ayuda de una cuchara. Sin embargo, hay quien prefiere comerlo a mordiscos o en rodajas, añadiéndole un toque de sal o chile para realzar su sabor.



123RF Limited@serezniy

## Es la fruta nacional de la India, pero cautiva a cada vez más consumidores de todos los continentes

Pero más allá de eso, esta fruta puede ser un ingrediente **muy versátil en la cocina**. Combina bien con ensaladas, batidos funcionales y todo tipo de postres, ya sean bizcochos, *cheesecakes*, *brownies*, galletas o helados. También en platos salados, como

salsa o como aderezo, para aportar un toque tropical a las cocinas de todo el mundo. Aporta un toque aún más refrescante al ceviche y al *poke bowl*, y le añade un punto sofisticado a los cócteles de las fiestas.

De la misma manera como ocurre con el aguacate, el **mango sigue madurando a temperatura ambiente**. Con el paso de los días, su pulpa se ablanda y su sabor se hace cada vez más dulce. Para conservarlo, se recomienda almacenarlo entero en el refrigerador (se mantiene correctamente durante unos cinco días). Otra opción es pelarlo y cortarlo en trozos pequeños para mantenerlo en el congelador (es recomendable consumirlo en un plazo de seis meses). ■

## ALIMENTACIÓN

Adania Frutit  
Ecológico & Local

Fruta Ecológica de la Costa Tropical

ES-ECO-001-AN  
Agricultura UEHaz tu pedido en: [info@adaniafruit.com](mailto:info@adaniafruit.com)

o en los tlfs. 958 610 429 / 663 435 828

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





# Vuelta al cole y al trabajo: cómo cuidar las defensas de toda la familia

Septiembre llega con la vuelta a los horarios, al colegio y al trabajo. Los niños recuperan las clases, los adultos vuelven a la oficina y, de repente, las agendas se llenan de nuevo. También empezamos a pasar más tiempo en espacios cerrados y compartidos y las temperaturas van cambiando poco a poco.

Es un buen momento para volver a prestar atención a nuestros hábitos y dar un poco de apoyo a las defensas, con pequeños gestos que ayuden a toda la familia a afrontar los meses que tenemos por delante.

## Equinácea: un apoyo para las defensas

En esta época del año, los complementos alimenticios a base de equinácea pueden ser un apoyo para quienes buscan cuidar su sistema inmunitario. La equinácea (*Echinacea purpurea*) es una planta tradicionalmente utilizada para apoyar el funcionamiento de las defensas y acompañar al organismo durante épocas como el cambio de estación o los periodos de mayor actividad.

Eso sí, no todas las preparaciones de equinácea son iguales. A la hora de escoger un complemento, es importante fijarse en cómo se ha obtenido y procesado la planta. La utilización de equinácea fresca, recolectada y procesada poco después permite conservar sus componentes naturales

y aprovechar las propiedades de la planta en su conjunto.

Además, existen diferentes formas de incorporar la equinácea a la rutina diaria, desde comprimidos y preparados líquidos hasta formatos en spray, lo que permite elegir la opción que mejor se adapte a las necesidades y preferencias de cada persona.

## Recuperar los horarios de forma progresiva

Durante las vacaciones es habitual que los horarios sean más flexibles. Con la llegada de septiembre, recuperar una rutina de sueño regular es uno de los primeros pasos para afrontar mejor la vuelta al colegio y al trabajo.

En los niños, dormir las horas necesarias es especialmente importante para afrontar la jornada escolar. En los adultos, mantener un descanso adecuado también ayuda a gestionar mejor el estrés y el ritmo de los primeros días de trabajo.

Adelantar progresivamente la hora de acostarse y levantarse unos días antes del inicio del colegio puede facilitar la adaptación de toda la familia.

## Volver a una alimentación equilibrada

Comer bien no tiene por qué ser complicado. Incluir frutas y verduras,



123RF Limited©lightfieldstudios

legumbres, cereales integrales, frutos secos y otros alimentos variados en el día a día ayuda a llevar una alimentación equilibrada y a aportar al organismo los nutrientes que necesita.

También es importante mantener unos horarios regulares para las comidas, especialmente durante la época escolar, sin descuidar momentos como el desayuno o la merienda.

## Ventilar los espacios y mantener una buena higiene

Ventilar las habitaciones, las aulas y los espacios de trabajo ayuda a renovar el aire, especialmente cuando pasamos buena parte del día en lugares cerrados.

Igualmente, conviene prestar atención a la higiene de manos, sobre

todo en los más pequeños: lavárselas al llegar del colegio, antes de las comidas o después de estar en espacios compartidos son pequeños gestos que pueden marcar la diferencia.

## Un buen momento para empezar a cuidarse

La vuelta a la rutina no tiene por qué ser complicada. Prestar atención a la alimentación, mantener una buena higiene y ventilar los espacios son pequeños gestos que podemos incorporar fácilmente al día a día.

Y si además buscamos un apoyo extra para nuestras defensas, la equinácea puede ser una buena aliada en esta época del año. Porque septiembre es, al fin y al cabo, el momento de volver a ponerse en marcha. ■

## COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

# EL PODER DE LA NATURALEZA PARA TU SISTEMA INMUNITARIO



### Echinaforce Gotas:

Complemento alimenticio a base de *Echinacea purpurea*\* fresca procesada en menos de 24 horas tras su recolección para mantener sus principios activos.



Planta fresca de cultivo biológico certificado



Apto para veganos

Modo de empleo: Adultos y niños mayores de 12 años: 25 gotas de 3 a 5 veces al día disueltas en agua o infusión.

\**Echinacea purpurea* contribuye a la función adecuada del sistema inmunitario del cuerpo.

Este producto es un complemento alimenticio, se recomienda tener una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable. No superar la dosis diaria expresamente recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños.



A.Vogel





# Aceites esenciales para recuperar el equilibrio después de las vacaciones

Septiembre marca el final del verano y el inicio de una nueva rutina. Cambian los horarios, aumentan las responsabilidades y el organismo necesita adaptarse de nuevo al ritmo del trabajo, la escuela o las actividades diarias. Es habitual sentir más estrés, dificultad para concentrarse, alteraciones del sueño, cansancio o una mayor susceptibilidad a los primeros resfriados propios del cambio de la estación.

La aromaterapia puede convertirse en una gran aliada durante este periodo. Mediante la inhalación, los compuestos aromáticos de los aceites esenciales estimulan el sistema olfativo, relacionado con áreas cerebrales implicadas en la regulación de las emociones, la memoria, la atención y la respuesta al estrés.

## Bajar el ritmo y recuperar la calma

La combinación de **Lavanda** (*Lavandula angustifolia*) y **Ylang-ylang** (*Cananga odorata*) favorece la relajación física y emocional. La lavanda cuenta con un amplio respaldo científico por su capacidad para disminuir la sensación de estrés y favorecer un descanso reparador, mientras que el ylang-ylang ayuda a aliviar la tensión emocional y aporta una agradable sensación de calma y bienestar.

## Empezar el día con energía positiva

Después de las vacaciones es frecuente experimentar apatía o falta de motivación. Los aceites esenciales de **Verbena exótica** (*Litsea cubeba*) y **Bergamota** (*Citrus bergamia*) aportan un aroma fresco, cítrico y revitalizante. La bergamota favorece un estado de ánimo positivo, mientras que la verbena exótica transmite energía y optimismo para afrontar la jornada con mayor entusiasmo.

## Activar la mente y mantener el foco

La vuelta al trabajo o al estudio exige recuperar la concentración. La combinación de **Romero cineol** (*Salvia rosmarinus* ct. cineol) y **Lima** (*Citrus aurantiifolia*) resulta ideal para estos momentos. El romero cineol, rico en 1,8-cineol, ha sido ampliamente estudiado por su capacidad para favorecer el estado de alerta, la memoria y el rendimiento cognitivo. La lima aporta un aroma fresco que favorece la claridad mental.

## Cuidar la digestión de forma natural

Retomar los horarios habituales también implica recuperar el ritmo de las comidas. Los aceites esenciales de **Jengibre** (*Zingiber officinale*), **Limón**



123RF Limited@serezniy

(*Citrus limon*) y **Menta piperita** (*Mentha piperita*) acompañan el bienestar digestivo gracias a sus aromas cálidos, cítricos y refrescantes, proporcionando una agradable sensación de ligereza tras las comidas.

## Acompañar las defensas en otoño

Con la llegada del otoño aumenta la circulación de virus respiratorios. En este periodo, **Ravintsara** (*Cinnamomum camphora* ct. cineol) y **Saro** (*Cinnamosma fragrans*) son dos aceites esenciales muy apreciados para acompañar las defensas naturales del organismo y favorecer el bienestar.

## Respirar el cambio de estación

El aceite esencial de **Eucalipto radiata** (*Eucalyptus radiata*) destaca por su aroma fresco y balsámico, que favorece el confort respiratorio y contribuye a mantener una agradable sensación de vías respiratorias despejadas.

Los beneficios de la aromaterapia pueden formar parte del día a día de una manera sencilla, por ejemplo, puedes llevarlos en formato *stick*, disfrutando de los aceites esenciales mediante la inhalación de forma práctica, cómoda y siempre disponible. Porque, a veces, recuperar el equilibrio tras las vacaciones puede empezar con algo tan simple como detenerse unos segundos... e inhalar. ■

## AROMATERAPIA

■■● terpenic

# aromastick

## inhalador de aromaterapia

La forma más natural de volver a la rutina



terpenic.com

Combínalo con  
aromaterapia:



Relajación



Respiración



Defensas



Vitalidad

Atención y  
Memoria

Digestión

+ info en:  
terpenic.com/  
aromastick







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



# Combatir los excesos digestivos después del verano

El final del verano suele ser el principio de nuestro cuidado digestivo. Después de excesos en nuestra alimentación que se convierten en pesadez, ardor, gases, hinchazón o digestiones más lentas, recuperar cierta regularidad pasa, ante todo, por volver a una alimentación equilibrada. Como complemento, nos podemos ayudar con ciertas plantas.

Tenemos el **lentisco**, un arbusto mediterráneo del cual se usa la resina denominada **mástique**. Su uso principalmente se relaciona con las molestias de la parte alta del aparato digestivo. Puedes encontrarlo en forma de resina, polvo, cápsulas o extractos. Inhibe el crecimiento del *Helicobacter pylori*.

La **malva** destaca por su contenido en mucílagos. Esta característica explica su empleo habitual como planta suavizante y emulgente para el alivio de molestias leves del estómago y el intestino. La Agencia Europea de Medicamentos la reconoce basándose en su larga tradición de uso a lo largo de los siglos.

La **milennrama** se utiliza para combatir la falta de apetito y para molestias digestivas leves, especialmente sensación de lleno, flatulencia y pequeños espasmos intestinales. Las personas alérgicas a especies de la familia de las asteráceas deben extremar la precaución.

Los frutos de la **alcaravea** o **comino de prado** contienen aceites esenciales aromáticos y se emplean para reducir la sensación de hinchazón y

la acumulación de gases.

Tanto la **milennrama** como la **malva** se encuentran normalmente como planta seca pero lo habitual es tomarlas en mezclas de jarabes y en menor medida en formato cápsulas, que es como suele encontrarse la **alcaravea**.

La **agrimonia** se usa ante molestias gastrointestinales leves. Se encuentra sobre todo como planta seca para infusión. Su sabor es ligeramente amargo, por lo que es habitual encontrarla frecuentemente en mezclas destinadas a mejorar las digestiones. Recuerda que las infusiones de carácter digestivo siempre se toman después de las comidas.

En cuanto al **aloe**, hay que saber que el gel transparente del interior

de la hoja no es igual que el látex amarillento situado bajo su corteza. Este último contiene sustancias con efecto laxante y no debe tomarse de manera continuada, ya que puede provocar cólicos, diarrea y alteraciones de nuestros minerales. Antes de consumirlo conviene comprobar qué parte de la planta contiene el preparado y para qué finalidad está destinado.

Y ya para terminar, tenemos el **Gelidium**, un género de algas rojas de las que se obtiene el **agar-agar**. Al absorber agua forma un gel y puede incorporarse a bebidas, yogures, purés o recetas. Su efecto digestivo se relaciona principalmente con su comportamiento como fibra y con su capacidad para aumentar el volumen

**El efecto digestivo del *Gelidium* o agar-agar se relaciona principalmente con su comportamiento como fibra y con su capacidad para aumentar el volumen del contenido intestinal**

del contenido intestinal. Para tomarlo es fundamental acompañarlo de suficiente líquido. Al ser un alga, las personas que padecen hipertiroidismo o problemas de tiroides no deben tomarla.

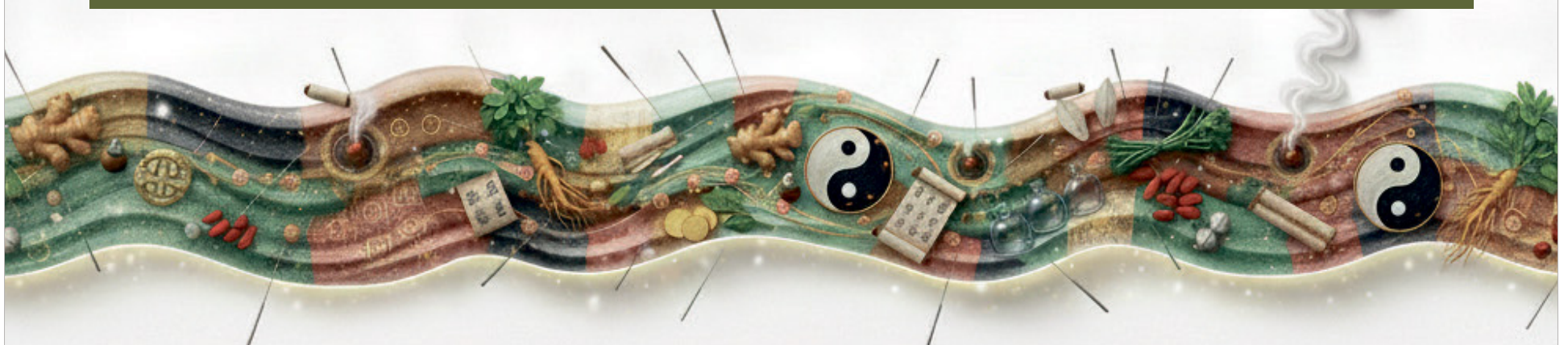
Hay multitud de plantas que pueden ayudarte a nivel digestivo tal y como has podido comprobar hoy. Cuando vayas al herbolario y no tengan los habituales **hinojo**, **anís estrellado** o **diente de león**, ya sabes qué otras plantas puedes pedir. No solo las tengas en cuenta como productos para tomar en infusiones sino como ingrediente en productos que te vendan con propiedades digestivas y así puedas saber si de verdad es un producto indicado para lo que necesitas o no. ■



123RF Limited©scis65. Resina de lentisco (mástique) aliada del sistema digestivo

## TERAPIAS NATURALES

ASOCIACIÓN NACIONAL DE PROFESIONALES Y AUTÓNOMOS DE LAS TERAPIAS NATURALES



La **Salud** no se monopoliza.  
La **Acupuntura** tampoco.  
No es solo cosa de médicos.





## SALUD Y ALIMENTACIÓN

Jordina Casademunt  
Nutricionista Oncológica

# La soja ecológica y sus beneficios

**S**i existe un alimento que levanta pasiones y detractores es la soja. A veces está demonizada, otras, aparece como el superalimento del momento. Y mientras tanto, intentas decidir si el tofu que llevas años comiendo te está haciendo bien o mal.

## ¿Qué tiene la soja que genera tanto ruido?

La soja es una legumbre típica de Asia pero que ha ganado popularidad en todo el mundo. Contiene una familia de compuestos que se llaman fitoestrógenos, donde se encuentran las famosas isoflavonas como la genisteína y la daidzeína, compuestos vegetales que pueden unirse a los receptores de estrógeno de nuestro cuerpo. Y aquí es donde comienza toda la confusión.

La gente escucha que “actúa como el estrógeno” y lo relaciona con alteración hormonal, cáncer de mama o problemas de fertilidad. Pero existen dos detalles importantes que se pierden por el camino. Lo primero es

que el mundo vegetal está lleno de estos compuestos (crucíferas y otros vegetales, lino, sésamo, todas las legumbres) y segundo, que las isoflavonas lo que hacen es proteger, tienen un efecto regulador. Lo que hacen es unirse preferentemente al receptor ER-beta, no al ER-alfa, que es el que actúa como supresor tumoral. Además, su potencia estrogénica es entre cien y mil veces inferior a la del estrógeno que produce tu propio cuerpo.

## Y en el caso del cáncer de mama, ¿se puede tomar soja?

Esta es probablemente la pregunta que más dudas genera. Y gran parte del problema se debe a que se ha comunicado mal durante años y hay mucha gente que lleva tiempo evitando el tofu, la salsa de soja, o los restaurantes japoneses sin razón real para ello.

El origen de la alarma fueron estudios en ratones donde se observó que la genisteína, una de las principales isoflavonas de la soja, estimulaba tumores mamarios de estos mamíferos.



123RF Limited©golubovy

Pero estos eran animales sin ovarios a los que se les administraban dosis altísimas. El salto a la biología humana no estaba justificado, aunque los titulares lo dieron por sentado.

Cuando miramos los datos en personas reales, la historia es otra. Ensayos clínicos en mujeres con cáncer de mama y en mujeres sanas muestran de forma consistente que **ni la soja ni las isoflavonas afectan a marcadores de riesgo**. Además:

estudios observacionales en China y Estados Unidos sugieren que consumir soja tras el diagnóstico se asoció con menos recurrencias y menor mortalidad.

La Sociedad Americana del Cáncer, el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer y el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer coinciden: las mujeres con cáncer de mama pueden comer soja con seguridad.

## ALIMENTACIÓN

# UNA DESCAFEINADA Y DELICIOSA MAÑANA

## DESCUBRA NUESTRA SABROSA ALTERNATIVA AL CAFÉ



## SALUD Y ALIMENTACIÓN



Si deseas incluir alimentos de soja en tu dieta, es seguro y puede ser beneficioso. Lo que no se recomienda es tomar complementos alimenticios ricos en isoflavonas. El motivo está claro: no hay evidencia suficiente. Ante la falta de evidencia siempre se prioriza el principio de precaución.

### ¿Y durante el tratamiento? Tamoxifeno, anastrozol... y soja

Esta es una de las preguntas más habituales de las mujeres que están con terapia hormonal debido al cáncer de mama: "Me han dicho que no puedo comer soja porque hago tratamiento hormonal." Los estudios realizados hasta la fecha no han encontrado ninguna interacción entre los alimentos de soja y estos fármacos.

De hecho, lo que sí se ha visto que puede empeorar el pronóstico y la eficacia del tratamiento es algo muy distinto: la obesidad, el sobrepeso, el síndrome metabólico, la sarcopenia (pérdida de masa muscular), una alimentación deficiente y el sedentarismo. Comer mal y la falta de ejercicio físico siempre tendrá un peor impacto en la salud que cualquier cantidad de soja dentro de una dieta equilibrada.

### La soja ecológica: por qué importa de dónde viene

Hasta aquí hemos hablado de la soja como alimento. Pero existe un factor que a menudo se olvida: la procedencia. La soja es uno de los cultivos más transgénicos y tratados con pesticidas en el mundo. Más del 80% de la soja que se produce globalmente es transgénica, y su cultivo intensivo implica un uso masivo de glifosato y otros herbicidas. Si lo que buscamos es mejorar la salud y reducir la carga tóxica de nuestro cuerpo, la prioridad es elegirla ecológica.

Cuando compres tofu, edamame, tempeh o leche de soja, **busca siempre el sello ecológico**. La diferencia entre una soja convencional y una ecológica no solo es ambiental: es también una decisión de salud.

### Una proteína vegetal de alto valor nutricional

Un aspecto a favor de esta legumbre es que es una de las pocas fuentes vegetales con una calidad proteica comparable a la de fuente animal. Utilizando el método DIAAS (*Digestible Indispensable Amino Acid Score* o Índice de Digestibilidad de Aminoácidos Indis-



123RF Limited©halfpoint

pensables) es el estándar actual de la FAO para medir la calidad de las proteínas, lo más riguroso que existe hoy para evaluar esto, el tofu puntúa un 97%, la leche de soja y algunas hamburguesas de soja un 100%.

### Más allá de la soja

La soja es una legumbre nutritiva, rica en proteína de calidad, con isoflavonas que la ciencia lleva décadas estudiando y que no justifican el miedo que se les tiene. Poblaciones enteras llevan siglos comiéndola sin los problemas

que tanto se le atribuyen en Occidente.

Si te gusta y la toleras bien, inclúyela sin miedo en tu alimentación habitual. Si no forma parte de tus hábitos y no la toleras bien, tampoco es necesario forzarlo. Pero si alguien te dice que el tofu es peligroso, sabes exactamente qué responder. Y si la incorporas, hazlo con criterio: ecológica, en forma de alimento entero y dentro de un patrón alimenticio basado en vegetales. Porque lo que realmente protege la salud no es un solo alimento, sino el conjunto de tus hábitos. ■

## COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Bienestar por naturaleza

## El hierro que va contigo

# Floradix® STICKS

### Hierro y vitaminas + 7 plantas

- El hierro y las vitaminas B2, B6, B12, C, niacina y ácido fólico ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.
- El hierro es necesario para la normal formación de glóbulos rojos y hemoglobina.

✓ con ácido fólico  
✓ sin gluten  
✓ sin lactosa  
✓ apto para veganos

En prácticos STICKS para tomar sin agua

MÁS INFORMACIÓN

DESCUBRE

salus.es salus\_es salus\_es www.salus.es



LOS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÉTICA, CUIDADO PERSONAL Y HOGAR

¡Imprescindible!

### Cardo Mariano, de El Granero



El interés por las plantas tradicionalmente utilizadas para apoyar el bienestar del organismo sigue creciendo entre quienes buscan incorporar soluciones naturales a su rutina diaria. El Cardo Mariano de El Granero, la planta reconocida por su contenido en silimarina, es un complejo de compuestos vegetales que contribuye al funcionamiento normal del hígado y ayuda a proteger las células frente al estrés oxidativo. Presentado en cápsulas, es una opción práctica para integrar el cuidado de la salud hepática dentro de un estilo de vida saludable.

**Marca:** El Granero | [www.elgranero.com](http://www.elgranero.com)  
**Distribución:** Biogran, S.L. | [www.biogran.es](http://www.biogran.es)

¡Imprescindible!

### Champú & Acondicionador 2 en 1 de Cáñamo, de Dr. Organic



El Champú y Acondicionador 2 en 1 de Cáñamo de Dr. Organic limpia y acondiciona el cabello de forma rápida y sencilla.

Su fórmula con aceite de cáñamo proporciona hidratación y ayuda a fortalecer la fibra capilar. Está especialmente indicado para cabellos finos, debilitados o con tendencia a la rotura.

Tras su uso, el cabello queda suave, manejable y con un aspecto más sano.

**Marca:** Dr. Organic | [www.drorganic.es](http://www.drorganic.es)  
**Distribución:** Paudiet Productos Naturales, S.L.

¡Novedad!

### FemCycle, de Physalis



FemCycle de Physalis combina comprimidos y cápsulas de aceite para favorecer el bienestar femenino. El sauzgatillo ayuda antes y durante el ciclo menstrual. La manzanilla y la angélica contribuyen al bienestar mental y la vitalidad. El magnesio y la vitamina B6 apoyan el sistema nervioso y reducen el cansancio. Las cápsulas contienen aceites ecológicos de onagra y borraja, ricos en omega-6 GLA. El aceite de onagra favorece el equilibrio menstrual y ayuda a mantener una piel sana.

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

¡Novedad!

### Bisglicinato de magnesio en polvo, de Raab Vitalfood



Raab Vitalfood amplía su gama de bisglicinato de magnesio con un nuevo formato en polvo. Su fórmula contiene ácido cítrico, que le aporta un sabor agradable y facilita su consumo.

Este lanzamiento se suma al formato en cápsulas ya disponible, ofreciendo una alternativa práctica y versátil.

Elaborado con la calidad prémium de Raab Vitalfood y el respaldo de su propio laboratorio.

**Marca:** Raab Vitalfood | [www.raabvitalfood.de](http://www.raabvitalfood.de)  
**Empresa:** Raab Vitalfood, GmbH

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](http://www.elbotiquinnatural.com)





**Laura Clavijo**  
Periodista Especializada en Farmacia y Medicina

# Conoce la vitamina C y cómo tomarla para aprovechar sus beneficios

La vitamina C, conocida como ácido ascórbico, es un nutriente hidrosoluble que se encuentra en ciertos alimentos. En el cuerpo, actúa como antioxidante, al ayudar a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres. Además, el cuerpo necesita vitamina C para la formación de colágeno, proteína necesaria para la piel, huesos, cartílagos, tendones y otros tejidos.

La cantidad diaria de vitamina C necesaria depende de la edad y el sexo. Va de los 75 a los 90 mg. diarios para la mayoría de los adultos.

La mayoría de personas que siguen una dieta equilibrada, rica en frutas y verduras, obtienen la cantidad de vitamina C necesaria. Las frutas cítricas y sus jugos, así como pimientos rojos y verdes y kiwi son ricos en vitamina C. Otras frutas como brócoli, fresas, melón, patatas y tomates también la contienen.

La suplementación está indicada cuando existe una deficiencia, una ingesta insuficiente prolongada o si-

tuaciones específicas que aumentan necesidades de este nutriente, siempre bajo recomendación de un profesional sanitario.

## Tipos de vitamina C presentes en los suplementos

La mayoría de suplementos multivitamínicos contienen vitamina C. También se consigue sola, como suplemento dietético, o combinada con otros nutrientes.

En general, la vitamina C presente en los suplementos se encuentra en forma de ácido ascórbico, pero algunos contienen otras formas, como ascorbato de sodio, ascorbato de calcio, otros ascorbatos minerales, y también ácido ascórbico con bioflavonoides. Los bioflavonoides son compuestos naturales presentes en frutas y verduras que ayudarían a proteger la vitamina C de la oxidación y a favorecer su absorción o permanencia en el organismo.



123RF Limited@serezniy

## Presentaciones y formulaciones

Las presentaciones y formulaciones más habituales son comprimidos, cápsulas y sobres en polvo, que contienen vitamina C convencional y que permiten una administración fácil.

También existen comprimidos efervescentes, que se disuelven en agua antes de su consumo y facilitan la toma.

Además, se han desarrollado formulaciones especiales, como la vitamina C liposomal, en la que el nutriente se encapsula en liposomas, unas

diminutas vesículas formadas por una doble capa de fosfolípidos, similares a las membranas de las células. Su objetivo es proteger la vitamina C durante su paso por el aparato digestivo y puede favorecer su absorción. Un ejemplo de ello es la patente PureWay-C®, que contribuye a mejorar la absorción celular, lograr una mayor retención en el cuerpo y evitar que la vitamina se irrite o degrade rápido.

Por otro lado, también existen formulaciones de liberación prolongada, que están diseñadas para liberar la vitamina de forma gradual durante varias horas. ■

## COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

### LA DIFERENCIA ESTÁ EN CÓMO LLEGA

La tecnología **LIPOSOMAL PUREWAY-C®** protege la vitamina C para que llegue prácticamente intacta al intestino delgado y se absorba mejor.

**Más protección. Más absorción. Más eficacia.**

**LIPOSOMAL PUREWAY C®**

VITAMINA C DE ALTA CALIDAD CON BIOFLAVONOIDES CÍTRICOS PARA UNA ÓPTIMA BIODISPONIBILIDAD.

+34 987 953 054 | www.webotanix.com | info@webotanix.com

## COSMÉTICA

**endro**

*Realzala*

**CRÈME DE JOUR ANTI-ÂGE**

RIDES, FERMETÉ, ÉCLAT  
TEXTURE FLUIDE  
Retinol-like, Peptides, Bleuet, Bourache

ANTI-AGING DAY CREAM  
smoothes, firming, radiance  
retinol-like, peptides, cornflower, borraghe

MADE IN FRANCE

**NO ESCONDAS TU EDAD, REALZALA.**





## COSMÉTICA

Paula Gómez de Tejada  
Global Communications y Public Relations Manager de NATRUEAida Martínez  
Certification Manager de NATRUE

# Desodorantes naturales: aluminio, alumbre y otros ingredientes. ¿Cuál es la diferencia?

La transpiración es una función natural y esencial que ayuda a regular la temperatura corporal y mantener el equilibrio del organismo. El sudor es prácticamente inodoro; el olor corporal aparece cuando interactúa con las bacterias presentes de forma natural en la piel.

Por ello, los desodorantes forman parte de la rutina de higiene diaria de muchas personas. La importancia de esta categoría se refleja en su crecimiento: el mercado español de desodorantes y antitranspirantes superó los 335 millones de euros en 2023, un 8,24% más que el año anterior. Sin embargo, no todos funcionan igual. Algunos reducen temporalmente la transpiración, mientras que otros controlan las bacterias responsables del mal olor, absorben la humedad o aportan fragancia, permitiendo que la piel continúe su proceso natural de sudoración.

El auge de la cosmética natural ha popularizado términos como «sin

aluminio», «cristal de alumbre» o «ingredientes minerales». Pero ¿qué significan realmente? ¿Es lo mismo un desodorante que un antitranspirante?

## ¿Desodorante o antitranspirante?

Los desodorantes controlan principalmente el olor corporal. No detienen la sudoración, sino que ayudan a reducir el olor que aparece cuando el sudor interactúa con las bacterias de la piel. Pueden actuar sobre estas bacterias, absorber la humedad o aportar fragancia.

Los antitranspirantes están formulados para reducir la transpiración. Generalmente contienen sales de aluminio que, al disolverse en el sudor, forman temporalmente una estructura gelatinosa en los conductos sudoríparos, reduciendo la cantidad de sudor que llega a la superficie. Este efecto es temporal, ya que la transpiración sigue siendo un proceso fisiológico esencial.



123RF Limited@galitskaya

Esta diferencia permite elegir el producto según las necesidades: reducir la humedad visible o controlar el olor manteniendo la sudoración natural.

## Aluminio en desodorantes

En cosmética, «aluminio» hace referencia a sales como el clorhidrato

de aluminio o el cloruro de aluminio, no al metal puro. Su función es reducir temporalmente la sudoración al formar un tapón gelatinoso que limita el flujo de sudor.

La seguridad de estas sales se ha debatido, especialmente por posibles vínculos con problemas como el cáncer de mama o determinadas afeccio-

## COSMÉTICA



## FERIAS





## COSMÉTICA



nes neurológicas. Aunque algunos estudios observacionales han analizado los niveles de aluminio en tejidos humanos, las evaluaciones científicas y regulatorias no han establecido un vínculo causal entre el uso de antitranspirantes con aluminio y estos problemas cuando se utilizan según las indicaciones.

La tolerancia individual puede variar. En algunas personas, especialmente con piel reactiva o tras el afeitado, pueden provocar irritación o sensibilidad. En determinados casos, los dermatólogos pueden recomendar ajustar su uso, por ejemplo, ante algunas afecciones cutáneas.

En definitiva, optar por un antitranspirante con aluminio o por un desodorante sin aluminio depende de las necesidades y preferencias de cada persona.

### Alumbre: ¿una alternativa mineral?

El alumbre, también conocido como «cristal de alumbre» o «desodorante mineral», es una opción popular dentro de los desodorantes naturales. Se utiliza por sus propiedades astringentes y por su capacidad para crear un entorno menos favorable para las

bacterias responsables del mal olor.

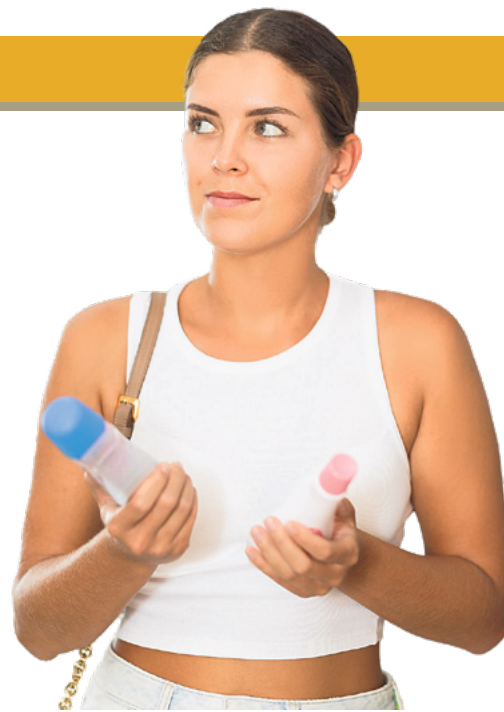
Aunque a veces se presenta como una alternativa «sin aluminio», el alumbre es una sal mineral que contiene aluminio. La forma más habitual en cosmética es el alumbre de potasio (*sulfato de aluminio y potasio*).

A diferencia de las sales de aluminio utilizadas en los antitranspirantes, el alumbre no reduce significativamente la transpiración. Actúa principalmente sobre la superficie de la piel, ayudando a controlar el olor mientras permite que continúe la sudoración natural.

### Otros ingredientes comunes en desodorantes naturales

Muchos desodorantes naturales combinan ingredientes que ayudan a controlar el olor o absorber la humedad sin impedir la transpiración:

- **Bicarbonato de sodio:** neutraliza los olores al modificar el pH de la piel, aunque su alcalinidad puede irritar a algunas personas.
- **Hidróxido de magnesio:** ayuda a controlar el olor sin bloquear la sudoración y suele considerarse una alternativa más suave al bicarbonato.
- **Almidones y polvos absorbentes:** como el arrurruz, la tapioca



123RF Limited©jackf

o el almidón de maíz, absorben humedad y aportan sensación de sequedad.

- **Aceites esenciales y extractos botánicos:** aportan fragancia y pueden contribuir al control del olor por sus propiedades antimicrobianas, aunque deben tenerse en cuenta las sensibilidades individuales.
- **Ingredientes a base de zinc:** como el *ricinoleato de zinc* o el *óxido de zinc*, ayudan a reducir el olor al capturar moléculas responsables del mismo.

### ¿Cómo elegir un desodorante?

No existe un producto ideal para todos. La elección depende del nivel de transpiración, la sensibilidad de la piel, las necesidades y las preferencias personales. Conocer la función de cada ingrediente permite tomar decisiones más informadas y tener expectativas realistas.

Como guía general:

- **Si se busca reducir la transpiración:** los antitranspirantes con sales de aluminio están específicamente diseñados para disminuirla temporalmente.
- **Si se quiere controlar el olor manteniendo la sudoración natural:** ingredientes como alumbre, bicarbonato, magnesio, compuestos de zinc o extractos botánicos pueden ayudar.
- **Para pieles sensibles:** las fórmulas con menos potenciales irritantes, como algunas opciones sin alcohol, pueden tolerarse mejor.

En definitiva, elegir un desodorante es una decisión personal. La clave es comprender cómo funcionan los distintos ingredientes y seleccionar la fórmula que mejor se adapte a las necesidades y expectativas individuales. ■

## COSMÉTICA

# Menos manchas. Más luminosidad.

## SÉRUM DE TRIPLE ACCIÓN

### FÓRMULA EXPERTA

- **ANTIMANCHAS**  
Hordatinas — previenen y tratan todo tipo de manchas.
- **ILUMINADOR**  
Mica y óxido de titanio — iluminan la piel al instante.
- **ANTIEDAD**  
Collagen+ Active Complex — +60% de colágeno.\*

91%

muestra **REDUCCIÓN**  
DE MANCHAS OSCURAS\*\*

88%

muestra **REDUCCIÓN**  
DE ARRUGAS PROFUNDAS\*\*\*

### CLÍNICAMENTE PROBADO

HAZ TU PEDIDO LLAMANDO AL 913 580 358 O ESCRÍBENOS A [COMERCIAL@WELEDA.ES](mailto:COMERCIAL@WELEDA.ES)

\*Test in vitro \*\*Medido en un test de uso, 34 participantes, 8 semanas, aplicación 2 veces al día \*\*\*Medido en un test de uso, 34 participantes, 2 semanas, aplicación 2 veces al día

**WELEDA**  
SWISS NATURAL SCIENCE







## LA ENTREVISTA

Oriol Urrutia  
Co-Editor y Politólogo

**Robert van den Breemer** asumió la dirección de Horizon y Monki en enero de 2026. Vegetariano y apicultor, creció en una granja lechera y trabajó ocho años en ganadería intensiva. Quiere dirigir las marcas ecológicas neerlandesas de forma «brutalmente honesta y transparente». **Fundada en 1978**, está presente directamente en 13 países europeos y llega al menos a 20 mediante mayoristas. España, donde Horizon opera desde 1993, es uno de sus mercados históricos.

**Monki y Horizon tienen una larga trayectoria en España. ¿Qué representa para ustedes?**

En 1993, cuando se lanzó Bio Spirit —en ese momento se llamaba Luz de Vida—, empezó la historia de Horizon en España. Nos remontamos a más de 30 años. Compramos las almendras a una cooperativa española desde hace, creo, 35 o 40 años. Trabajamos con nuestros socios a largo plazo.

**¿Qué le atrajo de la empresa y del sector ecológico?**

Es una marca icónica para muchas familias de los Países Bajos y Europa. La gente nos dice: «Llevamos años consumiéndola».

## “La naturaleza hace el trabajo” Robert van den Breemer sobre la nueva etapa de Horizon y Monki

Trabajé ocho años en ganadería intensiva. Allí comprendí que necesitábamos alimentar a los animales de forma más sostenible, pero para mí no era suficiente. También necesitamos comer menos carne y más vegetales. Horizon ha sido ecológica desde el principio. Ahora lo llaman etiqueta limpia, pero siempre han sido frutos secos, semillas y, en algún caso, un poco de sal. Empezamos con un producto, una visión y una idea de cómo debería ser el mundo, y después construimos una marca a su alrededor, no al revés.

**¿Cómo marcará su liderazgo la siguiente etapa?**

La calidad de los productos siempre ha sido lo más importante, también los tarros, el envase y el transporte. Ahora existe mucha más competencia, pero debemos explicar por qué la gente debería elegir Monki o Horizon.

La naturaleza es la que hace el trabajo. Nuestros proveedores saben cultivar, cosechar y procesar muy bien los ingredientes. Nosotros sabemos secarlos y molerlos para obtener la mejor crema de frutos secos o semillas. Llevamos décadas trabajando en ello con nuestros proveedores.

Cualquiera puede comprar frutos secos ecológicos y una trituradora y empezar a producir crema. La diferencia

está en ser total y brutalmente honesto y transparente con lo que haces. Nosotros lo hemos sido durante casi 50 años.

**¿Por qué los alimentos ecológicos siguen siendo más caros?**

La alimentación convencional es demasiado barata. Gastamos mucho dinero subvencionándola, y creo que esos recursos deberían destinarse a alimentos sostenibles y viables a largo plazo.

El sector ecológico es pequeño y producir es difícil. Se necesita un agricultor que sepa intervenir sin limitarse a aplicar pesticidas. No se pueden tomar atajos. El sector no ha atraído suficiente inversión para producir eficientemente. Cuando aumente el volumen ecológico, será más fácil dedicar almacenes, camiones y líneas de procesamiento a estos productos, reduciendo los costes. Los precios ecológicos bajarán, mientras la alimentación convencional tendrá que encarecerse.

**¿Qué diferencia su modelo de aprovisionamiento?**

Compramos mango deshidratado en Burkina Faso al mismo proveedor desde hace más de 25 años, y almendras en España desde hace unos 35 o 40. Apoyamos a cooperativas y programas locales. No abandonamos a un proveedor porque atraviese un año difícil. Trabajamos a largo plazo.

**¿Qué cambiará en el diseño de sus productos? ¿Y en su presencia en España?**

El artista que ha desarrollado la mayoría de nuestras etiquetas lleva 40 años con nosotros. Los envases de Monki siempre han intentado sorprender: entre las hojas y los frutos secos a veces puede descubrirse una cara. Queremos conservarlo, pero simplificar el diseño para que el producto se identifique mejor y resulte más moderno.

España es muy importante para nosotros y vemos un gran potencial en este mercado. Creo que en los últimos años no le hemos prestado a España la atención que merece, y eso es algo que queremos cambiar. Queremos dedicarle más tiempo y atención, y visitaremos España con mayor frecuencia para trabajar con nuestros socios y contribuir a su desarrollo.

También estamos trabajando en una página web renovada, que nos ayudará a atender y conectar con nuestros clientes españoles a través de Monki. En los próximos meses, nos centraremos en el desarrollo de nuestras marcas y nuevos productos. Queremos contar la historia de Monki con mayor claridad y darla a conocer al mercado. La marca ya cuenta con una sólida posición y una larga trayectoria en España, y queremos consolidar esa base. ■

## ALIMENTACIÓN