



# BIOECO

## ACTUAL<sup>®</sup>

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

NOVIEMBRE 2026

"Hemos puesto venenos en manos de personas ignorantes de su potencial daño" Rachel Carson

N.º 153

f x @ in www.bioecoactual.com

### ALIMENTACIÓN

Aditivos y plaguicidas que nos ahorramos al elegir alimentos ecológicos

Pág. 04

### RECOMENDADO POR

Espicias de otoño: aromas que calientan el cuerpo y el alma

Pág. 11

### COMERCIO JUSTO

Escoger qué compramos es elegir qué apoyamos

Pág. 18

### LA ENTREVISTA

Octavio Laguía, CEO de Natruly

Pág. 40



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

## 42.ª edición de BioCultura Madrid: del 26 al 29 de noviembre en IFEMA



# Clearspring

## MISO DE CEBADA

Mugi Miso de Japón, fermentado tradicionalmente

Sopas | Marinados | Salsas







**BIOECO**  
ACTUAL

**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: **Dietisur**; 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**  
**Ecocentral, Centro Dietético, Herbolario**  
**Navarro,**  
**Hortec, NaturaSi, Naturitas, Veritas**

**Colaboran en este número**

Laura I. Arranz, Jordina Casademunt, Alba Coll,  
Paula Hernández, Iván Iglesias, Isidre Martínez,  
Miriam Martínez, Amancay Ortega, Viktoria Potko,  
Roberto San Antonio-Abad, Jaume Rosselló

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:**

©Bio Eco Actual

**Depósito Legal:** B.20513-2013

**Tirada:** 50.000 ejemplares

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



**FERIAS**

Montse Mulé  
Editora



## BioCultura Madrid: centro neurálgico del sector ecológico



©Bio Eco Actual

Los días 26, 27, 28 y 29 de noviembre en el recinto Feria de Madrid-Ifema se celebra una nueva edición de **BioCultura**, la Feria de Productos Ecológicos y Consumo Responsable. Con la participación de 400 expositores, el evento cubre los sectores de alimentación ecológica; cosmética e higiene eco-natural certificada; casa sana; moda sostenible; eco estilo de vida; salud y bienestar y oenegés, y espera superar los 55.000 visitantes.

### Rigor y coherencia

El rigor en la admisión de las propuestas expositoras y de contenido y la coherencia con la filosofía de la Asociación Vida Sana son dos pilares sobre los que se levanta cada edición de **BioCultura**, según señala Montse Escutia, presidenta de Vida Sana y directora de la feria. Estos valores han hecho posible 42 años de éxito de esta concentración de intereses. Los del público que la visita año tras año, que cuida su salud y se informa de las novedades y opcio-

nes que el sector ecológico le presenta en la feria; los de los productores y artesanos que muestran estos días su labor directamente a sus clientes, pero también los de la industria: marcas, elaboradores y distribuidores, quienes, sin el crecimiento del consumo ecológico, no alcanzarían sus objetivos. Estar cerca de su público mostrando y promocionando sus novedades es una decisión siempre acertada ya que el aumento del consumo de productos ecológicos depende en gran medida del conocimiento que de ellos tengan los consumidores.

### EDUCACIÓN · ACTIVIDADES

## ¿Buscas una educación realmente diferente para tus hijos?

*Brockwood Park School, fundada en 1969 por J. Krishnamurti, es un internado internacional en Inglaterra para jóvenes de 14 a 19 años. Es la única escuela de este tipo en el mundo y ofrece una auténtica educación holística. Con alrededor de 60 estudiantes, crea un ambiente acogedor libre de competitividad, donde la autoexploración, el aprendizaje autónomo y la responsabilidad son esenciales. La escuela ofrece una alimentación vegetariana saludable y un entorno familiar y cercano, que fomenta la creatividad y amistades duraderas. Los estudiantes pueden asistir entre 1 y 4 años, y hay opciones de apoyo financiero disponibles.*



[brockwood.org.uk/es](http://brockwood.org.uk/es)

@brockwoodparkschool

Visítanos  
en BioCultura  
Madrid, stand  
nº 518

**Brockwood  
Park School**

Fundada por  
J. Krishnamurti en 1969

PARTICIPA EN NUESTRAS JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS, PRESENCIALES Y EN LÍNEA

CONTÁCTANOS: +44 (0)1962 771 744 · ENQUIRY@BROCKWOOD.ORG.UK



## FERIAS



## Estar cerca de su público mostrando y promocionando sus novedades es una decisión de las marcas siempre acertada

Las cámaras de comercio y certificadoras de producción ecológica de las comunidades autónomas lo han entendido y valorado y están en su mayoría presentes en la feria: Andalucía, Asturias, Cantabria, Castilla y León, Galicia, Comunidad de Madrid, Región de Murcia, Navarra, La Rioja y Comunitat Valenciana. También participan las diputaciones de Ávila y Jaén. Y la Cámara de Comercio de Teruel tiene también su espacio.

### La fortaleza del sector ecológico

Es cierto que atravesamos tiempos convulsos e inciertos, pero ante los vaivenes coyunturales, sociales, económicos y políticos, el sector ecológico sigue fuerte porque en su ADN está la certeza de estar en el lado positivo, el del bien común, el del respeto por la naturaleza y la salud de los consumidores. “Entre tanta incerteza, BioCultura se yergue como un bastión incólume de apoyo y de respaldo al sector ecológico. 42 años de éxito nos respaldan. En este momento en que todo es tan frágil, BioCultura sigue siendo una feria necesaria y una iniciativa sólida a la que aferrarse”, comenta Montse Escutia.

### Visibilidad y negocio

En BioCultura los expositores se hacen visibles ante los consumidores al tiempo que pueden contactar con otros profesionales, lo que genera intercambio de información y negocio. Y los visitantes tienen la oportunidad de probar los alimentos y comprarlos. Visitar BioCultura es también acceder a interesantes conferencias, talleres y debates con expertos en producción ecológica, consumo responsable y salud, así como estar al día de las últimas tendencias. Es sumergirse en el ambiente general de una comunidad con la conciencia despierta. Un aliciente añadido es la sensación que genera de pertenencia a un grupo heterogéneo al que le importa el porqué, el quién y el cómo, el cuándo y el dónde y a quién beneficia su acto de compra.



©Bio Eco Actual

### Consumir menos y mejor

La feria se define como un escaparate de concienciación para el consumidor final. Los productos ecológicos, de temporada y de proximidad son el trío ganador de la elección en el consumo consciente en alimentación, cosmética, ropa, hogar, salud integrativa y complementos alimenticios, entre otros. La compra consciente favorece el autocuidado a través del consumo sano e informado. Evitando el desperdicio, invirtiendo en calidad y valorándola por encima de la cantidad.

“El ciudadano está cada vez más informado de las virtudes de un consumo responsable, y de que su actitud cuenta para detener los principales problemas a los que se enfrenta la Humanidad y que son de origen antropogénico. Así que es nuestra obligación proveerlo de las herramientas indispensables para continuar aprendiendo sobre los hábitos de vida saludables”, destaca la dirección de BioCultura.

### Una fiesta para todos

BioCultura es posible gracias al esfuerzo de la organización, de los expositores, de los ponentes, de tantas personas que lo hacen posible y que invierten tiempo y dinero en estar ahí. Y el resultado es una gran fiesta del sector ecológico, reuniendo a los distintos actores de todos los ámbitos en unos días llenos de relaciones, actividades y crecimiento personal.

La zona destinada a los más pequeños acoge el Festival Ecológico de la Infancia MamaTerra, que ofrecerá la esperada diversión y aprendizaje, con actividades relacionadas con el huerto ecológico, la alimentación sana, la bioconstrucción y la cosmética

## Con esta nueva edición, BioCultura vuelve a situar al sector ecológico en el centro de la actualidad y del debate sobre la producción y el consumo responsable

ecológica, fomentando en los participantes el respeto por el entorno y la toma de conciencia de las consecuencias de sus actos.

Planeta Moda promueve la moda sostenible a través del uso de fibras cultivadas en ecológico, respetuosas con el medio ambiente.

En los *showcookings* se muestran maneras de cocinar y presentar platos nutritivos, novedosos y apetitosos y van seguidos de degustación.

En cosmética ecológica y cosmética natural, la audiencia y la participación siempre hacen el pleno en los talleres de Ecoestética, que permiten distinguir la verdadera cosmética econatural frente al *greenwashing*.

Con esta nueva edición, BioCultura vuelve a situar al sector ecológico en el centro de la actualidad y del debate sobre la producción y el consumo responsable. Más allá de las novedades y oportunidades de negocio, la feria invita a reflexionar sobre el impacto de nuestras decisiones cotidianas y pone de relieve la diversidad, la innovación y el dinamismo de la producción ecológica en un formato que combina divulgación, participación y celebración. ■



### EL PRODUCTO del mes

**Tortitas de trigo sarraceno bañadas con chocolate dark, de Sol Natural**

¡Novedad!



¡El top ventas de Sol Natural ahora también con chocolate!

Ligeras, crujientes y elaboradas 100 % con trigo sarraceno, están recubiertas con una deliciosa capa de chocolate negro que las hace irresistibles.

En un práctico formato de 4 unidades, resultan perfectas para llevar contigo y disfrutar de un *snack* rico y saludable estés donde estés.

- 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 Euro Hoja.  
¡Búscala en tus compras!





## ALIMENTACIÓN

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



# Aditivos y plaguicidas que nos ahorramos al elegir alimentos ecológicos

Cuando elegimos un alimento ecológico no solo estamos optando por una determinada forma de producción primaria agrícola o ganadera, sino también por sistemas de elaboración o fabricación en los que la legislación europea restringe de forma específica el uso de determinados aditivos y coadyuvantes tecnológicos y ciertos contaminantes.

Los **aditivos** son sustancias que se incorporan deliberadamente a los alimentos con una finalidad tecnológica. La industria alimentaria los usa, ya que facilitan la comercialización de los productos haciendo que sean más atractivos y duraderos.

Entre los que se usan más habitualmente en los **alimentos convencionales** encontramos grupos como:

- **Conservantes:** como nitritos y nitratos en determinados productos cárnicos, o sorbatos y benzoatos,



123rf Limited©lainen. Azúcar colorante para alimentos

que ayudan a impedir el crecimiento de microorganismos y prolongan la conservación.

- **Antioxidantes:** como los ascorbatos o determinados sulfitos, que ayudan a evitar la oxidación y el deterioro del alimento.
- **Colorantes:** utilizados para mantener, homogenizar o intensificar el color de determinados productos.

- **Emulgentes y estabilizantes:** que permiten mantener mezclados ingredientes que tienden a separarse y contribuyen a conseguir una textura determinada.
- **Espesantes y gelificantes:** como algunas gomas y pectinas, que modifican la consistencia.
- **Edulcorantes:** uno de los grupos más utilizados, ya que aportan sabor

dulce sin necesidad de añadir azúcares.

Su utilización está regulada como aditivos autorizados. En la Unión Europea, estas sustancias deben someterse a una evaluación de seguridad antes de autorizarse y están sujetas a condiciones de uso que muchas veces implican límites en cuanto a productos en los que pueden usarse y cantidad que se permite añadir (niveles máximos).

## Evaluación del riesgo alimentario

Sin embargo, la evaluación de seguridad de una sustancia no equivale a estudiar todos los posibles efectos derivados de la exposición simultánea a multitud de sustancias diferentes a través de la dieta. La evaluación del riesgo alimentario contempla habitualmente cada sustancia por separado y, solo en determinados casos, se han hecho evaluaciones de los

## ALIMENTACIÓN

## Nuevo PAN DE TRIGO ESPELTA INTEGRAL PROTEICO MASA MADRE

Elaborado con masa madre y un 89% de trigo espelta integral, es alto en proteínas, vegano y fuente de fibra.

Disfrútalo acompañado de nuestras nuevas cremas de untar BIO: tahin integral o cacahuete.



ALTO EN  
PROTEÍNAS  
SIN LACTOSA  
SIN HUEVO  
VEGANO  
FUENTE  
DE FIBRA







posibles efectos negativos del uso combinado de sustancias. De hecho, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) reconoce la importancia de estudiar la exposición combinada a múltiples sustancias químicas, lo que se conoce como exposición a “mezclas” y continúa desarrollando metodologías para mejorar este tipo de evaluación.

Los alimentos procesados ecológicos tienen muchas ventajas, puesto que su normativa no permite el uso de aditivos como en los alimentos convencionales. El Reglamento (UE) 2018/848 establece que la elaboración de **alimentos ecológicos** transformados debe limitar el uso de aditivos, ingredientes no ecológicos con funciones principalmente tecnológicas o sensoriales y coadyuvantes tecnológicos, utilizándolos únicamente cuando exista una necesidad tecnológica esencial o una finalidad nutricional concreta. Además, el Reglamento de Ejecución (UE) 2021/1165 establece **una lista restringida de aditivos y coadyuvantes tecnológicos autorizados** para la elaboración de alimentos ecológicos.

Cuando escogemos un alimento ecológico transformado, estamos reduciendo la exposición a una parte

de los aditivos que sí se utilizan habitualmente en la industria alimentaria convencional.

### ¿Y qué sucede con los contaminantes como los residuos de plaguicidas?

Los contaminantes, en general, pueden llegar al alimento de manera no intencionada como consecuencia de la contaminación ambiental, de las sustancias que se usan para facilitar las prácticas agrícolas, del procesado, del almacenamiento o de otros factores. Los más habituales son los **residuos de plaguicidas, los metales pesados, las micotoxinas, los contaminantes ambientales** y las sustancias que pueden formarse durante determinados procesos de transformación.

En cuanto a residuos de plaguicidas, la normativa para la producción ecológica establece unas condiciones mucho más restrictivas. La legislación europea solo permite utilizar determinadas sustancias activas expresamente autorizadas para la producción ecológica y bajo condiciones concretas. Entre ellas se encuentran, por ejemplo, algunos microorganismos, el azufre, determinadas sustancias

de origen vegetal y sales de cobre, entre otras. Todas ellas son opciones más naturales que los compuestos químicos que a lo largo de los años se han desarrollado para facilitar el control de plagas nocivas para los cultivos. Por eso, los alimentos ecológicos son una opción con una menor exposición a estos contaminantes que los alimentos convencionales.

### EFSA: los residuos de plaguicidas están ampliamente presentes en los alimentos convencionales analizados

En 2024, el 54,5 % de las muestras contenían uno o más residuos en concentraciones dentro de los límites máximos establecidos, el 2,4 % superaron dichos límites y el 1,2 % de las muestras fueron consideradas no conformes. La mayor parte de los alimentos están por debajo de los límites máximos de los diferentes plaguicidas, sin embargo, es importante considerar que “tener residuos”, “tener varios residuos” y “superar los límites máximos de residuos (LMR)” no es lo mismo. Por ejemplo, en 2024 las uvas de mesa (77,9 %), los pomelos (73,5 %) y los plátanos (66,1 %)

## Los contaminantes más habituales son los residuos de plaguicidas, los metales pesados, las micotoxinas y los contaminantes ambientales

fueron los productos con mayor proporción de muestras que contenían múltiples residuos cuantificados. Así, es muy importante la evaluación del riesgo acumulativo. La EFSA, en los últimos años, sí ha iniciado programas para la evaluación de riesgo derivado de la ingesta combinada de diferentes contaminantes (y sustancias químicas, en general). Y en este sentido, todavía queda mucho trabajo por hacer.

Elegir productos ecológicos es una buena estrategia para reducir nuestra exposición a determinadas sustancias. ■

## 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 ]

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



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





## AGRICULTURA

Alba Coll  
Socia de Hortec y Productora Ecológica en el Segrià



# La calabaza: color, diversidad y otoño en el campo

Cuando llega el otoño, la calabaza se convierte en una de las grandes protagonistas del campo. Después de meses de crecimiento, llega el momento de cosechar un producto que destaca por su capacidad de conservación, su versatilidad en la cocina y la gran diversidad de formas, colores y sabores que podemos encontrar.

Como campesina ecológica y socia de Hortec, una de las cosas que más me gusta de la calabaza es precisamente esta diversidad. No todas las calabazas son iguales, ni tienen la misma textura, ni funcionan de la misma forma en la cocina. Entre las variedades que trabajamos encontramos la calabaza cacahuete, la *Cucurbita moschata* y la Musquée de Provence, cada una con una personalidad propia.

La calabaza cacahuete es probablemente una de las más conocidas. Tiene una forma alargada, una piel clara y una pulpa naranja, dulce y cremosa. Es muy versátil: funciona muy bien en cremas, en el horno, en purés o como base de platos más

**La calabaza se puede asar, estofar, incorporar a arroces, pastas, panes, tortas o platos dulces**



Fotografía cedida por Hortec

elaborados. Su textura suave y su sabor dulce hacen que sea una variedad muy fácil de incorporar en la cocina del día a día.

La *Moschata*, en cambio, destaca por un mayor tamaño y una forma más irregular. Tiene una pulpa densa, aromática y muy sabrosa. Es una calabaza que aguanta muy bien la cocción y resulta especialmente interesante para guisos, sopas, cremas y elaboraciones al horno. Cuando se cosecha en el momento adecuado, concentra muy bien el sabor y ofrece una textura muy agradable.

La Musquée de Provence es otra variedad muy especial. De forma ancha y marcada por gajos, pasa del verde a tonos más ocres a medida que madura. Su pulpa es carnosa, dulce y aromática, y es una de las variedades que mejor representa esta cocina de otoño que busca productos sabrosos,

reconfortantes y de temporada.

Cultivar calabazas en ecológico implica también mucha observación. Es necesario estar pendientes del suelo, del riego, del desarrollo de la planta y del momento de cosecha. Es una planta vigorosa, que necesita espacio y tiempo, y nos recuerda muy bien que cada cultivo tiene su ritmo. En agricultura ecológica, este seguimiento es especialmente importante porque trabajamos buscando el equilibrio de la finca, respetando la biodiversidad e interviniendo solo cuando es necesario. Además, la cosecha pide también paciencia. No todas las piezas maduran al mismo ritmo y es necesario saber leer el color, la piel y el estado del pedúnculo. Cosechar demasiado pronto puede restar sabor y conservación; hacerlo en el punto justo es clave para garantizar su calidad.

**Una de las grandes virtudes de la calabaza es también su capacidad de conservación**

Una de las grandes virtudes de la calabaza es también su capacidad de conservación. Si está bien cosechada y se guarda en buenas condiciones, puede mantenerse durante semanas o incluso meses. Esto permite disponer de un producto de temporada durante buena parte del otoño y el invierno y aprovechar mejor la cosecha.

En la cocina, la calabaza permite ir mucho más allá de la crema. Se puede asar, estofar, incorporar a arroces, pastas, panes, tortas o platos dulces. Esta versatilidad ayuda también a dar salida a diferentes calibres y variedades y aprovechar mejor lo que nos da el campo.

Consumir calabaza ecológica y de temporada es, al final, una forma sencilla de conectar con el ritmo de la tierra. Cada variedad tiene una historia, una textura y un sabor distintos. Y detrás de cada una hay meses de trabajo, decisiones en el campo y una forma de producir que busca respetar el territorio y poner en valor lo que nos ofrece cada estación. ■

## 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





16.–19.02.2027

Resilient Food  
Systems.

Resilient  
Future.

Securing food systems –  
the organic way

Food trends and  
innovation

Local roots and  
global markets



Get Ticket

World's leading trade fair  
for organic food.  
In Nuernberg, Germany.

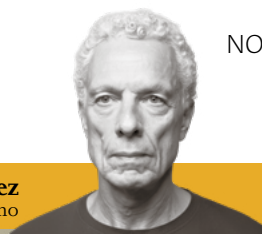


#intoorganic biofach.com





## CONSUMO

Isidre Martínez  
Ingeniero Agrónomo

## Ecológico y de proximidad: el laberinto europeo

Entrar en un supermercado o pasear por un mercado municipal supone un ejercicio constante de investigación de etiquetas y carteles. En medio de un bombardeo de reclamos, los consumidores buscamos pistas fiables para elegir lo que mejor consideremos. En este contexto, las administraciones públicas desempeñan un papel clave: fijan los mínimos exigibles para garantizar la seguridad alimentaria, pero también regulan otros productos que cumplen requisitos de calidad más elevados. Sin embargo, no todos los esquemas de calidad juegan con las mismas reglas, sobre todo cuando entra en juego el origen de los alimentos.

En la Unión Europea, señalar la procedencia geográfica de un alimento mediante un distintivo público está rigurosamente restringido. Para salvaguardar la libre circulación de mercancías en el mercado único e impedir el proteccionismo comercial, ningún estado o región puede crear una marca pública orientada a favorecer el consumo de los produc-



©Bio Eco Actual. Cal Valls elabora y comercializa productos bio de proximidad

tos de su tierra. La gran excepción comunitaria a esta prohibición son los esquemas de calidad diferenciada vinculados a un territorio específico como las Denominaciones de Origen Protegidas (DOP) o las Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP). En estos casos, se reconoce que el carácter singular del producto —un queso, un vino o un aceite— depende de forma inseparable de factores ambientales

y humanos de aquella área concreta, que se hace constar claramente en su etiquetado y publicidad.

La producción ecológica, en cambio, se encuentra en una situación muy distinta. La reglamentación comunitaria de la «hoja verde» no certifica de dónde viene la comida, sino cómo se ha obtenido. Se trata de una norma sectorial que audita métodos agronómicos: la prohibición de pesti-

**En la Unión Europea, señalar la procedencia geográfica de un alimento mediante un distintivo público está rigurosamente restringido**

cidas de síntesis química o de organismos genéticamente modificados, la mejora del suelo o criterios de bienestar animal. A efectos legales, una manzana ecológica es equivalente tanto si se ha cosechado en el campo vecino como si ha viajado miles de kilómetros, siempre que se haya cultivado siguiendo el protocolo. En su etiqueta, su origen se limita a fórmulas genéricas como «Agricultura UE» o «Agricultura no UE», salvo que todos los ingredientes provengan de un solo país.

### ALIMENTACIÓN



ESCANEA Y DESCUBRE  
NUESTROS PRODUCTOS.  
WWW.GOODBIOFOODS.COM

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



@goodbiofoods





## CONSUMO



©Bio Eco Actual. Hortec, fruta y verdura de proximidad

Esta realidad choca con las aspiraciones de muchos ciudadanos. Quien apuesta por la alimentación ecológica no solo quiere evitar químicos; a menudo también busca reducir la huella ecológica global, apoyar al campesinado cercano y proteger el paisaje rural local. Sin embargo, el marco legal mantiene estos dos aspectos desconectados: su origen pertenece a las denominaciones geográficas; el método agronómico, al sello ecológico.

Esta fractura evidencia un notable déficit estructural en la política agraria comunitaria: la sostenibilidad del sistema ecológico de la UE se detiene a las puertas de la finca y, parcialmente, en la transformación, ignorando la logística, el transporte y la distribución. La UE no contempla ni prevé incorporar criterios de proximidad territorial como requisito para obtener la certificación ecológica. Condicionar la certificación ecológica europea a límites de distancia o a fronteras administrativas se consideraría un golpe directo a los cimientos del mercado único.

Ante este vacío, varios gobiernos han intentado crear sellos propios para distinguir su producción ecológica, pero chocar contra el artículo 34 del Tratado de Funcionamiento de la UE —que prohíbe cualquier medida equivalente a una restricción a la importación— es inevitable. La jurisprudencia del Tribunal de Justicia europeo ha sido implacable: desde la sentencia contra la campaña gubernamental irlandesa *Buy Irish* hasta la anulación de la marca alemana *Markenqualität aus deutschen Landen* o del Label belga de *Qualité Wallonne*, la justicia comunitaria prohíbe dedicar dinero público a inducir la compra de alimentos por el solo motivo de su procedencia. El conflicto se ha reavivado con la ley italiana de 2022 del sello *Biologico italiano*, que pretende destacar los productos ecológicos realizados solo con materia prima nacional. Los juristas advierten que reservar un logo público por razón de origen vulnera los tratados, ya

que el uso de sellos nacionales solo puede permitirse para normas técnicas no cubiertas por el reglamento de la UE, pero nunca por barreras territoriales.

¿Cómo salvar este escollo desde la administración? La única brecha legal pasa por esquemas que fijen criterios suplementarios objetivos de sostenibilidad o calidad, abiertos a todo el mundo. El ejemplo más nítido es Austria, donde el organismo público Agrarmarkt Austria (AMA) ha notificado a Bruselas un sello voluntario que establece una especie de “superecológico”: exige zonas de biodiversidad en las fincas, prohibición del aceite de palma, menos aditivos y límites estrictos en el transporte y manipulación de animales. Sin citar fronteras, el alto nivel de exigencia premia de forma natural la producción más cercana.

Sin embargo, allí donde la administración se encuentra atada de pies y manos por las reglas de competencia, el sector privado y el cooperativismo han tomado la delantera con modelos consolidados. Asociaciones como Demeter, Bioland o Naturland no solo aplican estándares de campo y de transformación ecológica superiores a los de la UE, sino que Naturland limita el transporte de ganado a un máximo de 4 horas y 200 km, y exige que parte del pienso provenga de la misma granja o de acuerdos regionales cercanos. En Suiza, el sello privado *Bio Suisse* prohíbe el transporte aéreo de mercancías. Asimismo, cadenas especializadas y cooperativas de consumo han implantado con éxito etiquetados internos de origen kilométrico y redes de comercio justo de proximidad.

Mientras el marco regulador europeo siga ignorando la distribución como pilar ecológico, la proximidad no llegará a las etiquetas oficiales. La respuesta a las expectativas de los consumidores continuará en manos de la excelencia privada y de aquellas iniciativas que demuestren que un alimento no es plenamente sostenible si ha tenido que cruzar medio continente para llegar al plato. ■

## PUBLICIDAD · ALIMENTACIÓN







FERIAS

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

# BIOARABA: consumo responsable, salud y productos ecológicos, este noviembre en Vitoria

Vitoria-Gasteiz acogerá los próximos 6, 7 y 8 de noviembre una nueva edición de BIOARABA, la Feria de Productos Ecológicos, Vida Sana y Consumo Responsable, que alcanza este año su undécima edición. El encuentro tendrá lugar en el Iradier Arena, situado en la plaza del Renacimiento, 6, y contará con entrada gratuita.

BIOARABA se plantea como un espacio de encuentro entre exposidores, productores, comerciantes, distribuidores, profesionales, instituciones, asociaciones y consumidores, además del público general.

## Alimentación ecológica y productos de proximidad

Uno de los principales ejes de la feria será la alimentación ecológica. Los visitantes podrán conocer y adquirir productos de diferentes categorías, entre ellos frutas, verduras, alimentos básicos, productos conge-

lados y de *delicatessen*, leche y derivados lácteos, aceites, vinos, sidras, helados, huevos, panadería y repostería.

Según la organización, los productos ecológicos expuestos dispondrán de la correspondiente certificación que acredita su carácter ecológico. La feria también permitirá descubrir productos de la tierra y conocer iniciativas relacionadas con la producción y el consumo de alimentos respetuosos con el medioambiente.

La gastronomía tendrá igualmente un papel destacado dentro del programa, con actividades como demostraciones de cocina y degustaciones, que permitirán acercar al público diferentes formas de preparar productos ecológicos.

## Diversidad de sectores

Además de la alimentación, BIOARABA contará con espacios dedicados a otros sectores vinculados con la sostenibilidad y la vida saludable.



## Conferencias, talleres y actividades

La programación de BIOARABA se completará con diferentes actividades dirigidas tanto a profesionales como al público general. El programa contempla conferencias, talleres, demostraciones, catas y actividades gastronómicas, con contenidos relacionados con los diferentes sectores representados en la feria.

## Vitoria-Gasteiz como escenario

La elección de Vitoria-Gasteiz como sede responde al perfil de la ciudad y a su vinculación con las políticas de sostenibilidad y el respeto por el medioambiente. La organización destaca el interés de la población local por los productos ecológicos y el consumo responsable, así como la trayectoria de la ciudad en materia de sostenibilidad. ■

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

## ALIMENTACIÓN

**100% bio**

¡Disfruta de la fuerza de la naturaleza!

Zumos ecológicos multifruta con vitamina C natural. Ingredientes 100% bio y de alta calidad.

**Voelkel**

[voelkel.bio/en](http://voelkel.bio/en) | DE-OEKO-007

## ALIMENTACIÓN

**Dispronat**  
Confianza en lo Natural

**Wheaty**  
THE VEGAN WAY

**ALTO EN PROTEÍNAS**

**¡NOVEDAD!**

**BIO HAMBURGUESA SUPER HERO SEITAN**  
ALTO EN PROTEÍNAS VEGAN

**BIO SALCHI CHAS VEGGIE ORIEN TALES SEITAN**

**BIO SALCHI CHAS VIEN ESAS SEITAN**  
ALTO EN PROTEÍNAS VEGAN

**BIO**

**VEGAN**

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



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

RECOMENDADO POR



# Especias de otoño: aromas que calientan cuerpo y alma

Cuando llega el otoño necesitamos pausas que nos compensen el ritmo del día a día. El cuerpo nos pide alimentos y bebidas cálidos, reconfortantes y aromáticos. Es el momento perfecto para recuperar las especias que, con sus colores, perfumes y sabores intensos, nos conectan con esta nueva estación.

La **canela**, el **jengibre**, el **cardamomo**, la **cúrcuma** y el **clavo de olor** son auténticas protagonistas de la cocina de otoño. Sus cálidos aromas evocan bosques, fogones y tardes tranquilas, y forman parte de muchas tradiciones culinarias y medicinales de todo el mundo. Son pequeñas pero poderosas: una pizca puede transformar una taza de bebida vegetal, una infusión, una crema de verduras o un sencillo postre en una experiencia llena de aroma y sabor.

## Canela: dulzura y calidez

La **canela** combina perfectamente con manzanas, calabaza, cereales, frutos secos y bebidas calientes por su aroma dulce e intenso.

Podemos añadir un poco a una taza de **bebida vegetal caliente**, junto con una pizca de jengibre, o preparar una infusión de canela con una rodaja de naranja. También es deliciosa esparcida sobre un *porridge* de avena o un yogur.

La canela contiene compuestos antioxidantes y, en la tradición culinaria, se ha utilizado para aportar calidez y aroma a los alimentos.



123rf Limited©anaumenko

## Jengibre: una chispa que calienta

Con su sabor fresco, picante y ligeramente cítrico, el **jengibre** aporta una sensación de calor inmediato. Es un rizoma muy presente en cocinas asiáticas y también en numerosas preparaciones tradicionales.

Una de las formas más sencillas de tomarlo es preparar una **infusión de jengibre fresco**: basta con cortar unas rodajas finas de la parte fresca del rizoma y dejarlas infusionar en agua caliente. Podemos añadir limón y un poco de miel.

También podemos incorporar jengibre rallado a sopas, cremas de verduras, salteados o platos de legumbres.

## Cardamomo: el aroma que despierta los sentidos

El **cardamomo** es una especia extraordinariamente aromática. Tiene un perfil fresco, ligeramente cítrico y especiado que combina muy bien con bebidas calientes.

Para preparar una bebida reconfortante, podemos aplastar ligeramente una o dos vainas de cardamomo e infusionarlas con una **bebida vegetal**. Si añadimos canela y un poco de jengibre, obtendremos una bebida especiada y perfumada, similar a las preparaciones tradicionales de té especiado.

El cardamomo también puede dar un toque muy especial al café, al té, a las compotas de fruta o al postre con manzana y pera.

## Cúrcuma: el color dorado del otoño

La **cúrcuma** es uno de los ingredientes característicos de muchas cocinas del sur de Asia. La curcumina, uno de sus principales compuestos, ha sido ampliamente estudiada por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

Una manera popular y sencilla de disfrutarla es preparar una **"Golden Milk"** (leche dorada). Basta con calentar bebida vegetal y añadir cúrcuma en polvo, una pizca de pimienta negra y, si queremos, canela y jengibre. El resultado es una bebida de un color dorado muy atractivo y con un aroma profundo y especiado.

La cúrcuma también puede incorporarse a cremas de verduras, arroces, legumbres o vinagretas.

## Clavo de olor: intensidad en una pequeña especia

El **clavo de olor** tiene un aroma potente, cálido y ligeramente dulce. Podemos añadir uno o dos clavos a una infusión de manzana y canela, a una compota o a una bebida vegetal especiada.

Estas especias, con su perfume, su intensidad y el ritual de tomarlas en una bebida caliente, pueden acompañarnos en una **pausa para cuidarnos**, entrar en contacto con los sentidos y disfrutar, sin prisas, de los pequeños placeres que nos ofrece el otoño. ■

## ALIMENTACIÓN



## El frío pide un latte

Lattes con leche de coco.  
Súper cremosos, naturalmente  
dulces y reconfortantes.

Un abrazo calentito en cada taza.







## ALIMENTACIÓN

Redacción  
bio@bioecoactual.com

# Chirimoya, una fruta exótica perfecta para disfrutar este invierno

La chirimoya o *Annona cherimola* es una fruta originaria de la cordillera de los Andes. Concretamente, de las montañas peruanas y de Ecuador, donde hace milenios que crece de forma espontánea. Algunos historiadores también la consideran endémica de las zonas andinas de Chile y Colombia. Se cultiva en lugares muy elevados, a pesar de ser una fruta tropical. Precisamente por ello los quechuas la bautizaron como chirimuya, que significa “semillas frías”. Fueron los conquistadores españoles los que llevaron esta fruta a Europa, que bautizaron como “manjar blanco” debido a su aspecto y su sabor dulce.

## Un conjunto de frutos que forman un todo

Aunque parece un fruto simple que tiene forma de corazón, se trata de un conjunto de pequeños frutos adheridos sobre un solo receptáculo. Tiene un tamaño similar al del pomelo y está recubierto por una piel de color verde que recuerda a las escamas de un reptil. De hecho, cada escama delimita el tamaño de cada uno de los frutos que forman el conjunto. Por dentro, la pulpa es de color blanco, con una textura carnosa y muy blanda.

A pesar de su aspecto peculiar, es muy fácil de comer. Tan solo se parte por la mitad y se consume la



123rf Limited@pacoayala

pulpa con la ayuda de una cuchara, evitando las semillas negras que hay en su interior. Su sabor es dulce, refrescante y con toques ácidos. Algunos lo definen como una mezcla entre la piña, la fresa, el mango y el plátano.

## El invierno, la mejor época para disfrutarla

La chirimoya madura en invierno, momento del año en que su sabor y sus propiedades nutricionales se encuentran en un punto óptimo. Según indica la Fundación Española de la Nutrición, contiene una cantidad considerable de carbohidratos, en comparación con otras frutas. Estos configuran aproximadamente un 20 % de su peso, siendo mayoritariamente azúcares simples naturales (glucosa

y fructosa) y sacarosa. Es decir, es una fruta con alto valor calórico que actúa como una fuente rápida de energía.

Es fuente de vitamina C, poderoso antioxidante aliado del sistema inmunológico que protege las células del daño oxidativo y ayuda al organismo a combatir los radicales libres. Contribuye, además, a la formación de colágeno, por lo que es aliada para mantener el buen estado y la elasticidad de la piel, así como el buen aspecto de las uñas y el cabello. Presenta buenos niveles de potasio, un mineral esencial para la función nerviosa y muscular, que ayuda a regular la presión arterial y la función cardíaca. Por su parte, el aporte de calcio, fósforo y magnesio contribuye a mantener la densidad ósea y los huesos fuertes.

## La chirimoya madura en invierno, momento del año en que su sabor y sus propiedades nutricionales se encuentran en un punto óptimo

Su bajo contenido en grasas y su proporción de fibra la convierten en un alimento aliado de la salud digestiva y cardiovascular: favorece el tránsito intestinal y contribuye al mantenimiento de la flora bacteriana, al mismo tiempo que ayuda a regular los niveles de colesterol.

Se conocen más de 50 especies de chirimoya, la mayoría de las cuales se comercializan en mercados locales. Solo una pequeña parte son de interés comercial internacional. Se distinguen gracias a su forma, su tamaño y su color. Se suelen clasificar según el grado de irregularidad de su piel, desde las suaves **lisa** e **impresa**, hasta las protuberantes **mamilata** y **tuberculata**. En cuanto a su color, las más populares son las variedades verdes, que destacan por su pulpa compacta y dulce, las grises de aspecto oxidado, y las rosas o rojas, que suelen tener un tamaño más grande. ■

## ALIMENTACIÓN

Adania Fruit  
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)



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

physalis®  
Aromatherapy

Aceites esenciales  
100% puros y naturales

¡Descubre la fuerza de los aceites  
esenciales de Physalis!



**Eucalyptus globulus**  
Aceite esencial  
Origen: España  
Parte de la planta: hojas  
Extracción: destilación  
Quimiotipo: α-pineno, 1,8-cineol, pinoarceol, globulol  
Bio 10 ml  
100% puro y natural

**Jengibre**  
Aceite esencial  
Origen: Sri Lanka / Madagascar  
Parte de la planta: raíces  
Extracción: destilación  
Quimiotipo: α-zingibereno, caneleno, β-sesquiterpeneol  
Bio 10 ml  
100% puro y natural

**Lavanda verdadera**  
Aceite esencial  
Origen: Francia / España  
Parte de la planta: flores  
Extracción: destilación  
Quimiotipo: acetato de linalilo, linalol, cinameno  
Bio 10 ml  
100% puro y natural

**Ravintsara**  
Aceite esencial  
Origen: Madagascar  
Parte de la planta: hojas  
Extracción: destilación  
Quimiotipo: α-pineno, α-pineno, sabineno, p-cimeno  
Bio 10 ml  
100% puro y natural

**Romero ct. cineol**  
Aceite esencial  
Origen: España  
Parte de la planta: partes aéreas  
Extracción: destilación  
Quimiotipo: 1,8-cineol, α-terpineol, alcanfor  
Bio 10 ml  
100% puro y natural

Vías respiratorias

Articulaciones /  
músculos

Relajación / estrés /  
sueño

Resistencia

Energía



¡Déjate seducir por el rico  
bouquet de aromas y el increíble  
poder de los aceites esenciales!

Estos componentes aromáticos volátiles  
de las plantas tienen un amplio campo  
de aplicaciones. Actúan en el ciclo del  
sueño, en el estrés, en el centro del placer,  
en la motivación,... Cada aroma, para  
un ambiente y un estado de ánimo. Y  
algo más: Physalis utiliza una botella de  
vidrio violeta Miron 100% reciclable para  
conservar de manera óptima su aceite  
esencial.

**Albahaca**  
Aceite esencial  
Origen: Vietnam / India  
Parte de la planta: partes aéreas  
Extracción: destilación  
Quimiotipo: metil chavicol  
Bio 10 ml  
100% puro y natural

**Clavo**  
Aceite esencial  
Origen: Madagascar / Sri Lanka  
Parte de la planta: clavos  
Extracción: destilación  
Quimiotipo: eugenol, β-cariofileno, eugenol, p-cimeno  
Bio 10 ml  
100% puro y natural

**Eucalyptus citronado**  
Aceite esencial  
Origen: India / Madagascar  
Parte de la planta: hojas  
Extracción: destilación  
Quimiotipo: cineol, pinoarceol, globulol  
Bio 10 ml  
100% puro y natural

**Incienso**  
Aceite esencial  
Origen: India  
Parte de la planta: resina  
Extracción: destilación  
Quimiotipo: α-pineno, p-cimeno, sabineno, p-cimeno  
Bio 10 ml  
100% puro y natural

**Inmortal (Helicriso)**  
Aceite esencial  
Origen: Italia  
Parte de la planta: partes aéreas  
Extracción: destilación  
Quimiotipo: acetato de bornil, eucaliptol, cineol  
Bio 5 ml  
100% puro y natural

**Lavanda aspic**  
Aceite esencial  
Origen: Francia / España  
Parte de la planta: flores  
Extracción: destilación  
Quimiotipo: linalol, 1,8-cineol, alcanfor  
Bio 10 ml  
100% puro y natural

**Laurel noble**  
Aceite esencial  
Origen: Albania  
Parte de la planta: hojas  
Extracción: destilación  
Quimiotipo: 1,8-cineol, linalol, acetato de metilo  
Bio 10 ml  
100% puro y natural

**Limón**  
Aceite esencial  
Origen: Italia / España  
Parte de la planta: corteza de la fruta  
Extracción: presión en frío  
Quimiotipo: limoneno, β-pineno, γ-terpineno  
Bio 10 ml  
100% puro y natural

**Menta piperita**  
Aceite esencial  
Origen: India  
Parte de la planta: partes aéreas  
Extracción: destilación  
Quimiotipo: mentol, mentol, mentol  
Bio 10 ml  
100% puro y natural

**Naranja**  
Aceite esencial  
Origen: Italia  
Parte de la planta: partes aéreas  
Extracción: presión en frío  
Quimiotipo: limoneno, β-pineno, γ-terpineno  
Bio 10 ml  
100% puro y natural

**Orégano**  
Aceite esencial  
Origen: México  
Parte de la planta: partes aéreas  
Extracción: destilación  
Quimiotipo: carvacrol, timol, p-cimeno, γ-terpineno  
Bio 10 ml  
100% puro y natural

**Pachuli**  
Aceite esencial  
Origen: India / Madagascar / Sri Lanka  
Parte de la planta: partes aéreas  
Extracción: destilación  
Quimiotipo: patchoulol, p-cimeno, p-cimeno  
Bio 10 ml  
100% puro y natural

**Pino silvestre**  
Aceite esencial  
Origen: Italia / Francia  
Parte de la planta: agujas  
Extracción: destilación  
Quimiotipo: pineno, limoneno, β-pineno, p-cimeno  
Bio 10 ml  
100% puro y natural

**Rosa**  
Aceite esencial (CN)  
Origen: Bulgaria  
Parte de la planta: flores  
Extracción: destilación  
Quimiotipo: cineol, geraniol, geraniol  
Bio 10 ml  
100% puro y natural

**Tea tree (árbol del té)**  
Aceite esencial  
Origen: Australia / India  
Parte de la planta: hojas  
Extracción: destilación  
Quimiotipo: cineol, eucaliptol, pinoarceol  
Bio 10 ml  
100% puro y natural

**Tomillo linalol**  
Aceite esencial  
Origen: España  
Parte de la planta: partes aéreas  
Extracción: destilación  
Quimiotipo: linalol, terpineno, p-cimeno  
Bio 10 ml  
100% puro y natural







## ALIMENTACIÓN

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

# Frutos secos: pequeños alimentos, grandes nutrientes

**L**os frutos secos son mucho más que un tentempié. A pesar de su pequeño tamaño, concentran grasas saludables, proteínas vegetales, fibra, vitaminas, minerales y compuestos antioxidantes que los convierten en uno de los alimentos más interesantes dentro de una alimentación equilibrada.

## Una combinación única de nutrientes

Los frutos secos destacan especialmente por su contenido en grasas insaturadas, entre ellas omega-9, omega-6 y, en algunos casos, omega-3.

## La evidencia científica respalda el papel de los frutos secos dentro de una alimentación saludable



123rf Limited@rafaelbenari

También aportan proteínas vegetales, fibra y minerales como magnesio, fósforo, potasio, hierro o selenio, además de vitamina E.

Gracias a esta combinación, su consumo habitual se relaciona con

beneficios para la salud cardiovascular y metabólica. Además, la presencia de fibra, proteínas y grasas saludables favorece la saciedad, lo que los convierte en una opción muy interesante para tomar entre horas.

## ¿Qué dice la ciencia?

La evidencia científica respalda el papel de los frutos secos dentro de una alimentación saludable. Estudios como PREDIMED asociaron su consumo habitual, dentro de una dieta mediterránea, con una reducción del riesgo cardiovascular y con mejoras en distintos indicadores de salud metabólica.

Por este motivo, los expertos suelen recomendar el consumo diario de un pequeño puñado, aproximadamente entre 25 y 30 gramos.

## Cada fruto seco tiene algo especial

Aunque comparten un excelente perfil nutricional, cada fruto seco aporta matices diferentes en sabor, textura y composición nutricional, por lo que alternarlos es una buena forma de aprovechar lo mejor de cada uno.

Las nueces son una de las principales fuentes vegetales de omega-3. Las almendras destacan por su contenido en vitamina E y calcio, mientras que los pistachos aportan hierro y llaman la atención por su característico color verde. Las avellanas sobresalen por su contenido en vitamina E y folatos y los anacardos son especialmente apreciados por su textura cremosa y su gran versatilidad en la cocina.

## Los frutos secos aportan grasas insaturadas, proteínas vegetales, fibra, vitaminas y minerales

Las nueces de Brasil merecen una mención aparte por su riqueza en selenio, un mineral esencial que se encuentra en ellas en cantidades muy elevadas. Por su parte, las nueces de macadamia y las pecanas destacan por su suavidad, textura untuosa y delicado sabor, lo que las convierte en ingredientes muy valorados en repostería y otras elaboraciones.

## ¿Qué diferencia a los frutos secos ecológicos?

La producción ecológica no permite el uso de pesticidas ni fertilizantes de síntesis química y promueve prácticas agrícolas respetuosas con el suelo, la biodiversidad y los ecosistemas.

Además, algunos estudios han observado diferencias en la composición nutricional de determinados frutos secos ecológicos, como un mayor contenido de fibra y minerales en la almendra o de ácido oleico y minerales en el pistacho.

## Un pequeño gesto con grandes posibilidades

Además, son muy versátiles y fáciles de incorporar al día a día. Pueden consumirse solos o añadirse a ensaladas, cremas, yogures y recetas dulces y saladas, ya sea enteros, molidos o en forma de crema.

En los supermercados Veritas encontrarás una amplia selección de frutos secos ecológicos, desde las clásicas almendras, nueces y avellanas hasta variedades más especiales como las nueces de Brasil, macadamias, pecanas o piñones. Además, las variedades tostadas se elaboran en horno de leña, lo que les aporta un característico toque ahumado y una textura más crujiente. ■

## ALIMENTACIÓN







# Es otra historia

Nuestros productos son  
probióticos, con más de 100.000  
millones de microorganismos  
vivos por envase

+100.000 MILLONES  
**PRO  
BIÓTICO**  
microorganismos  
VIVOS



[canterodeletur.com](http://canterodeletur.com)





## RECETA

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



# Calabaza glaseada con naranja y miso

La calabaza es uno de esos ingredientes que nos acompañan durante gran parte del año debido a que se conservan realmente bien y que nos ofrecen mucho más de lo que aparentan.

Su sabor dulce y ligero la convierte en una base perfecta para combinar con especias, hierbas aromáticas o con ingredientes más intensos para crear contrastes.

Si te gustan las recetas sencillas y no sales de la típica crema de calabaza, prueba esta receta que es más sencilla y con un resultado mucho más llamativo. La calabaza se cocina en el horno,

lo que favorece y potencia el desarrollo de ese dulzor natural. Al cortarla en gajos con distinto grosor dentro de la misma pieza se combinan zonas más carnosas con otras más finas que se caramelizan y tuestan de manera más intensa resultando especialmente agradable al comer.

El glaseado de la calabaza se encarga de aromatizar y equilibrar el plato. Por una parte, la naranja potencia el dulzor a la vez que el miso aporta umami a la receta. Esta combinación crea un balance entre sabores y aromas que la convierten en un bocado irresistible lleno de matices.

## Ingredientes:

- 1 kg de calabaza cacahuete.
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- Sal y pimienta negra molida al gusto.
- Sal en escamas.
- 2 cucharadas de pistachos picados.
- Perejil fresco picado para decorar.

## Para el glaseado:

- 60 g de zumo de naranja.
- ½ cucharadita de ralladura de piel de naranja.
- 1 cucharada de sirope de agave.
- ½ cucharadita de miso oscuro o 2 cucharaditas de miso blanco.
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.



Tiempo de preparación: 5 min / Tiempo de cocción: 30 min / Rendimiento: 3 raciones

©Iván Iglesias

## Elaboración

Precalentar el horno a 200 °C. Mientras tanto, limpiar la calabaza y cortarla por la mitad longitudinalmente, retirando las semillas, pero conservando la piel.

A lo largo y con mucho cuidado, cortar gajos de calabaza. Este corte permite que en cada bocado tengamos una parte más carnosa y otra más fina y más

caramelizada. Salpimentar y aliñar con un poco de aceite de oliva. Colocar en una bandeja de horno y cocinar durante 20 minutos. Mientras la calabaza se hornea, preparar el glaseado. Para ello, mezclar en un cazo la ralladura de piel de naranja, el zumo, el sirope, el miso y el aceite de oliva. Cuando no tenga grumos, llevar a ebullición y mantener así hasta que haya reducido a la mitad y se haya vuelto más denso.

Al cabo de 20 minutos, la calabaza debería estar tierna en el interior y comenzando a tomar color en la superficie. Pincelar con el glaseado y seguir cocinando. Repetir el pincelado 2 o 3 veces cada 5 minutos hasta que caramelize y la calabaza esté dorada.

Servir en un plato con los pistachos picados por encima, el resto del glaseado que te haya sobrado, perejil fresco picado y unas escamas de sal. ■

## ALIMENTACIÓN

**Alemany**  
1879  
PARA ENDULZAR EL CUERPO, LA MENTE Y EL ALMA

Aliméntate con lo natural

Descubre toda la gama de mieles ECO en [alemany.com](http://alemany.com)

Miel seleccionada y envasada con el ADN Alemany: generar impacto social y compromiso con el mundo rural

Os de Balaguer · Montsec · Lleida

## ALIMENTACIÓN

**LA CHEF ECO**  
Cocina eco-responsable

**MENÚS SEMANALES**  
Platos caseros, nutritivos y listos para disfrutar.

Ingredientes ecológicos y de temporada

En tarros de vidrio retornables

Sin residuos y sin tóxicos

GALLETAS REGALO para los lectores Bio Eco Actual con el código BIOECO1126

Entregas en moto eléctrica solo en Madrid

Entra en nuestra web y mira los menús [www.lachefeco.com](http://www.lachefeco.com)



Toda la actualidad ecológica en:  
www.bioecoactual.com

LA SELECCIÓN DEL MES · LOS IMPRESCINDIBLES

¡Novedad!

### Triomix – Snacks de legumbres, de I Love Nature



Los *snacks* Triomix combinan garbanzos, habas y altramuces en una receta con un 73 % de legumbres, rica en proteínas y fibra. Elaborados con ingredientes sencillos y 100 % ecológicos, aportan variedad y sabor a la hora del aperitivo. Sus variedades Limón y pimienta negra, Tomate y orégano y Barbacoa se presentan en formatos de 70 g, para compartir, y de 30 g, ideales para llevar contigo. ¡Descubre otra forma de disfrutar de las legumbres!

**Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)  
**Marca:** I Love Nature  
**Distribución:** Biocop Productos Biológicos, S.A. | [www.biocop.es](http://www.biocop.es)

¡Imprescindible!

### Kéfir suave, de Casa Grande de Xanceda



El kéfir suave de Casa Grande de Xanceda reúne no uno, ni dos, ni tres... sino 14 cultivos vivos diferentes. Pertenecen a los géneros *Lactobacillus*, *Lactococcus*, *Streptococcus* y *Bifidobacterium* y, juntos, hacen que cada kéfir de Casa Grande de Xanceda contenga más de 100 mil millones de bacterias vivas (¡de las buenas!) y sea probiótico.

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

¡Imprescindible!

### Camu-Camu, aliado natural contra el frío, de Sol Natural



El Camu-Camu destaca por su alto contenido en vitamina C, un nutriente que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario. Ideal para incorporar a tu rutina en invierno y cuidar tus defensas cuando más lo necesitas. Puedes añadirlo fácilmente a tus *smoothies*, yogures o batidos. Vegano y sin gluten.

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

¡Imprescindible!

### Miso de cebada japonés ecológico, de Clearspring



Mugi Miso tradicional elaborado cuidadosamente con cebada y granos de soja enteros de cultivo ecológico, que se deja madurar de forma natural entre 1 y 2 años en barriles de madera de cedro. De fermentación natural, sin pasteurizar y con un sabor umami intenso y profundo, aporta un sabor excepcional a la cocina de cada día. Incorpóralo a sopas, guisos y caldos, mézclalo con aliños y salsas o utilízalo para realzar el sabor de verduras, fideos, cereales y alubias. Una pequeña cantidad basta.

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

ALIMENTACIÓN



PRESEVAR LOS NUTRIENTES

MOLIDAS EN FRÍO

FÁCIL ASIMILACIÓN

MASA MUSCULAR

ENERGÍA

NIVELES DE COLESTEROL

COMIENZA MEJOR EL DÍA cuidando tu SALUD



linwoodshealthfoods.com/es

Linwoods

NATURAL PLANT GOODNESS

Las proteínas contribuyen al aumento y conservación de la masa muscular.  
El magnesio contribuye al funcionamiento normal de los músculos.  
El magnesio contribuye al metabolismo energético normal y ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.  
Omega 3 (ALA) contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.





# Escoger qué compramos es elegir qué apoyamos

Cada decisión de compra cierra una cadena que conecta al consumidor con el productor, y las relaciones que se establecen a lo largo de ella no siempre son justas. En este contexto, el movimiento de comercio justo busca hacer más sostenibles y equitativas las relaciones comerciales, es decir, que los productores reciban una remuneración digna, que los trabajadores desarrollen su actividad en condiciones adecuadas y que las comunidades puedan vivir con mayor autonomía y bienestar. Todo ello sin dejar de lado la protección del medio ambiente.

En sus inicios, el movimiento de comercio justo nació para apoyar a productores y trabajadores de países en desarrollo. En Europa, el comercio justo comenzó a finales de los cuarenta y en la década de los cincuenta con artesanías de comunidades de África, Asia y América Latina. Durante la década de los sesenta, comenzó a incorporar café, té y cacao. En las siguientes décadas el comercio justo siguió creciendo y se incorporaron frutas,



©Bio Eco Actual

verduras, azúcar, chocolate y vino, entre otros productos. Actualmente existen iniciativas relacionadas con la agricultura, la alimentación y la artesanía también en Europa y otras regiones.

Para garantizar que los productos de comercio justo cumplan unos criterios sociales, económicos y ambientales, existen sistemas de certificación. Uno de los más reconocidos

es Fairtrade, que establece estándares relacionados con las condiciones laborales, los ingresos de los productores, los derechos humanos y la protección del medio ambiente. Según el estudio GlobeScan 2025, publicado por Fairtrade en 2026, tres de cada cuatro consumidores reconocen el Sello Fairtrade. Es decir, el 75 %. Entre quienes lo conocen, el 83 % confía en él.

Entre las situaciones más graves se encuentra el trabajo forzoso, que puede permanecer oculto y afectar a personas en situaciones de pobreza

España es consumidora de productos de Fairtrade, aunque todavía está lejos de los niveles registrados en otros países de Europa. El gasto medio por habitante en productos certificados Fairtrade se situó en 2024 en 3,07 euros, frente a los 23,40 euros de media europea. El cacao es una de las categorías con mayor presencia.

Comprar es elegir y con la decisión correcta apoyamos a los que más lo necesitan y generamos un efecto dominó en la sociedad.

## ALIMENTACIÓN

**LAS CREMAS DE VERDURAS**

**MÁS SUAVES Y DIGESTIVAS**

**SIN PATATA, CEBOLLA, AJO**

**CREMAS UNA ÚNICA VERDURA**

**CASA AMELLA**  
Alimentación Verdadera

Crema de Moniato Boniato  
Crema de Carbassa Calabaza

**CERTIFICADAS SIN GLUTEN**

**SIN LACTOSA**

**CASA AMELLA** Alimentación Verdadera

**CULTIVO LOCAL BIO CULTIVO LOCAL**

## ALIMENTACIÓN

**ECOHORNO**

Envíos a toda España

**PAN ECOLÓGICO DE MASA MADRE**

Elaboramos panes, bollería y galletas con ingredientes ecológicos seleccionados, respetando el producto, los procesos y el tiempo que necesita cada elaboración.

**¿TIENES UN HERBOLARIO O NEGOCIO?**

Ofrece productos Ecohorno a tus clientes. Condiciones especiales para profesionales. Escríbenos: [efuertes@ecohorno.com](mailto:efuertes@ecohorno.com)

**OFERTA LECTORES**

**10% DTO EN TU PRÓXIMA COMPRA**

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

Usando el código **REVISTA10** en nuestra web



## ASOCIACIONES · COMERCIO JUSTO

## Qué beneficios aporta a la sociedad

La venta de productos de Fairtrade es positiva para agricultores y trabajadores, porque les permite obtener mejores precios, condiciones de trabajo dignas y apoyo para mejorar sus comunidades. También es beneficiosa para las empresas, ya que ayuda a crear cadenas de suministro sostenibles y transparentes y a demostrar su compromiso con los derechos humanos y el medio ambiente.

Además, es bueno para los consumidores. Al elegir productos certificados no solo se realiza una compra ética, sino que también se pasa a formar parte de un movimiento que apoya los salarios justos, las prácticas agrícolas sostenibles y el desarrollo comunitario. Existe una amplia gama de productos certificados Fairtrade: más de 37.000.

Por último, beneficia al planeta, al promover una agricultura más sostenible, proteger la biodiversidad, reducir el uso de pesticidas tóxicos y fomentar la adaptación al cambio climático.

El comercio justo aporta a la sociedad un modelo económico más

sostenible y equitativo que reduce la pobreza de las comunidades productoras.

## Retos que empiezan en el origen

A pesar del crecimiento que los productos de comercio justo han experimentado en los últimos años, detrás de cada producto todavía siguen existiendo retos que afectan a las personas y a su entorno.

La **pobreza** lleva a algunas familias a depender del trabajo de sus hijos. El comercio justo plantea mejorar los ingresos familiares, favorecer el acceso a la educación y establecer mecanismos para detectar estas situaciones.

También está el reto del **cambio climático**. Sequías, inundaciones, temperaturas extremas, enfermedades de los cultivos y degradación del suelo afectan a los pequeños agricultores, que suelen disponer de escasos recursos para hacerles frente. La adaptación climática, la agroecología y una gestión más sostenible de los recursos son algunas de las vías para aumentar la resiliencia de las comunidades productoras.

En muchas comunidades agrícolas, las **mujeres** tienen un acceso más limitado a la tierra, la financiación, la formación o los espacios de decisión. En este contexto, se busca aumentar su participación y liderazgo y favorecer su autonomía.

En cuanto a los **pequeños agricultores**, afrontan una posición débil frente a los mercados. Su menor capacidad de negociación, los bajos ingresos y la exposición a fenómenos climáticos dificultan su actividad. Fortalecer las cooperativas puede ayudar a negociar en mejores condiciones y a tener mayor acceso a los mercados.

En el ámbito laboral, los retos tampoco desaparecen. Condiciones de trabajo seguras, salarios adecuados, libertad sindical y negociación colectiva forman parte de los derechos que se pretenden reforzar con el comercio justo. Entre las situaciones más graves se encuentra el **trabajo forzoso**, que puede permanecer oculto y afectar a personas en situaciones de pobreza, discriminación o vulnerabilidad.

Finalmente, cabe señalar que las empresas tienen que conocer los riesgos que existen a lo largo de sus cadenas de suministro y actuar

## El movimiento de comercio justo nació para apoyar a productores y trabajadores en países en desarrollo

para prevenir o reducir los posibles daños sobre las personas y el medio ambiente. Fairtrade puede proporcionar estándares, herramientas y sistemas de seguimiento, pero la certificación no elimina la responsabilidad de las empresas. El reto consiste en que todos los actores de la cadena —desde los productores hasta grandes compañías y consumidores— asuman su parte de responsabilidad para construir un comercio y un mundo más justo.

Solo mediante un trabajo compartido podemos afrontar los grandes retos y desafíos de sostenibilidad. Al unir fuerzas podremos atender tanto las necesidades de las personas como las de la naturaleza. ■

## ALIMENTACIÓN

**REGALA MOMENTOS QUE DEJAN HUELLA**

Café y cacao ecológicos y de comercio justo para disfrutar, compartir y regalar con sentido.

[www.alternativa3.com](http://www.alternativa3.com)



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

Elige tu lote



## ALIMENTACIÓN

**granoVita**  
desde 1929

TRADICIÓN  
granoVita  
desde 1929  
EXPERIENCIA

**PATÉS VEGANOS**  
*¡Como hechos en casa!*



**MUTTABAL**  
PATÉ  
HUMMUS

**Elige tu lote**



 Sin soja  Sin gluten  Sin aceite de palma  Sin levadura





## EMPRESAS HISTÓRICAS

Enric Urrutia  
Director

# David Aguado: “El agua de mar desempeña un papel fundamental como nutriente celular y revitalizante”



©Bio Eco Actual

**E**l agua de mar pura es un recurso ancestral y natural único para nutrir nuestras células, reforzar el sistema inmunitario y mantener una hidratación celular profunda. Con la llegada de los meses fríos, nuestro organismo se enfrenta a un mayor desgaste, bajadas de defensas y episodios respiratorios recurrentes.

¿Qué papel puede desempeñar el agua de mar durante esta época del año?

Desempeña un papel fundamental como nutriente celular y revitalizante, siempre y cuando se respete un riguroso protocolo de captación que hace que la respuesta biológica sea muchísimo más efectiva. Al aportar la tabla periódica completa de minerales y oligoelementos bioasimilables, ayuda a combatir la fatiga estacional y dota al organismo de los elementos necesarios para afrontar el descenso de temperaturas con mayor vitalidad y defensas equilibradas.

¿Y en cuanto a las molestias respiratorias?

Contribuye en todas las fases. En prevención e higiene, los lavados nasales con agua de mar arrastran alérgenos y patógenos, protegiendo la mucosa. En la fase sintomática, fluidifica las mucosidades y facilita la descongestión de manera natural, acelerando la

recuperación de las vías respiratorias altas sin efectos secundarios.

¿Cómo intervienen los minerales y oligoelementos presentes en el agua de mar en funciones como la respuesta inmunitaria, el equilibrio electrolítico o la recuperación ante estados de cansancio?

Los minerales y oligoelementos del agua de mar no actúan de forma aislada, sino mediante una compleja red sinérgica y antagónica donde todos trabajan en conjunto. El agua de mar no es una simple mezcla de agua y sales, sino un fluido con una identidad fisiológica homóloga a nuestro medio interno. Por este motivo, no actúa en ningún caso como un medicamento, sino como la materia prima biológica y esencial que el organismo necesita para que sus funciones se desarrollen de una manera óptima y natural, alcanzando lo que se denomina la homeostasis y ayudando a la recuperación.

¿Cómo debería consumirse durante los meses de otoño e invierno? ¿Qué diferencias hay entre las soluciones isotónicas e hipertónicas y qué cantidad y frecuencia recomendaríais en cada caso?

Su consumo se adapta a las necesidades de cada momento mediante tres formulaciones clave:

**Hipertónica** (pura, en torno a los 36 g de sales por litro). Aporta una alta concentración mineral. Se recomienda en pequeñas dosis (de 20 a 50 ml al día) en ayunas o ante estados de fatiga aguda. Es importante mantenerla a modo de colutorio en la boca entre 30 segundos y un minuto antes de tragarla para favorecer su preasimilación a través de la mucosa sublingual.

**Isotónica** (diluida a unos 9 g de sales por litro, mezclando 1 parte de agua de mar por 3 de agua). Su salinidad es idéntica a la de nuestros líquidos corporales, siendo perfecta para el consumo diario continuado (unos 200 a 500 ml diarios).

## ALIMENTACIÓN

**IBIZA Y FORMENTERA**  
AGUA DE MAR

**Agua de mar**  
BIODISPONIBLE

**DEEP SEA WATER**  
SUPLEMENTO MINERAL BEBIBLE

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

**VISÍTANOS EN**  
**BIOCULTURA MADRID**  
**STAND N.º 43**

[ibizayformenteraaguademar.com](http://ibizayformenteraaguademar.com)  
@IF\_aguademar

## ALIMENTACIÓN

**AUTÉNTICO**

**Zumo de aceituna recién exprimido.**

**Aceite de Oliva Virgen Extra Ecológico y sin filtrar.**

- 8 kg de aceituna temprana de la máxima calidad en cada botella.
- Unidades limitadas, sólo disponible durante su elaboración, en noviembre de 2026
- Pregunta en tu tienda de confianza o resérvalo en nuestra Tienda Online.

**WORLD'S BEST OLIVE OILS**  
MEJOR ALMAZARA ECOLÓGICA DEL MUNDO EN EL RANKING WFOO 2024

**Artajo**  
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

**WWW.ARTAJO.ES**



## EMPRESAS HISTÓRICAS



**Hipotónica** (por debajo de los 9 g de sales por litro, diluyendo esos 20-50 ml de agua hipertónica en un litro o más de agua). Es una solución más diluida que resulta especialmente interesante cuando se busca primar y potenciar una hidratación celular rápida y profunda.

**Explicanos qué ocurrió con las langostas que agonizaban en un acuario.**

Fue una demostración biológica fascinante. En un vivero comercial, unas langostas estaban agonizando porque el agua del tanque estaba degradada: tenía exceso de materia orgánica, poco oxígeno disuelto, un pH bajo y unas condiciones poco adecuadas para los crustáceos.

Al sustituirla por nuestra agua de mar pura de alta mar, recogida en condiciones óptimas, muchas recuperaron en pocas horas su movilidad y vitalidad. La explicación que damos es que esta agua preserva el equilibrio de sus 78 elementos y las condiciones naturales de su hábitat, ayudando a restablecer la homeostasis ambiental que necesitan para vivir de forma óptima.

**¿Qué particularidades tiene el agua de Ibiza y Formentera y qué**

**procesos de extracción, microfiltración y control sanitario aplicáis para garantizar su seguridad?**

El agua de mar con mayor actividad biológica es la que se recoge en alta mar en zonas con alta concentración de plancton gracias a la convergencia de corrientes, lo que denominamos vórtices marinos. Allí se producen dos fenómenos clave: la interrelación simbiótica entre el plancton y el agua, y un movimiento centrípeto descendente que ayuda a reorganizar y alinear mejor las moléculas, logrando una estructura más coherente a nivel físico que potencia los procesos biológicos. Además, en ningún caso alteramos la composición original del agua. Realizamos análisis continuos con laboratorios independientes para certificar que está libre de tóxicos, la envasamos en vidrio y nuestras instalaciones cumplen rigurosamente con las buenas prácticas sanitarias, garantizando una total seguridad alimentaria para el consumidor.

**Por su contenido en sodio, el consumo de agua de mar también requiere precauciones. ¿Quiénes deberían limitarla o evitarla y qué errores habituales conviene no cometer?**

El agua de mar es un complemento nutricional y nunca debe sustituir



Fotografía cedida por Ibiza y Formentera Agua de Mar

al agua común para calmar la sed, especialmente en su formato hipertónico. Quienes tengan alguna patología diagnosticada o deban seguir restricciones por condición médica deben consultar siempre con su profesional sanitario. No obstante, si se respetan las cantidades y diluciones adecuadas, el agua de mar no suele tener ningún efecto secundario. El error más habitual es beberla pura en grandes cantidades al iniciarse; por ello, es muy recomendable que las personas que se introducen en su consumo lo hagan siempre de forma diluida, adaptándose a sus necesida-

**El agua de mar con mayor actividad biológica es la que se recoge en alta mar en zonas con alta concentración de plancton gracias a la convergencia de corrientes, lo que denominamos vórtices marinos**

des y, en muchos casos, bajo la supervisión de un nutricionista o un profesional especializado. ■

Más información sobre Ibiza y Formentera Agua de Mar en:  
www.ibizayformenteraaguademar.com  
Instagram: @if\_aguademar y @ibizayformenteraaguademar

## ALIMENTACIÓN

**biodarma**

**Galletas Felices que te cuidan**

**Sin Gluten, 100% Ecológicas y Veganas**

SIGUENOS EN facebook, instagram y twitter  
[www.biodarma.com](http://www.biodarma.com)





## ALIMENTACIÓN · PUBLIRREPORTAJE

ESPACIO PATROCINADO POR:  
IDEAS | ideas.coopRedacción  
bio@bioecoactual.com

# Cooperativa IDEAS: más de 30 años apostando por las tiendas de proximidad

**E**n 2027, IDEAS Comercio Justo celebra 30 años. Más de tres décadas demostrando que es posible emprender sin renunciar a los valores: con productos de calidad, relaciones comerciales justas y un modelo que genera impacto positivo aquí y en origen.

IDEAS es una cooperativa sin ánimo de lucro, pionera en España en la importación y distribución de productos de Comercio Justo. Desde hace más de tres décadas conecta a organizaciones productoras del Sur Global con comercios, entidades y personas consumidoras que buscan una oferta diferente, responsable y con valores. Además, está reconocida como de Interés Social por el desarrollo de proyectos de cooperación en el Sur Global y de sensibilización en el Norte.

Hoy, esa experiencia se traduce en una red que apoya a más de 104 organizaciones productoras, alrededor de 45.700 productores y productoras de 29 países, y llega a más de

1.000 puntos de venta en España y Portugal. Solo en 2025 se superaron los 800.000 productos vendidos.

Pero trabajar con IDEAS significa también contar con un proveedor que entiende la proximidad de una manera diferente. La cooperativa ofrece más de 30 años de experiencia en el sector BIO y del Comercio Justo, una política de precios cuida-

da y estable, y márgenes pensados para favorecer la rentabilidad de las tiendas. A ello se suma una operativa sencilla: pedidos online cómodos, un amplio surtido pensado para aprovechar bien el espacio disponible y materiales de apoyo para ayudar a que el producto se mueva en el punto de venta. La propuesta se completa con eathica., la marca propia de IDEAS,

que es exclusiva para las tiendas especializadas y de proximidad, y que combina productos de Comercio Justo y de proximidad, y permite incorporar al lineal referencias con personalidad propia y capacidad de diferenciación.

Porque hoy las personas no buscan solo buenos productos. También queremos saber qué hay detrás de ellos. Y detrás de un café, un chocolate o un cacao de IDEAS hay cooperativas, comunidades y proyectos de vida vinculados a precios justos, condiciones laborales dignas y una producción más sostenible.

Cumplir 30 años es celebrar todo lo conseguido, pero también seguir creciendo junto a quienes creen que rentabilidad, calidad e impacto positivo pueden compartir el mismo espacio.

IDEAS Comercio Justo: más de 30 años aproximando culturas, territorios y valores.

La eathica. cambia el mundo. ■



## TRATAMIENTO DEL AGUA

## Tecnología verde, hidratación inteligente.

10

Jarra filtradora  
**Drops®**

Depura tóxicos, alcaliniza pH 9 y aporta minerales como el magnesio.

Filtros  
**Drops®**

Eliminan hasta el 99% de más de 200 sustancias tóxicas del agua (Normativa UNE 149101).

Filtro de ducha  
**RainDrops®**

Elimina hasta el 99% de cloro, metales pesados, materia orgánica, sedimentos, malos olores y otras impurezas presentes en el agua. Certificado sin sulfito cálcico E226 por el CACTI (Univ. Vigo).

Jarra de cristal filtradora  
**ClearDrops®****¡NUEVO!** Fabricada en vidrio de borosilicato de alta calidad, con ±93 % de silicio, es compatible con los filtros Drops®.

  
www.alkanatur.com
Encuétranos en el stand **607**  
**BioCultura Madrid**

## ALIMENTACIÓN

## Turrone y Galletas BIO'S de ARTiPA

Artesanos y ecológicos

Sin azúcares ni edulcorantes añadidos.  
Sin gluten · VeganosDescúbrelos en **artipa.cat**¿Tienes una tienda?  
Contacta con nosotros: **info@artipa.cat**



**anuga**  
SELECT  
Ibérica

[www.anuga-iberica.com](http://www.anuga-iberica.com)

MADRID, 16-18.02.2027

# Where Iberian Flavours Meet Global Opportunities

Quiero exponer







## ALIMENTACIÓN Y FITOTERAPIA

Jaume Rosselló  
Editor Especializado en Salud y Alimentación

# Medicina preventiva y tratamiento. El ejemplo del corazón. Fitoterapia en tu alimentación

Lo que comemos y el estilo de vida influyen decisivamente en la salud del organismo, por eso en medicina naturista se insiste tanto en la **prevención** y en tratamientos lo más naturales posible. Hoy conocemos mucho mejor los efectos de los alimentos de la alimentación *plant based* y, además de lo que comemos, disponemos de miles de plantas medicinales que son un recurso excelente en **fitoterapia**.

El conocimiento y la aplicación de plantas medicinales para la salud del aparato digestivo, los sistemas respiratorio, genitourinario, inmunitario... significan el estudio, con las técnicas actuales, de todas sus propiedades. Así, por ejemplo, en los **aceites esenciales de las plantas** se valoran los quimiotipos: un quimiotipo es «la variedad química dentro de una misma especie de planta, definida por los componentes predominantes en su aceite esencial». ¿Por qué? Porque en dos plantas de la misma especie física pueden darse acei-



123rf Limited@heikerau. Tisana de hoja de olivo

tes o contenidos —a nivel molecular— muy distintos, según el suelo o el clima.

Un ejemplo. Esta vez veremos, brevísimamente, unos cuantos alimentos que se recomiendan, de forma cada vez más personalizada, en caso de **trastornos del corazón y arterioesclerosis**, y dentro de un tratamiento general con seguimiento médico especializado. Hay que tener en cuenta que los tras-

tornos y enfermedades del corazón se caracterizan por un envejecimiento prematuro del sistema cardiovascular, observable tanto en el músculo cardíaco como en los vasos coronarios, es decir, aquellos que irrigan el corazón.

La **fruta ecológica** y sus zumos, recién batidos o exprimidos (al licuarlos, empiezan a oxidarse) son uno de los preventivos más eficaces de las

enfermedades cardíacas y de muchas otras de tipo degenerativo. También las verduras y aceites vírgenes de primera presión en frío. Son alimentos ricos en antioxidantes.

**Dos tisanas.** Aquí tenéis un par de recetas de ejemplo del uso de las plantas medicinales, que aplicaremos junto a una serie de medidas generales básicas: no fumar, controlar el peso, reducir el consumo de sal, reducir el nivel de estrés, seguir una dieta adecuada y practicar ejercicio físico.

## Tisana contra la arterioesclerosis

### Ingredientes

- 50 g de meliloto (*Melilotus officinalis*)
- 50 g de vinca menor (*Vinca minor*)
- 25 g de hojas de alcachofera (*Cynara scolymus*)

**Preparación.** Dos cucharaditas de la mezcla por cada taza en infusión. Pueden tomarse varias tazas al día. Al ser algo amarga, es mejor tomarla fría o fresca.

## ALIMENTACIÓN

**I LOVE NATURE**  
BETTER FOR YOU, BETTER FOR THE PLANET

**¡NUEVOS SNACKS DE LEGUMBRES!**

♥ **RICOS EN PROTEÍNA Y FIBRA** ♥ **PROCEDENTES DE AGRICULTURA REGENERATIVA**

**TRIOMIX**  
TOMATE & ORÉGANO  
PROTEÍNA VEGETAL 18g | 13% FIBRA

**TRIOMIX**  
LIMÓN & PIMIENTA NEGRA  
PROTEÍNA VEGETAL 19g | 13% FIBRA

**TRIOMIX**  
BARBACOA  
PROTEÍNA VEGETAL 19g | 13% FIBRA

ALTRAMUZES, GARBANZOS, HABAS

EUROPEAN UNION

## ALIMENTACIÓN

**LIFE BAR Cake**  
EVERY DAY CAN BE A CAKE DAY

**double chocolate**  
**matcha vanilla**  
**strawberry caramel matcha**

**Pequeños caprichos para cuando te apetezca algo dulce.**

**lifefood**



## ALIMENTACIÓN Y FITOTERAPIA



## Tisana contra la hipertensión

## Ingredientes

- 25 g de hojas de olivo (*Olea europaea*)
- 50 g de sumidades de espino blanco (*Crataegus oxyacantha*)
- 25 g de estigmas de maíz (*Zea mays*)

**Elaboración.** Tres cucharaditas de la mezcla por cada taza en infusión. Hay que dejarla en reposo durante cinco minutos antes de tomarla. Puede endulzarse con sirope de agave de absorción lenta.

## Del ajo a las hojas de alcachofa: tratamiento naturista preventivo

Numerosas plantas medicinales previenen el desarrollo de enfermedades coronarias. Pero incluso siendo muy efectivas, el uso de plantas medicinales suele ser complementario: mejorarán sensiblemente el estado de salud y en muchos casos ayudarán a reducir las dosis de fármacos.

Muchas de ellas casi no se pueden considerar plantas medicinales en el sentido clásico (tisanas, extractos), sino que se trata de alimentos o condimentos *plant based* de uso bastante común. Cambiar ciertos

hábitos alimentarios no significa solo evitar grasas, carnes, etc., sino también incluir los alimentos más adecuados.

**Ajo** (*Allium sativum*). El ajo es, sin duda, la estrella en la prevención de la aterosclerosis y de la enfermedad coronaria. Los estudios realizados con su jugo, aceite, tintura o polvo deshidratado son muy numerosos y lo demuestran.

**Alcachofa** (*Cynara scolymus*). Las hojas de alcachofa (que no son la parte comestible, el receptáculo de la flor inmadura) contienen derivados de ácidos cafeilquínicos, los cuales han demostrado reducir sensiblemente (un 15 %) los niveles de colesterol y triglicéridos. La forma de preparación es sumamente fácil: consiste en poner unas pocas hojas (de las que salen del tallo de la alcachofa comestible) a hervir cinco minutos a fuego lento y tomar la decocción con cierta regularidad. Es preferible tomarla fría, ya que su sabor es intensamente amargo.

**Alfalfa** (*Medicago sativa*). El polvo de semillas de alfalfa reduce hasta un 20 % el nivel de colesterol, gracias a las saponinas, unas sustancias que se unen al colesterol y evitan que sea

reabsorbido por el intestino, permitiendo su eliminación por las heces. La alfalfa germinada parece tener un efecto similar al de los comprimidos de semillas pulverizadas, por lo que es un complemento dietético de alto interés.

**Arándano** (*Vaccinium myrtillus*). Los arándanos estimulan la formación de prostaciclina, una sustancia que dilata los vasos sanguíneos, mejora la circulación venosa y disminuye la capacidad de agregación de las plaquetas.

**Biznaga** (*Ammi visnaga*). Gracias a dos sustancias (*khellina* y *visnagina*), la biznaga tiene un efecto dilatador de las arterias coronarias, con una acción similar a las modernas drogas que bloquean los canales del calcio (muy utilizadas en sus formas sintéticas). Con control médico.

**Cebolla** (*Allium cepa*). Su eficacia es similar a la del ajo, pero con una acción más específica sobre la viscosidad de la sangre.

**Cúrcuma** (*Curcuma longa* y *Curcuma xanthorrhiza*). La curcumina que contiene ayuda a reducir la placa aterosclerótica y a disminuir la adhesividad de las plaquetas. Se utilizan sus flores y las hojuelas que las rodean, en infusión o bien en forma de tin-

## La fruta ecológica y sus zumos, recién batidos o exprimidos son uno de los preventivos más eficaces de las enfermedades cardíacas y de muchas otras de tipo degenerativo

tura. Ayuda a reducir la presión arterial y a proteger el corazón gracias a los "oligómeros procianidólicos" que contiene.

Y muchas más: **Espino albar** (*Crataegus oxyacantha*, *Crataegus monogyna* y *Crataegus pinnatifida*); **Fenogreco** (*Trigonella foenum-graecum*); **Ginkgo** (*Ginkgo biloba*); **Jengibre** (*Zingiber officinale*); incluso la **Piña tropical** (*Ananas comosus*).

**Agradecimientos:** Dr. Josep Lluís Berdonces (médico y fitoterapeuta). ■

## COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

**Salus**

Bienestar por naturaleza

**Refuerza tus defensas con el poder de la naturaleza**

# Immuno Protect

**PLANTAS Y VITAMINAS**

- Vitaminas C y D y zinc para tus defensas
- Con equinácea y plantas seleccionadas

Las vitaminas C y D y el zinc contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

- ✓ sin gluten
- ✓ sin lactosa
- ✓ apto para veganos

MÁS INFORMACIÓN

DESCUBRE

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





## SALUD Y ALIMENTACIÓN

Jordina Casademunt  
Nutricionista Oncológica

# La espelta y el kamut ecológicos y sus beneficios

Cuando hablamos de cereales antiguos, hablamos de alimentos que han nutrido a la Humanidad durante milenios sin que nadie los hubiera modificado genéticamente para aumentar su rendimiento agrícola a costa del valor nutricional. No es casualidad que las enfermedades metabólicas hayan crecido en paralelo al progresivo desplazamiento de los cereales integrales y antiguos por los productos de trigo moderno refinado.

La espelta y el kamut son dos de los ejemplos más destacados: variedades de trigo ancestrales que la revolución agrícola del siglo XX arrinconó y que hoy recuperamos por razones muy concretas de salud.

Recuperarlos es una de las decisiones nutricionales más inteligentes que podemos tomar.

## Un poco de historia

La espelta (*Triticum spelta*) fue uno de los cereales dominantes en la Europa medieval. Originada hace unos diez mil años en la zona de Oriente



123rf Limited©juliezo8. Porridge de espelta con frutos secos y fruta deshidratada

Próximo, cuna de las primeras civilizaciones agrícolas, fue progresivamente sustituida por el trigo moderno por su menor rentabilidad agrícola. Pero nunca desapareció del todo: en Alemania, Suiza y Austria ha mantenido una presencia constante, y hoy su cultivo ecológico resurge con fuerza en toda

Europa, acompañado de una creciente investigación científica sobre sus beneficios para la salud.

El kamut, también conocido como trigo khorasan (*Triticum turgidum ssp. turanicum*), es una variedad de origen egipcio y de Oriente Medio cultivada hace más de cuatro mil años. El

nombre “kamut” deriva del antiguo egipcio y significa “trigo”. Llegó a los mercados occidentales a finales del siglo XX y desde entonces fue objeto de intenso estudio científico. Una de sus características más singulares es que el kamut es una marca registrada que garantiza que el grano es 100 % ecológico y sin modificación genética alguna, lo que le da una trazabilidad y una garantía de calidad únicas en el mercado de cereales.

## Perfil nutricional: superiores al trigo moderno en casi todo

Tanto la espelta como el kamut superan claramente al trigo moderno en proteína, minerales y compuestos bioactivos.

La espelta aporta entre un 14 y un 15 % de proteína, con una proporción de aminoácidos superior al trigo común, y hasta 10,6 g de fibra por 100 g, magnesio, fósforo, zinc, selenio y vitaminas del grupo B.

El kamut va un paso más lejos: hasta un 16,5 % de proteína, 11,2 g de fibra, y niveles de minerales como

## ALIMENTACIÓN

# UNA DESCAFEINADA Y DELICIOSA MAÑANA DESCUBRA NUESTRA SABROSA ALTERNATIVA AL CAFÉ



## SALUD Y ALIMENTACIÓN



el selenio, hasta 60 microgramos por 100 g, frente a los 15 del trigo moderno, y el magnesio substancialmente superior.

Ambos están muy por encima del trigo refinado en prácticamente todas las categorías nutricionales.

La espelta contiene alquilresorcinolos y ácido fítico, compuestos bioactivos que contribuyen al control de la glucosa en sangre y la sensibilidad a la insulina. El kamut, además, es excepcionalmente rico en polifenoles antioxidantes, potasio y magnesio, que la investigación vincula a su capacidad de modular el colesterol y la inflamación.

### Beneficios para la salud: por qué funcionan

El kamut es el cereal antiguo más estudiado desde el punto de vista clínico, siendo los resultados sorprendentes. Cuando las personas sustituyeron el trigo moderno por el kamut durante ocho semanas, el colesterol LDL descendió casi un 8 % y la inflamación se redujo entre un 23 y un 36 %. El grupo que siguió comiendo trigo moderno no obtuvo mejora comparable alguna. Y lo que más llamó la atención de los investigadores

es que los beneficios no se explican únicamente por la fibra: hay algo en el conjunto del cereal antiguo que el trigo moderno ha perdido.

La espelta, por otra parte, es mejor tolerada por muchas personas que no digieren bien el trigo moderno, aunque no es apta para celíacos. Su gluten tiene una estructura distinta, más frágil y soluble en agua, que resulta menos agresiva para la mucosa digestiva. Y cuando se fermenta en masa madre, su digestibilidad mejora aún más y alimenta las bacterias beneficiosas del intestino de una forma que el pan convencional de trigo refinado simplemente no hace.

### Por qué es importante que sean ecológicos

Tanto la espelta como el kamut tienen una capacidad natural de resistir plagas y enfermedades sin necesidad de tratamientos químicos que los hace especialmente adecuados para su cultivo ecológico. El kamut, por definición de su marca registrada, **siempre es ecológico** y, por tanto, sin modificación genética. La espelta ecológica certificada garantiza la ausencia de pesticidas de síntesis y un cultivo en rotación que preserva



123rf Limited©dusanzidar. Macarrones de kamut

la biodiversidad del suelo y el contenido mineral del grano.

En ambos casos, elegir ecológico es la forma de obtener el máximo valor nutricional y la mínima carga de contaminantes. El trigo moderno convencional, en cambio, recibe de media entre 15 y 20 aplicaciones de productos fitosanitarios por ciclo de cultivo, incluyendo herbicidas como el glifosato que se aplican directamente sobre el grano maduro como desecante.

### Cómo integrarlos en la dieta

La espelta es muy versátil: en grano entero para ensaladas y estofados, en copos para *porridge*, y sobre todo en harina para pan, pasta, galletas y masas. El pan de espelta de masa madre artesanal es digerible, sabroso y nutricionalmente completo. El kamut, con su sabor ligeramente dulce y mantecoso, es excelente en grano para *bowl*s y guarniciones, y en pasta y pan artesanal.

Ambos se benefician de un remojo previo de 8 horas que mejora la digestibilidad y reduce los antinutrientes naturales del grano.

El kamut se cocina como el arroz, una taza por dos de agua, y aguanta bien la cocción larga, lo que lo hace ideal para platos de cuchara. La espelta en grano necesita unos 40 minutos, pero con un remojo previo ese tiempo se reduce a la mitad.

La espelta y el kamut no son modas pasajeras. Son dos de los cereales antiguos mejor estudiados y nutricionalmente completos que podemos incorporar en la dieta. En versión ecológica e integral, representan lo que el trigo podría haber sido si no lo hubiéramos modificado hasta vaciarlo de todo lo que le hacía valioso. ■

## ALIMENTACIÓN

**Rincón del Segura**

**panadería artesanal ecológica**

OFRECIENDO ALIMENTACIÓN SANA Y RESPETUOSA CON EL MEDIO AMBIENTE DESDE 1988

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

SÍGUENOS TAMBIÉN EN

www.rincondelsegura.es

ES-ECO-402-04

Certificado por

SHC

## ALIMENTACIÓN

**Valle de Taibilla**

**SABORES DE OTOÑO**

CIRUELA · ARÁNDANOS · MORA · FRUTOS DEL BOSQUE

BIO

V

BPA FREE

www.valledeltaibilla.com





## CONCIENCIA ECOLÓGICA

Montse Mulé  
EditoraAsociación Vida Sana  
www.vidasana.org

## ESPACIO VIDA SANA



## Nuestra elección, nuestro voto

Cada vez que llenamos la cesta de la compra, estamos decidiendo qué modelo de producción queremos sostener y qué tipo de sociedad contribuimos a construir.

A menudo hablamos del consumo ecológico como una cuestión de salud. Nos preocupa lo que comemos, los ingredientes que contiene un alimento, la presencia de residuos químicos o el valor nutricional de los productos. Pero hay algo más detrás de cada producto que elegimos: las personas que lo producen, la manera en que se cultiva, el respeto por la tierra y las consecuencias que esa producción tiene sobre el conjunto de la sociedad.

Detrás de cada producto hay una forma de trabajar la tierra, de distribuir la riqueza y de entender la economía. Cuando elegimos alimentos de productores que respetan los ciclos naturales, cuidan el suelo y apuestan por la biodiversidad, contribuimos a que esas prácticas tengan futuro.

¿Queremos alimentos tratados como simples mercancías, o queremos reconocer que alimentarse es una necesidad esencial que afecta a nuestra



123rf Limited@m\_woodhouse

salud, nuestra cultura y nuestro territorio? ¿Queremos que las decisiones se rijan exclusivamente por la rentabilidad inmediata, o aspiramos a una economía que tenga en cuenta sus consecuencias sociales y ambientales?

Las decisiones de compra cuentan. Orientan la demanda, sostienen determinados proyectos y ayudan a definir qué actividades económicas tienen posibilidades de prosperar.

Consumir ecológico también significa recuperar nuestro poder. Porque cada compra, además de satisfacer una necesidad, participa en la construcción del mercado que tendremos mañana. ■

## BioCultura, más que nunca

Noviembre es el mes de BioCultura por excelencia. Desde hace años IFEMA acoge la edición que se celebra en Madrid, la más grande de las que se celebran a lo largo del año. Es un punto de encuentro tanto para los madrileños como para personas venidas de todos los puntos de España, que no quieren perderse esta cita anual del sector de la alimentación ecológica y el consumo responsable.

El proyecto CompartoClima, llevado a cabo por la Asociación Vida Sana que, recordemos una vez más, también es la organizadora de BioCultura, entrevistó a centenares de visitantes de la feria para encontrar formas comunes de adaptarnos a este mundo cambiante y ser más resilientes. Entre los 7 consejos clave para tener un estilo de vida más sostenible se incluía la importancia de estar bien informados sobre alternativas con menor impacto ambiental, la necesidad de vincularnos a otras personas para crear comunidad y el valor fundamental de convertirnos en agentes de cambio, concienciando a las personas que nos rodean.



123rf Limited@deagreetz

BioCultura cumple, desde hace más de 40 años, la función de ser fuente de información e inspiración, así como un lugar de encuentro que crea comunidad. Aunque nuestra máxima aspiración es que BioCultura deje de existir porque ya no sea necesaria, un año más debemos seguir caminando hacia la utopía. Así que del 26 al 29 de noviembre volveremos a estar en IFEMA en esta gran cita y celebración de la vida alternativa. ■

## FERIAS

# ES REAL ES ECOLÓGICO NADA QUE OCULTAR

Madrid - IFEMA  
del 26 al 29 de noviembre de 2026

**BioCultura**  
Feria de productos ecológicos  
y consumo responsable

BioCultura.org @biocultura







**Miriam Martínez Biarge**  
Médico | www.creciendoenverde.com



# Ecológico, procesado, genéticamente modificado... aprendamos a distinguirlos

**P**rocesar significa transformar un alimento respecto a su estado original. Cocer unas lentejas, moler trigo para obtener harina, fermentar soja para producir tempeh, pasteurizar una bebida vegetal o triturar tomates y prepararlos en conserva son ejemplos de procesamiento.

El procesamiento puede mejorar la conservación y seguridad de los alimentos, hacer comestibles materias primas que no consumiríamos directamente y facilitar la preparación de las comidas.

Otra cuestión son los llamados *ultraprocesados*. El término se refiere a preparados industriales elaborados mediante múltiples procesos e ingredientes, incluyendo sustancias poco utilizadas en la cocina doméstica. Muchos *ultraprocesados* son altos en azúcar, sal, grasas saturadas y diversos aditivos y su consumo tiene efectos perjudiciales sobre la salud.

## Ecológico y procesado no son términos opuestos

En realidad, “ecológico” y “procesado” describen características diferentes de un alimento. El primero se refiere a cómo se han producido sus ingredientes; el segundo, a las transformaciones que ha experimentado.

En España, *ecológico*, *biológico* y *orgánico*, así como las abreviaturas “eco” y “bio”, son denominaciones equivalentes reconocidas por la normativa europea para identificar productos que cumplen los requisitos de producción ecológica.

Estas normas abarcan numerosos aspectos de la producción agrícola y ganadera y también establecen requisitos para la transformación, almacenamiento, transporte y etiquetado. Por tanto, que un alimento sea ecológico no significa que no pueda estar procesado. Una soja ecológica puede convertirse en bebida de soja o tofu ecológicos; unos tomates ecológicos,



123rf Limited@jackf

en una salsa; la leche, en queso; y cereales, cacao, azúcar y otros ingredientes ecológicos pueden utilizarse para fabricar unas galletas.

En los alimentos procesados que llevan el logotipo ecológico de la UE, al menos el 95 % de los ingredientes agrícolas deben ser ecológicos, y el resto está sometido a determinadas condiciones. La producción ecológica restringe además las sustancias que pueden añadirse y dispone de una lista limitada de aditivos y coadyuvantes autorizados.

## ¿Y qué es un OMG?

Los organismos modificados genéticamente (OMG) se obtienen mediante técnicas que modifican su material genético en vez de mediante los métodos convencionales de reproducción. Los ingredientes OMG pueden formar parte de productos procesados y *ultraprocesados*, pero la normativa europea no permite utilizar OMG en ninguna fase de la producción ecológica. ■

## COSMÉTICA

aloe vida



**El mejor Aloe Vera**  
ECOLÓGICO - LOCAL - ARTESANAL



Visítanos en  
BioCultura Madrid  
Stand nº 349  
**BioCultura**  
Bio

611 063 564 | www.aloevida.es

## COSMÉTICA

# BENEFICIOS DEL ACEITE ECOLÓGICO DE RICINO

01

Fortalece y estimula el crecimiento del cabello, pestañas y cejas

02

Cuida el cuero cabelludo con sus propiedades antiinflamatorias y antimicrobianas

03

Hidrata y suaviza la piel



Disponible en 30ml y 125ml

¡Aplicalo cada noche con la ayuda de un pequeño masaje!

**Vitaldiet**  
Distribuido por Levandiet S.L.

www.vitaldiet.online  
www.levandiet.com  
963 76 22 23  
levandiet@levandiet.com





## FITOTERAPIA

Laura Clavijo  
Periodista

# Tomillo: propiedades, usos tradicionales y precauciones

La grata fragancia del tomillo ya llamó la atención de los egipcios, que lo utilizaban en la preparación de ungüentos para embalsamar. El tomillo es un pequeño arbusto que puede alcanzar unos 30 centímetros de altura y pertenece a la familia de las Labiadas. Presenta tallos leñosos, tortuosos y muy ramificados. Sus hojas son pequeñas, ovaladas, con los bordes vueltos hacia abajo y de color más claro por el envés. Las flores, pequeñas y agrupadas en los extremos de las ramas, son rosadas o blancas.

En castellano, tomillo, aunque en algunas zonas de Aragón también recibe los nombres de *tremoncillo* o *estremoncillo*. En catalán, *farigola*, mientras que *timó* es habitual en el ámbito valenciano. Entre las especies y variedades más conocidas, el tomillo común (*Thymus vulgaris*), el tomillo salsero (*Thymus zygis*) y el tomillo limonero (*Thymus × citriodorus*).

Crece de forma silvestre en gran parte de España. Se da bien en terrenos secos y pedregosos, con suelos pobres, a menudo calizos, y abundante luz. Florece en primavera y verano, depen-

diendo de la especie, la altitud y el clima. Las sumidades floridas se recolectan en días secos y soleados, una vez evaporado el rocío. Después se dejan secar en un lugar ventilado y protegido de la luz, y se conservan en recipientes secos, alejados de la humedad.

## Composición y propiedades

Entre sus componentes destacan el timol y el carvacrol, además de compuestos como el p-cimeno, el borneol y el geraniol. También contiene flavonoides y ácidos fenólicos.

A estos compuestos se atribuyen parte de sus propiedades antisépticas y antimicrobianas. Se usa por su acción antiespasmódica, que puede ayudar a aliviar molestias digestivas leves; carminativa, que favorece la expulsión de gases; y balsámica y expectorante, relacionada con el alivio de la tos asociada al resfriado. Sin embargo, los efectos dependen de la preparación utilizada.

Las partes más utilizadas son las hojas y las flores, sobre todo las sumidades floridas. Para uso interno, el



©Bio Eco Actual

tomillo se prepara principalmente en infusión. Para uso externo, se ha empleado en enjuagues bucales y gargarismos, lavados, compresas y baños. También en vahos e inhalaciones.

## Usos tradicionales

Desde la Antigüedad, autores como Teofrasto y Dioscórides mencionaron el tomillo y otras plantas aromáticas en sus escritos sobre botánica y medicina. Se preparaba en infusión para estimular el apetito y

favorecer la digestión. También para aliviar la pesadez digestiva y la flatulencia, así como para combatir los parásitos intestinales.

En la cocina popular se añadían las sumidades floridas a sopas de pan con aceite de oliva. Asimismo, se elaboraban bebidas maceradas en aguardiente junto con otras plantas aromáticas, como la salvia, la angélica y el comino. Para el cuidado corporal se utilizaba en baños aromáticos preparados con la infusión de la planta.

## Precauciones

El tomillo suele ser seguro como condimento, pero las infusiones concentradas, los extractos y el aceite esencial requieren precaución. Se recomienda consultar con un profesional sanitario antes de utilizar preparados medicinales durante el embarazo y la lactancia. Las personas alérgicas al tomillo deben evitarlo si les provoca reacciones. El aceite esencial no debe ingerirse por cuenta propia ni aplicarse directamente sobre la piel o las mucosas. ■

## COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

No esperes a que el frío **te detenga**

Empieza a reforzar tus defensas hoy

www.sorianatural.com





# El aliado natural para el cambio de tiempo: yemas de abeto frescas

**C**on la llegada del otoño, nuestra garganta empieza a enfrentarse a nuevas condiciones. Esa sensación de sequedad, irritación o molestia al tragar puede aparecer en cualquier momento y convertirse en una de las primeras señales de que nuestro cuerpo necesita un poco más de cuidado.

Sin embargo, el cambio de estación no tiene por qué significar pasar el otoño entre resfriados. Incorporar algunos hábitos sencillos y contar con aliados naturales puede ayudarnos a mantener la garganta calmada durante los meses más fríos.

## ¿Por qué la garganta sufre más en otoño?

El otoño es una época de transición. Pasamos de los días cálidos del verano a mañanas y noches más frías, mientras que durante el día las temperaturas pueden seguir siendo relativamente suaves. Estos contrastes hacen que nuestra garganta esté expuesta continuamente a cambios de temperatura.

A esto se suman otros factores habituales: la lluvia y la humedad, los ambientes secos, pasar más tiempo en espacios cerrados o respirar aire frío al salir a la calle. Todo ello puede favorecer que la garganta se reseque y se vuelva más sensible.

## Tres consejos para proteger tu garganta

- **Mantén una buena hidratación.** Beber agua a lo largo del día ayuda a mantener las mucosas hidratadas. Las infusiones y las bebidas calientes también pueden resultar agradables cuando sentimos la garganta seca o molesta.
- **Evita los cambios bruscos de temperatura.** No siempre podemos controlar el tiempo, pero sí podemos protegernos. Llevar alguna prenda de abrigo, especialmente para cubrir el cuello, puede ser útil cuando las temperaturas empiezan a bajar.
- **Descansa y escucha a tu cuerpo.** Dormir bien sigue siendo una de las mejores formas de ayudar al organismo a afrontar los cambios de estación. Si aparecen molestias, reducir el ritmo y priorizar el descanso puede favorecer la recuperación.

## Yemas de abeto frescas: un aliado natural

Entre los ingredientes naturales tradicionalmente utilizados para el bienestar de las vías respiratorias encontramos las yemas de abeto (*Picea abies*). Estas pequeñas yemas, recolectadas de los brotes jóvenes del abeto, son conocidas por su uso tradicional para suavizar la



123rf Limited@serezniy

garganta y proporcionar una sensación de confort durante los meses fríos.

Una de las formas más prácticas de incorporarlas a nuestra rutina son los jarabes elaborados con yemas de abeto frescas. Y es que no es lo mismo trabajar con la planta fresca que utilizar únicamente ingredientes secos o procesados: la utilización de yemas recién recolectadas permite conservar mejor su perfil natural y sus características aromáticas.

Por eso, a la hora de elegir un jarabe de yemas de abeto, es interesante fijarse no solo en el ingrediente, sino también en el origen y la calidad de la materia prima. Un jarabe elaborado a partir de yemas de abeto frescas reúne la tradición

de esta planta con un formato sencillo y agradable de tomar, perfecto para tener a mano con los cambios de estación.

## Adaptarnos a los cambios de tiempo

El cambio de estación nos invita a prestar atención a esas pequeñas señales que a veces pasamos por alto. Una garganta que empieza a molestar puede ser simplemente una forma de recordarnos que ha llegado el momento de bajar el ritmo y cuidarnos un poco más.

Porque el bienestar también está en esos pequeños gestos cotidianos que, sin complicarnos, nos ayudan a sentirnos mejor cuando llega el frío. ■

## 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





## SALUD Y ALIMENTACIÓN

Miriam Martínez Biarge  
Médico | www.creciendoenverde.com



# Varices: ¿puede ayudar la alimentación?

A nadie nos gusta tener varices en las piernas. No son bonitas, sobre todo cuando son grandes y protruyen debajo de la piel. Pensamos en ellas como una molestia estética, pero son más que eso: su presencia revela que las venas de las piernas están dilatadas, sus válvulas no funcionan bien, y la sangre tiende a acumularse en algunas zonas. Algunas personas experimentan pesadez, hinchazón y otras molestias (“mala circulación”).

La genética, el embarazo, pasar muchas horas de pie y el exceso de peso son algunos de los factores que favorecen su aparición. Aunque la alimentación no puede hacer desaparecer las varices que ya han salido, sí puede ayudar a prevenir o retrasar su formación.

## La “vitamina P”

Hace casi un siglo, algunos investigadores observaron que los extractos de frutas cítricas podían reducir la permeabilidad y fragilidad capilar y mejorar la circulación, y los llamaron **vitamina P**. Hoy sabemos que no son vitaminas, pero varios de estos compuestos siguen usándose por sus beneficios sobre la circulación y la salud venosa. Dos de los más potentes son la **hesperidina** y la **diosmina**, que podemos encontrar en suplementos y medicamentos para mejorar los síntomas de varices y hemorroides (además de en su formato natural en naranjas, mandarinas, limones y pomelos).

## La genética, el embarazo, pasar muchas horas de pie y el exceso de peso son algunos de los factores que favorecen su aparición

Los cítricos aportan además **vitamina C**, necesaria para producir **colágeno**, una proteína que mantiene la estructura normal de los vasos sanguíneos.

Otro compuesto vegetal con efecto beneficioso sobre capilares y venas es la **rutina**, presente también en cítricos, así como en trigo sarraceno, otras frutas y verduras, té y algunas plantas medicinales.

Incluir en nuestra alimentación una gran variedad de frutas (sobre todo cítricos) y verduras ecológicas nos asegura disponer de todos estos compuestos que protegen y fortalecen la circulación en nuestras piernas.

## La otra vitamina para las venas: el movimiento

Mover las piernas es esencial para prevenir la aparición y evitar la progresión de las varices. Al con-



123rf Limited@liudmilachernetska

## Los cítricos aportan vitamina C, necesaria para producir colágeno, una proteína que mantiene la estructura normal de los vasos sanguíneos

traerse, los músculos de las piernas impulsan la sangre hacia el corazón y previenen su estancamiento. Por esto es importante también no permanecer muchas horas seguidas sentado o de pie.

El ejercicio regular además previene el exceso de peso, que aumenta la presión sobre el sistema venoso de las piernas y se relaciona con ma-

yor riesgo y gravedad de enfermedad venosa crónica.

## Cuándo consultar

Si las varices producen dolor, hinchazón persistente, cambios en la piel o heridas, consulta con tu médico. Hay terapias médicas y quirúrgicas que pueden ser de ayuda. ■

## COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS



**Raab**  
Vitalfood

En un práctico formato de cápsulas,  
ideal también para llevar.

Natural. Premium. Vital.



**Citrato de Magnesio**  
sin aditivos

75 uds.



**Glicinato de Magnesio**  
sin aditivos

100 uds.



**Magnesio Complex**  
con 7 compuestos de magnesio

60 uds.



raabvitalfood.com

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





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



## Noviembre, un mes para la transición

**H**abitualmente se dice que octubre es un mes de transición. Es cuando cambiamos la hora, empezamos a notar que los días son más cortos y, casi de repente, anochece mucho antes. Sin embargo, mi experiencia a lo largo de los años me ha hecho ver que es realmente en noviembre cuando el cuerpo empieza a acusar esos cambios.

Es cierto que podríamos haber comenzado en octubre a modificar algunos hábitos e incorporar otros nuevos, pero si no lo has hecho, no pasa nada: todavía estamos a tiempo. Y si este es tu caso, esto te interesa.

Noviembre es un buen mes para observar cómo estamos durmiendo. Cuando disminuyen las horas de luz también cambian nuestros ritmos cotidianos. Intenta mantener una hora más o menos estable para acostarte y levantarte y, siempre que puedas, aprovecha la luz natural de la mañana para salir a caminar, ya que esto puede ser muy productivo para pasar el resto del día activo.

Comienza a incorporar bebidas calientes. Para el cansancio, una infusión de jengibre fresco y limón hace maravillas. Si llegas al final del día demasiado acelerado, puedes cambiarla por melisa o pasiflora. Incluso hay una planta menos conocida que me gusta especialmente mencionar en esta época: la **amapola de California**, utilizada para favorecer la relajación y ayudar a conciliar el sueño. No es una planta para tomar alegre-



123rf Limited©microgen

mente si utilizamos medicamentos sedantes o para dormir.

Cambios en la cocina. Noviembre pide alimentos calientes y podemos aprovecharlo. Calabaza, puerro, boniato, coles, setas, manzana o castañas vuelven a nuestras mesas. Es también una buena época para recuperar plantas aromáticas que tenemos prácticamente olvidadas como remedios tradicionales: tomillo, romero, salvia, jengibre o canela. Podemos incorporarlas a sopas, cremas, guisos e infusiones.

Con el frío y la calefacción también empiezan las gargantas secas y las narices congestionadas. No espe-

res a tener sed para beber. Agua, caldos e infusiones cuentan. Los lavados nasales con agua de mar filtrada te ayudarán cuando el ambiente está seco, y una cucharadita de miel puede resultar agradable cuando aparece la tos o la irritación de garganta.

Y si utilizas aceites esenciales, la **lavanda** puede acompañar el momento de desconexión antes de dormir. La **naranja dulce** o la **mandarina** funcionan muy bien y si no conoces la **bergamota**, pruébala, es un aroma que te fascinará. Recomendando usar un difusor, es la manera que más me gusta para disfrutar de los aceites esenciales.

### Los lavados nasales con agua de mar filtrada te ayudarán cuando el ambiente está seco

No solo con el olor, también con el tacto puedes disfrutar de los aceites esenciales: una gota de aceite esencial de lavanda diluida en una cucharadita —unos 5 ml— de aceite vegetal de almendras o jojoba. Un pequeño masaje en manos, pies u hombros después de una ducha caliente puede convertirse en una buena forma de marcar el final de la jornada.

Hay otro hábito que recomiendo especialmente en noviembre: **no dejar de salir porque haga frío**. Abrígate y camina. Si tienes cerca un parque, un bosque o simplemente una zona tranquila, aprovéchalo. El invierno no debería significar pasar cuatro meses entre casa, coche y trabajo. Luz natural, movimiento y aire libre siguen siendo importantes cuando menos apetecen.

Pero sobre todo no intentes hacerlo todo de golpe. Ese suele ser el error. No necesitas diez suplementos, cinco infusiones diferentes y una nueva rutina imposible de mantener. Escoge dos o tres cambios y hazlos, ahora todo depende de ti. ■

### TERAPIAS NATURALES

ASOCIACIÓN NACIONAL DE PROFESIONALES Y AUTÓNOMOS DE LAS TERAPIAS NATURALES

Encontrar al mejor profesional de Terapias Naturales, ya no es cuestión de suerte



Encuéntralo:







# Aceites esenciales por vía oral: conocerlos bien para utilizarlos mejor

**S**eguro que has oído hablar del uso de aceites esenciales por vía oral, casi siempre acompañado de un “consulta con tu especialista”. Y es que la recomendación tiene todo su sentido. ¿Pero por qué tanta precaución si hablamos de sustancias naturales?

Precisamente porque **natural no significa poco activo**. Los aceites esenciales son sustancias muy concentradas en determinados compuestos químicos —y “químico” no significa “artificial”: las plantas están llenas de química—. Esa concentración explica su interés y también la necesidad de utilizarlos con criterio.

Y si hay un aceite esencial que representa bien esta idea, es el de **orégano**. Es conocido por su potencial antimicrobiano y en el mercado (y redes sociales) está rodeado de mensajes simplificados: que cuanto más concentrado mejor, que puede tomarse como si fuera la propia especia o que basta con añadir unas gotas al agua. Pero cuando hablamos de aceites esenciales, los matices importan.

## Mitos sobre el aceite esencial de orégano por vía oral

“Tomarlo es como consumir orégano en la comida”. No. El aceite esencial concentra la fracción aromática de la planta y la exposición a sus moléculas activas es mucho mayor que al utilizar la especia. Dos gotitas



123rf Limited©madeleinesteinbach

de aceite esencial parecen poca cosa, pero si lo comparamos con la especia, sería como echarle 4 cucharadas enteras de orégano seco a tu pizza.

“Cuanto más concentrado o más dosis, mejor”. Tampoco. En el caso del carvacrol no existe un porcentaje terapéutico mínimo oficialmente establecido para suplementos humanos. Los rangos de calidad actualmente conocidos sirven para controlar identidad y pureza, no para afirmar que más concentración sea más eficaz. Por ejemplo, beber agua, a priori es vital y necesario, pero beber 30 litros de agua en 5 minutos puede provocarte un desequilibrio osmótico fatal.

“Puedo tomarlo directamente o diluirlo en agua”. No. Los aceites

esenciales, físicamente no se pueden mezclar en agua por sí solos. El orégano quedaría flotando en el agua, aunque al principio parezca que se diluye un poco, acabaría irritando el aparato respiratorio y/o el digestivo. Tampoco debería inhalarse directamente este aceite esencial, porque puede irritar las mucosas.

## En el ámbito respiratorio sucede algo similar

No basta con pensar en “descongestionar”. Una buena salud respiratoria también depende de equilibrar la inflamación, proteger las mucosas y favorecer una respuesta inmunitaria adecuada. Aquí aparecen moléculas

## El aceite esencial de orégano es conocido por su potencial antimicrobiano

como el 1,8-cineol o eucaliptol, presente en aceites esenciales como el de **eucalipto**, estudiado para ayudar a fluidificar secreciones y por su acción sobre la inflamación de la mucosa respiratoria. Otros aceites, como determinados **tomillos** o la **ravintsara**, se utilizan por su interés sobre garganta, mucosas y defensas.

Por eso, quizá la pregunta no debería ser “¿se pueden ingerir aceites esenciales?”, sino “¿cómo se deben ingerir?”. La respuesta pasa por conocer la especie y el quimiotipo (la molécula o moléculas químicas que le dan un carácter especial al aceite esencial), revisar la composición, respetar la dosis, elegir bien la vía de administración y tener en cuenta las contraindicaciones y la duración del uso.

No se trata de tener miedo a los aceites esenciales, sino de poner en su sitio lo que conocemos sobre ellos. **Que sean naturales no los hace inocuos; que sean potentes tampoco los convierte en peligrosos cuando se utilizan con conocimiento.** Su valor está en usarlos bien. ■

## COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

■■● terpenic

## Aceite esencial de orégano

Ahora también **EN CÁPSULAS**

Rico en carvacrol







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



# El colágeno y su papel en la nutricosmética

Los nutricosméticos son productos alimenticios que, como complemento de una dieta saludable, aportan determinados nutrientes o sustancias con funciones fisiológicas que ayudan al cuidado de la piel, el cabello y las uñas. Es lo que se conoce bajo el concepto de “la belleza desde el interior”, es decir, cuidar el aspecto externo mediante la ingesta de nutrientes que ejercen un efecto directo desde dentro.

En nutricosmética, el colágeno se ha convertido en uno de los ingredientes más conocidos. Se trata de una de las proteínas más abundantes de la piel y tiene un papel esencial en la estructura de la dermis. Los fibroblastos son los encargados de producirlo, y una vez formado, se organiza en fibras que ayudan a mantener la firmeza y la elasticidad de los tejidos.

Pero con el paso del tiempo, tanto la cantidad como la calidad del colágeno disminuyen, un proceso que también puede verse acelerado por factores externos, como la exposición a la radiación ultravioleta.



123rf Limited©lightfieldstudios

## Importancia de la evidencia científica

No todos los ingredientes utilizados en nutricosmética cuentan con el mismo respaldo científico. Esto quiere decir que, a la hora de elegir un complemento, conviene fijarse en sus ingredientes y, siempre que sea posible, que existan estudios científicos que hayan evaluado su eficacia.

Un ejemplo es CARTIDYSS®, un ingrediente de origen marino que contiene péptidos de colágeno y glicosaminoglicanos que se ha investigado por su posible interés en el cuidado de la piel y la salud articular.

En nutricosmética, los estudios sobre este ingrediente han evaluado parámetros como las arrugas y la estructura de la piel. Estos resultados deben interpretarse teniendo

en cuenta la formulación, la dosis y las condiciones concretas de cada estudio.

## Ingredientes complementarios

Además, podemos buscar fórmulas que combinen colágeno con otros ingredientes que complementen su función. Entre los habituales destaca la vitamina C, nutriente que ayuda a la formación normal del colágeno y al mantenimiento de la piel.

También activos de origen vegetal, como la centella asiática, cuyos compuestos bioactivos se relacionan con la síntesis de colágeno y la elasticidad cutánea. La borraja, por su parte, aporta, a través de sus semillas, ácido gamma-linolénico (GLA), un ácido graso poliinsaturado relacionado con el funcionamiento y mantenimiento de la piel.

Por último, la coenzima Q10, una sustancia que nuestro organismo produce de forma natural y que participa en la producción de energía celular. Es antioxidante, por lo que su presencia se relaciona con la protección frente al estrés oxidativo. ■

## COSMÉTICA

**DESCUBRE LA GAMA DE aceites vegetales 100% PUROS**

dr.organic®  
100% PURE CASTOR OIL  
condition & nourish

dr.organic®  
100% PURE SWEET ALMOND OIL  
soothe & hydrate

dr.organic®  
100% PURE JOJOBA OIL  
moisturise & replenish

dr.organic®  
100% PURE ROSEHIP OIL  
rejuvenate & nourish

dr.organic®

## COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

**WEBOTANIX**

**EVIDENCIA CIENTÍFICA PARA RESULTADOS REALES**

Complementos alimenticios a base de ingredientes naturales de alta biodisponibilidad formulados para cuidar de ti y del planeta

**PREMIO PRODUCTO DEL AÑO**  
SUPLEMENTOS MINERALES NATURALES  
Elegido por los consumidores

**D3+K2**  
VITAMINA D3  
VITAMINA K2  
MAGNESIO  
BIOCLONATO

**OMEGA 3**  
EPA - DHA - VIT. E  
3.000 mg

**VITAMINA C LIPOSOMAL**  
Vitamina C  
con bioflavonoides

**MAGNESIO TRIPLE**  
glicinato, Malato  
y Citrato  
ALTA BIODISPONIBILIDAD

IFOS goldenomega Albion Minerals LIPOSOMAL PUREWAY

FITOTERAPIA AVANZADA INGREDIENTES NATURALES CONFIANZA PROFESIONAL

+34 987 953 054 www.webotnix.com info@webotnix.com



LOS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÉTICA, CUIDADO PERSONAL Y HOGAR

**¡Imprescindible!**

**Jabón de Mirra, de Jabón Zorro d'Avi**



Jabón sólido ecológico elaborado de forma artesanal con aceite de oliva de primera presión en frío y mirra. Recomendado para el cuidado e higiene de pieles atópicas y sensibles especialmente en bebés y niños como sustituto del gel líquido. Libre de parabenos, colorantes, conservantes y aromatizantes. Biodegradable y respetuoso con el medio ambiente. Jabón residuo cero. Cunde 4 veces más que un gel o jabón líquido convencional envasado en plástico.

**Certificado:** BioVidaSana  
**Marca:** Jabón Zorro d'Avi  
[www.jabondezorro.com](http://www.jabondezorro.com)  
**Empresa:** Jabón Zorro d'Avi

**¡Imprescindible!**

**Ginger bio, de Physalis**



Physalis Ginger bio contiene un extracto de jengibre de alta calidad, estandarizado al 5 % de gingeroles. El jengibre contribuye a una digestión confortable, mejora la vitalidad y ayuda a contrarrestar las bajadas de energía. Además, favorece el mantenimiento de unos niveles saludables de azúcar en sangre y la flexibilidad de las articulaciones.

**Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)  
**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 magnesio con el nuevo Bisglicinato de Magnesio en polvo, una alternativa práctica al formato en cápsulas. Su fórmula incorpora ácido cítrico para ofrecer un sabor más agradable y mantiene los estándares de calidad premium de la marca, respaldados por su propio laboratorio. Formato: 220 g.

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

**¡Novedad!**

**Vitamina D3 líquida 2000 UI, de Viridian Nutrition**



La vitamina del sol, ahora en formato líquido y vegano. Formulada con vitamina D3 de origen vegetal, extraída de líquenes, contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario y al mantenimiento de huesos, dientes y músculos. Su agradable sabor a naranja y su práctico gotero facilitan su incorporación a la rutina diaria. Sin aditivos ni rellenos artificiales.

**Marca:** Viridian Nutrition  
[www.viridian-spain.com](http://www.viridian-spain.com)  
**Distribución:** Paudiet Productos Naturales, S.L.

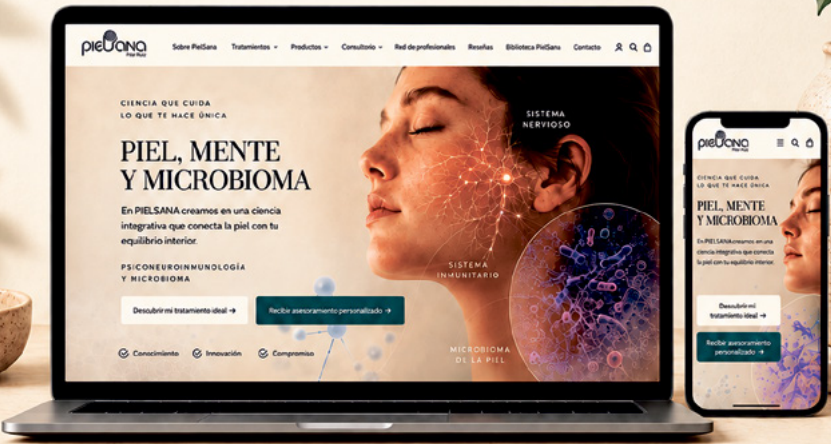
COSMÉTICA

**NUEVA WEB**

**PIELSANA**

Más que una tienda,  
*un espacio para tu salud.*

Estrenamos web para acompañarte con información, conocimiento y soluciones naturales para tu **bienestar**.



**MUCHO MÁS QUE UNA TIENDA ONLINE**

- TRATAMIENTOS Y PRODUCTOS**  
Dermocosmética biológica viva, eficaz y respetuosa.
- BIBLIOTECA PIELSANA**  
Artículos y recursos para entender tu cuerpo, la piel y su equilibrio.
- INFORMACIÓN CONSCIENTE**  
Conocimiento claro, riguroso y cercano sobre salud integral.
- UN ENFOQUE INTEGRAL**  
Porque comprender es el primer paso para cuidarte mejor.
- ACOMPANIAMIENTO REAL**  
Un espacio para resolver tus dudas y sentirte apoyado/a.

Te invitamos a descubrirla y ser parte de esta comunidad que elige **salud, conocimiento y bienestar**.

**VISÍTANOS EN [WWW.LABORATORIOPIELSANA.ES](http://WWW.LABORATORIOPIELSANA.ES)**

Comprender para cuidar • Elegir para transformar • Vivir en equilibrio

COSMÉTICA

FABRICANTES DE COSMÉTICA ARTESANAL ECOLÓGICA RESIDUO CERO

**Jabón Zorro d'Avi®**  
Cosmética Artesanal Ecológica

**Vuelve a lo natural**

Cosmética ecológica para cuidar el planeta



**info@jabondezorro.com**  
**+34 653 893 548 / +34 661 772 384**  
Polígono Industrial de Puebla de Sanabria N.º 28  
49300 PUEBLA DE SANABRIA - ZAMORA - ESPAÑA

**www.jabondezorro.com**





**Laura Clavijo**  
Periodista



# Probióticos para una salud digestiva equilibrada

La microbiota intestinal está formada por una comunidad de microorganismos que participa en procesos relacionados con la digestión, el metabolismo y el sistema inmunitario. Su composición puede verse afectada por factores como la alimentación, los medicamentos, el estilo de vida y determinadas enfermedades.

En este contexto encontramos los probióticos, que son microorganismos vivos que, administrados en cantidades adecuadas, pueden aportar beneficios para la salud. Los probióticos pueden ejercer sus efectos a través de diferentes mecanismos, entre ellos la actividad antimicrobiana, la mejora de la función de barrera intestinal y la modulación de la respuesta inmunitaria.

Mientras que los probióticos aportan microorganismos vivos, los prebióticos son sustancias que sirven de sustrato para determinados microorganismos intestinales y que pueden favorecer su crecimiento o actividad. Los prebióticos se encuentran de forma natural en numerosos alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales.

## La L-glutamina es un aminoácido clave para preservar la integridad de la mucosa intestinal



123rf Limited@thitarees. Alimentos prebióticos

### Uso en trastornos gastrointestinales

La revisión *Diet, microbiome, and human health: a comprehensive review*, publicada en 2025 en *European Journal of Medical Research*, analizó diferentes metaanálisis sobre el uso de probióticos en trastornos gastrointestinales. Los resultados apuntaron a posibles mejoras en síntomas como la diarrea, las náuseas, el dolor abdominal y la hinchazón, aunque los autores señalaron diferencias entre los estudios y una calidad de evidencia variable.

Uno de los ámbitos más estudiados es el uso de probióticos durante tratamientos con antibióticos, ya que estos medicamentos pueden alterar temporalmente la microbiota

intestinal y provocar diarrea en algunas personas. También se han investigado en trastornos como el síndrome del intestino irritable, aunque los resultados dependen de la cepa y del síntoma estudiado y no permiten hablar de un efecto universal.

### La importancia de una vida sana

El mantenimiento de una microbiota intestinal diversa y equilibrada está relacionado con diferentes aspectos del estilo de vida. Una alimentación poco variada, el sedentarismo, determinados medicamentos y el consumo de alcohol y tabaco pueden influir en la composición y diversidad de los microorganismos intestinales.

Por ello, es importante seguir una alimentación variada y equilibrada, como es el patrón de la dieta mediterránea, que aporta los nutrientes necesarios para el organismo. A este enfoque pueden sumarse los **complementos alimenticios**, que agrupan nutrientes y otras sustancias de interés nutricional o fisiológico, de forma general o para grupos específicos de población (niños, mujeres, personas mayores...).

### Complementos alimenticios para la salud digestiva

Además de los probióticos y prebióticos, existen otros ingredientes clave para el cuidado digestivo y el bienestar general.

Por un lado, las **enzimas digestivas** (la amilasa, la lactasa, la lipasa y las proteasas) participan en la descomposición de los nutrientes y facilitan la digestión. De hecho, su déficit puede traducirse en pesadez, distensión abdominal y acumulación excesiva de gases.

Por otro lado, la **L-glutamina** es un aminoácido clave para preservar la integridad de la mucosa intestinal y proveer de energía a sus células. Asimismo, ciertas **vitaminas y minerales** —como el calcio, el zinc y las vitaminas C y E— intervienen en múltiples funciones fisiológicas y en el metabolismo general.

Es recomendable consultar con un profesional de la salud en casos en los que se siguen tratamientos farmacológicos o existen condiciones de salud específicas. ■

## COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS



**NaturesPlus**

## TU BIENESTAR DIGESTIVO EMPIEZA DENTRO

Una fórmula completa para cuidar tu salud gastrointestinal desde dentro.

GI Natural aporta una combinación de activos seleccionados para nutrir la mucosa digestiva y acompañar el equilibrio del sistema gastrointestinal.



Distribuido en España por:



T 937 123 870  
www.naturimport.es  
info@naturimport.es




**COSMÉTICA**

 Viktoria Potko Global Communications  
 and Public Relations Manager de NATRUE


# Más allá de los prejuicios: lo que el maquillaje natural puede ofrecer hoy en día

**D**urante años, el maquillaje natural tuvo fama de ofrecer colores tenues, poca durabilidad y una gama de tonos limitada. Sin embargo, las fórmulas actuales cuentan una historia muy distinta. ¿Hasta dónde puede llegar realmente el maquillaje natural y cómo se puede sacar el máximo partido de él?

«No dura». «No cubre». «Nunca tienen mi tono». Estas objeciones siguen surgiendo cuando se habla de maquillaje natural. Algunas tenían más fundamento en el pasado, cuando la categoría ofrecía una gama de productos más reducida. Desde entonces, los formuladores han desarrollado nuevas formas de trabajar con pigmentos minerales, aceites vegetales, ceras, almidones, gomas y otros materiales de origen natural. El mercado se ha dado cuenta: el maquillaje natural certificado es una categoría en crecimiento en la base de datos de productos certificados de NATRUE, con marcas consolidadas y auténticamente

naturales que ofrecen alternativas convincentes al maquillaje convencional. La Semana de la Cosmética Natural (Natural Cosmetics Week), una celebración anual de la belleza natural que tiene lugar a finales de noviembre, es una excelente oportunidad para descubrir de nuevo lo que el maquillaje natural moderno puede ofrecer.

## Cuál es su composición y por qué es importante

Según la norma NATRUE, los cosméticos naturales certificados se formulan únicamente con sustancias permitidas que sean naturales, de origen natural o idénticas a las naturales; esta última categoría se limita deliberadamente a ciertos pigmentos, minerales y conservantes. En el caso del maquillaje, esto implica trabajar con pigmentos minerales como los óxidos de hierro y la mica, junto con aceites, mantecas y ceras vegetales. Se excluyen las siliconas, los de-



123rf Limited@sissoupitch

rivados del petróleo y los polímeros sintéticos, responsables de gran parte de la textura deslizante y la durabilidad del maquillaje convencional. Por ello, los formuladores aprovechan las propiedades de los materiales permitidos y los combinan cuidadosamente para lograr el resultado deseado.

El color ya no es un problema. Los pigmentos minerales propor-

cionan un color intenso y modulable en sombras de ojos, coloretes, polvos bronceadores y bases de maquillaje; además, los avances en el tratamiento y la dispersión de los pigmentos han mejorado la aplicación y el acabado. Las bases y los correctores ofrecen una cobertura modulable, que va desde un aspecto ligero y natural hasta una cobertura más intensa. Los productos

**COSMÉTICA**


## Transforma el color de tu cabello en 3 min.



**Pídelas en tu  
herbolario de  
confianza**

[www.corporesano.com](http://www.corporesano.com) | @corporesano\_cosmetica



## COSMÉTICA



labiales son uno de los grandes éxitos de esta categoría: las ceras y los aceites vegetales permiten crear barras de labios y bálsamos que aúnan un color intenso con una sensación de confort. Quizás la mayor ventaja sea la sensación que ofrece el maquillaje natural a lo largo del día: gracias a la presencia de aceites y mantecas vegetales en muchas fórmulas, el maquillaje se convierte en una prolongación de la rutina de cuidado de la piel, resultando más cómodo de llevar para muchas personas con piel sensible.

### Donde el maquillaje natural muestra su propia personalidad

El maquillaje natural no necesita replicar todas las características del maquillaje convencional para ser eficaz. La larga duración, la resistencia a la transferencia y la resistencia al agua dependen a menudo de ingredientes formadores de película y volátiles que no están permitidos bajo las normas de la cosmética natural, por lo que los formuladores deben recurrir a estrategias diferentes. La máscara de pestañas es un buen ejemplo: las máscaras naturales suelen ser resistentes al agua, aunque no totalmente imper-

meables; no obstante, existen fórmulas naturales resistentes a las manchas que pueden mantenerse intactas hasta doce horas. La variedad de tonos de las bases de maquillaje también sigue ampliándose, si bien lograr una adaptación precisa a un amplio espectro de tonos de piel sigue siendo un campo abierto a la innovación. El rendimiento depende de la fórmula específica, no simplemente de si el producto es natural o no. Aquí es donde entra en juego el arte de la formulación.

### Espacio para la innovación y el auge del maquillaje híbrido

Los ésteres de origen biológico y los emolientes derivados de plantas pueden aportar esa sensación ligera y sedosa que los consumidores asocian con el maquillaje convencional, mientras que los agentes formadores de película naturales mejoran la adherencia y la durabilidad. La fermentación constituye otra herramienta clave: bajo la norma NATRUE, se permiten procesos microbiológicos y enzimáticos que utilizan microorganismos o enzimas de origen natural, siempre que se cumplan determinadas condiciones, lo que abre la puerta a formulaciones naturales más sofisticadas.

Una de las tendencias más claras es la creciente convergencia entre el maquillaje y el cuidado de la piel. Los sérums con color, los fluidos ligeros con color (*skin tints*), los bálsamos con color y los aceites labiales combinan el color con ingredientes beneficiosos: los aceites y mantecas vegetales aportan confort, los humectantes de origen vegetal ayudan a mantener la hidratación y los extractos botánicos pueden ofrecer propiedades antioxidantes. En este ámbito, las fórmulas naturales sacan partido a sus puntos fuertes. En lugar de limitarse a cubrir la piel, estos productos unifican el tono del rostro con una textura ligera que se funde con la piel. Para los consumidores, el atractivo es sencillo: un producto híbrido puede combinar funciones de base, crema hidratante y prebase, agilizando la rutina sin sacrificar el resultado.

### Cómo lograr que el maquillaje natural perdure

El rendimiento no depende solo de la fórmula, sino también de la preparación y la aplicación.

- Comienza con la piel bien hidratada y deja que la crema hidratante se absorba durante unos minutos. El exceso de productos de cuidado previo puede hacer que el maqui-

llaje se mueva o se formen grumos.

- Aplica la base y el corrector en capas finas, solo donde sea necesario. Puedes utilizar una esponja, una brocha o las yemas de los dedos, según la textura y el acabado deseados.
- Una capa ligera de polvos reduce los brillos y ayuda a fijar los productos en crema y líquidos, especialmente en la zona T y bajo los ojos. Un producto base ayuda a que la sombra de ojos se adhiera de manera uniforme.
- Deja que cada capa de máscara de pestañas se fije antes de aplicar la siguiente. Si la zona de los ojos tiende a engrasarse, fijarla ligeramente antes ayuda a minimizar las manchas por transferencia.
- Limpia las brochas y esponjas con regularidad: la acumulación de producto afecta tanto a la aplicación como a la higiene.

El maquillaje natural ya no implica tener que elegir entre valores y resultados. Como afirma NATRUE, lo natural y lo científico no son conceptos opuestos, sino aliados. Para el día a día, ya ofrece color, cobertura y confort. Elige productos con una certificación natural reconocida, adapta las texturas a tu tipo de piel y, con una rutina inteligente, tu maquillaje podrá durar desde la mañana hasta la noche. ■

## COSMÉTICA

1926 — 2026 · CIEN AÑOS DE SKIN FOOD

# SKIN FOOD

## CREMA NUTRITIVA Y REPARADORA DE BARRERA CUTÁNEA

Con efecto GLOW

WELEDA  
NATURAL SCIENCE

WELEDA  
NATURAL SCIENCE

Skin Food

INTENSIVE  
SKIN CARE  
SOIN RÉPARATEUR

Certified natural skin care





## LA ENTREVISTA

Oriol Urrutia  
Coeditor y Político

**Octavio Laguía y Niklas Gustafson** fundaron **Natruly** a partir de su propia experiencia con la alimentación. Están detrás de la creación de cada una de sus fórmulas, y eso se nota: la marca desarrolla productos con ingredientes naturales, sin azúcares añadidos ni aditivos artificiales, y en los últimos años se ha convertido en un referente para muchos consumidores. Hablamos con Octavio, CEO de la compañía.

### ¿Cómo comunicar sin convertirse en ruido?

Para mí, tiene que decir algo verdadero que el resto no se atreve a decir. El ruido aparece cuando se comunica por comunicar o se promete algo que no se cumple. La disrupción de verdad nace de la filosofía de la marca y del estilo de vida de quienes la fundamos: lo que cuentas tiene que ser lo que piensas y haces. En Natruly mostramos exactamente qué lleva cada producto y, sobre todo, qué no lleva. Y tenemos una línea clara: nunca vamos a comprometer lo que consideramos bueno, ni nuestros ideales, por vender más. No hace falta gritar

## Octavio Laguía, CEO de Natruly

*“No hace falta gritar más que nadie”*

más que nadie; basta con ser claros y coherentes, y que el consumidor pueda comprobarlo en la etiqueta.

### ¿Cómo distinguir ingredientes reales de reclamos?

Trabajar con ingredientes reales es no engañar al consumidor. Es conseguir el sabor y la textura con ingredientes naturales, y no con aromas artificiales, edulcorantes o aditivos que imitan lo que el producto no tiene. Cada ingrediente está por una razón y es de origen natural. Para distinguir lo auténtico de un reclamo, mi consejo es leer la lista de ingredientes y no el frontal. Hay *claims* regulados, como ‘sin azúcar añadido’, que se tienen que cumplir. Pero otros, como ‘natural’, ‘artesano’ o ‘sostenible’, son marketing puro y se usan para dar una imagen que no es real. Si la lista de ingredientes no respalda lo que promete el frontal, desconfía.

### ¿Cómo innovan sin fábrica propia?

Las ideas son nuestras, de Niklas y más, y participamos muy directamente en el desarrollo: elegimos los ingredientes y fijamos la lista de los que no queremos. Después buscamos al *partner* que lo fabrique, y eso fue lo más difícil al principio: no podíamos garantizar volumen y proponíamos ingredientes y formas de trabajarlos que casi nadie usaba. Por suerte encontramos empresas dispuestas a apostar por la innovación, y salió bien. Cada producto es distinto: en la

proteína teníamos muy claro el aminograma y desarrollamos la fórmula con nutricionistas y químicos, y el fabricante nos ayudó a llevarlo a producción; en la crema de cacao, que en casa y en fábrica no tiene nada que ver, partimos de nuestra receta y la ajustamos con él. En todos los casos, el producto final lo validamos Niklas y yo, en nutrición, textura y sabor.

### ¿Cómo se relacionan alimentación y rendimiento?

Van de la mano y no se pueden separar. El entrenamiento es el estímulo, pero es la alimentación la que te permite recuperarte y mejorar con él, y sin descanso tampoco hay adaptación. Esas son tres patas fundamentales, pero la salud no se agota ahí: el contacto con la naturaleza o la exposición al sol también cuentan. Todo está relacionado y una sola pata sirve de poco. Cualquier paso hacia una vida más saludable es bueno, pero si solo avanzamos en una dirección nos dejamos una parte fundamental. El rendimiento es el resultado de cuidar el conjunto.

### ¿Estamos llegando al absurdo con la proteína?

Sí, en parte estamos llegando al absurdo: se usa ‘proteína’ como reclamo con fuentes de baja calidad y en productos llenos de porquería, que te perjudican de otras muchas formas. Pero eso no convierte a la proteína en el problema. Creo que en general comemos menos proteína de la que nos

## Para distinguir lo auténtico de un reclamo, mi consejo es leer la lista de ingredientes y no el frontal

conviene: ronda el 15 o 20 % de lo que comemos al día y, aun así, creemos que comemos saludable. Por eso me parece bien que haya más conciencia por tomarla. Pero tiene que ser proteína de calidad y en productos que sean saludables. Si por tomar proteína acabamos comiendo productos que nos perjudican, pierde todo el sentido.

### ¿Tiene sentido tomar proteína sin entrenar?

Sí, la proteína no es solo para quien entrena. Es un nutriente básico para todos: forma parte de los músculos, los huesos y casi todos los tejidos, y es especialmente importante para mantener la masa muscular según cumplimos años. Entrenar aumenta la necesidad, pero no entrenar no la elimina. Lo ideal es obtenerla de la comida. Y, cuando no llegamos, un producto proteico de calidad puede ayudar a completarla de forma cómoda. Sin obsesionarse: se trata de comer bien, no de comer más proteína por moda. ■

## ALIMENTACIÓN

## Con 14 cultivos vivos diferentes y más de 100 mil millones de bacterias vivas

→ ¡IDE LAS BUENAS!

