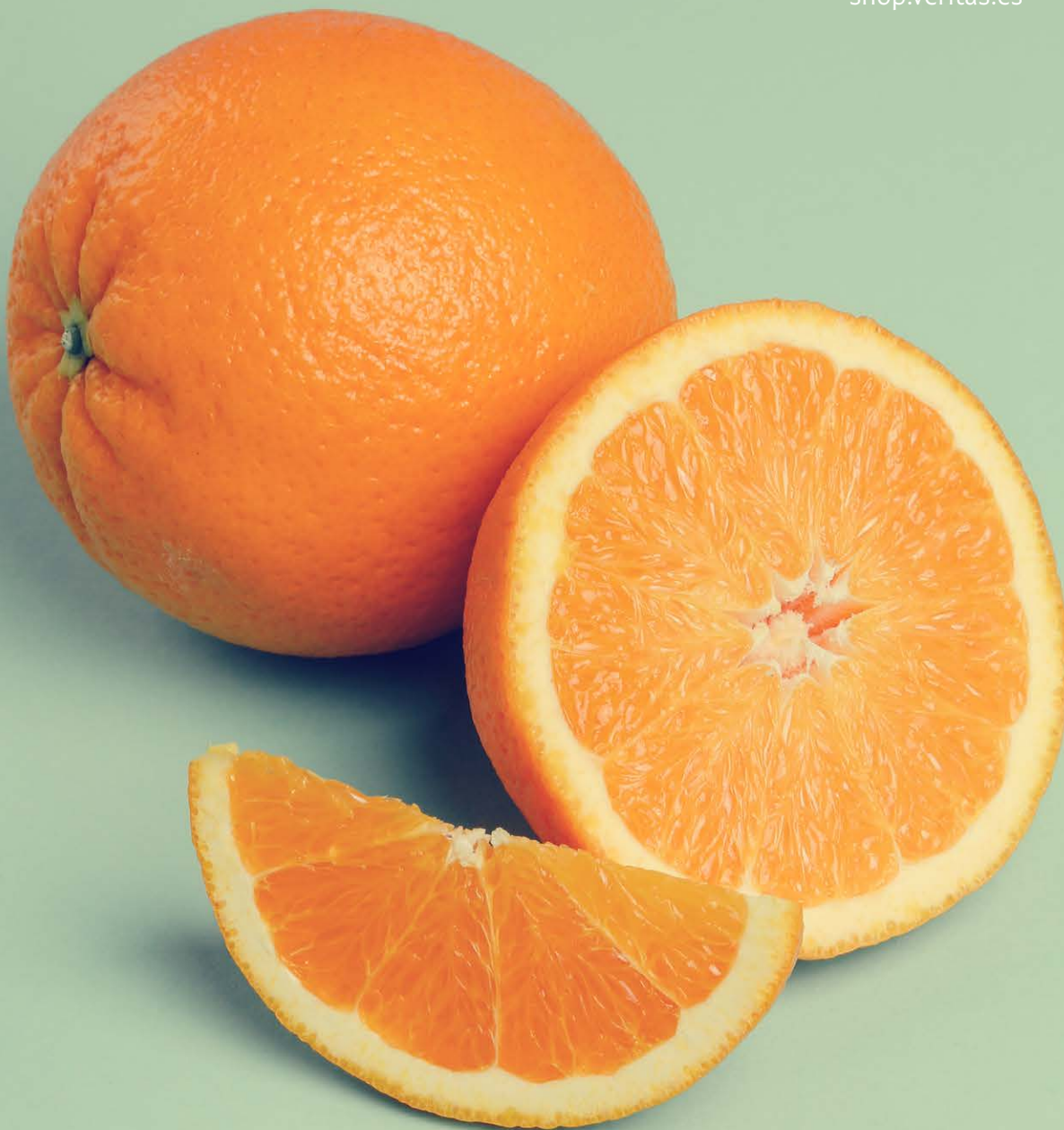


veritas

veritas.es
shop.veritas.es



Enero n.º 172

12 Diversidad
Las mejores cremas ecológicas
de verduras para disfrutar este
invierno

18 Botiquín
Cómo aliviar las digestiones
pesadas tras las fiestas

28 Compañeros de viaje
Vegaverde, pioneros en el cultivo
de naranjas frescas y ecológicas

Feliz 2025



Síguenos en redes

Instagram

@supermercadosveritas

Facebook

@veritasecologico

LinkedIn

@supermercadosveritas

YouTube

@veritas

TikTok

@supermercados.veritas

www.veritas.es

DL B 13860-2024

Esta revista está fabricada con papel de bosques viejos, que ya no capturan CO₂, y que se renuevan con árboles jóvenes. Cuando se tala un árbol, se planta otro. Las tintas que utilizamos son de origen vegetal.

Me miro en el espejo y veo a través de mis ojos mi alma. Conecto conmigo misma. ¿Soy mi mejor versión? No siempre podemos serlo y debemos aceptar que cada día no podemos estar al cien por cien. Pero, ¿y hoy? ¿Cómo estoy hoy?

Observo una versión de mí misma que ha tomado conciencia de la importancia de cuidar su cuerpo, su mente y su corazón. Que ha aprendido a quererse desde el cariño y no desde el ego. Que se preocupa por el mundo que le rodea y que, por este motivo, no solo toma decisiones para favorecer su bienestar, sino que también quiere cuidar a los demás. Una versión que trata de vivir de forma más sostenible, eligiendo alimentos ecológicos, reduciendo la huella de carbono y promoviendo el respeto por las personas y el medioambiente.

En mi reflejo, también reconozco a una persona que es amable con los demás y consigo misma. Que habla y se habla con un lenguaje agradable y que ha entendido que la perfección no existe, ya que todos y todas nos equivocamos. Miro más profundamente y observo una versión de mí misma que toma los errores y los convierte en aprendizajes con el objetivo de seguir avanzando y mejorando todos los días.

Al mirarme, también veo a una persona con liderazgo para conseguir sus propósitos. Reconozco que he aprendido a escuchar mi intuición, seguir mi corazón y buscar una raíz de motivación en las pequeñas cosas positivas del día a día para no desfallecer. También veo que he logrado rodearme de personas trabajadoras, activistas y luchadoras. Comparto proyectos y valores con esta gran comunidad y no puedo sentirme más afortunada de saber que no estoy sola en mi propósito, que tengo a mi lado a mucha gente que, como yo, tenemos un espíritu transformador. Estoy segura de que juntas podremos llevar la mejor alimentación a todos los hogares y hacer de este mundo un sitio mejor.

Sí, yo, Veritas, al mirarme al espejo, no solo veo a todas las personas que formamos el equipo Veritas, sino también a nuestros clientes y colaboradores, todos en constante búsqueda de nuestra mejor versión. Sé que siempre hay más cosas que aprender y descubrir, pero en este momento me reconozco y celebro todo lo que soy. Mi mejor versión está delante de mí. El viaje sigue y no puedo sentir más emoción al constatarlo. He disfrutado mucho haciendo este ejercicio, por eso te invito a que te mires al espejo y descubras qué versión eres hoy.

¡Feliz año 2025!



**Empresa
Carbono Neutro
desde el 2022**



04 Directo del campo Limón y espinacas, los aliados para combatir el invierno Amancay Ortega	20 Análisis comparativo Los caldos ecológicos: una fuente natural de minerales sin aditivos artificiales M. D. Raigón	44 Técnicas de cocina Chía hidratada: un pequeño secreto natural con grandes beneficios para el tránsito intestinal Anna Torelló 
08 Receta de temporada Tofu ecológico crujiente al limón Miriam Fabà	22 Fondo documental La dieta mediterránea ecológica: una elección para mejorar tu salud	46 Veritas eco Food Service MENJARES, servicio de comedor escolar 
10 Ecofriend Galletas Biocop para toda la familia y a cualquier hora del día	24 Leer etiquetas Crema calabaza Veritas	48 Receta del mes Rollitos de pollo y verduras Gina Estapé
12 Diversidad Las mejores cremas ecológicas de verduras para disfrutar este invierno Amancay Ortega 	26 ABC del producto ecológico ¿Qué son los productos con certificación ecológica?	52 Menú del mes Menú para fortalecer el sistema inmune Amancay Ortega
14 Salud La microbiota intestinal, un ayudante diminuto para vivir más y mejor Regenera	28 Compañeros de viaje Vegaverde, pioneros en el cultivo de naranjas frescas y ecológicas	54 La especialista Alimentación depurativa: cómo volver a la normalidad después de la Navidad Martina Ferrer
16 En familia ¿Por qué reducir el azúcar en la dieta infantil y cómo conseguirlo? Júlia Farré	34 Sostenibilidad 2025. Reflexiones y deseos para un año vibrante Guillem Bargalló	57 EcoQuiz ¿Cuánto sabes sobre alimentación ecológica y saludable?
18 Botiquín Cómo aliviar las digestiones pesadas tras las fiestas Rebeca Izquierdo	36 VeriLab Un chute natural para las defensas	

Limón y espinacas, los aliados para combatir el invierno

Aunque son alimentos disponibles durante casi todo el año, el limón y la espinaca son antioxidantes y contienen vitaminas para ayudar a nuestro sistema inmunitario durante los días más fríos.

El primero destaca por ser un fruto cítrico que presenta una cáscara gruesa un tanto rugosa, muy aromática, y una pulpa con escasas semillas. Por otro lado, el segundo es una planta que se cultiva por sus hojas durante el verano y el invierno.



Amancay Ortega
Nutricionist and Content
Manager de Veritas

Limón

En Veritas

En nuestras tiendas encontrarás limones ecológicos de origen nacional. Concretamente, proceden de Murcia y están disponibles a granel y en malla de 1 kg.

Propiedades y valor nutricional¹

1. El limón es uno de los alimentos más ricos en vitamina C, ideal para fortalecer el sistema inmunitario y prevenir el envejecimiento prematuro.
2. Su pulpa contiene otros potentes antioxidantes, como los ácidos cafeico y ferúlico.
3. Los limonoides, presentes en la corteza, destacan como fitonutrientes con propiedades antivirales, antifúngicas y antibacterianas.

Diferencias entre ecológico y no ecológico²

Los limones procedentes de cultivos ecológicos están libres de posibles restos de pesticidas y fertilizantes de síntesis química y, además, las prácticas llevadas a cabo durante su producción favorecen el mantenimiento de la biodiversidad.

En la cocina

Aunque el limón no es un fruto que se consuma solo, es muy utilizado en la gastronomía. Tanto el zumo como la cáscara. Por ello, si quieres aprovecharlo todo, la corteza es ideal para aromatizar aceites, mantequilla, azúcar, para infusionar, en la elaboración de postres como arroz con leche o en bizcochos.

Nutrientes destacados¹
(por 100 g)



Fibra
1 g

Agua
88,9 mg

Vitamina C
50 mg

Limón ECO,
consíguelo en
shop.veritas.es

Fuentes:

¹Guía de alimentos y bebidas.
Fundación Española de la
Nutrición.

²Raigón Jiménez, M.ª Dolores
(2020). Manual de la nutrición
ecológica. De la molécula al plato.
(pp. 449-450). Valencia, Sociedad
Española de Agricultura Ecológica.

Espinacas

En Veritas:

Las espinacas de Veritas proceden de campos de Cataluña y están disponibles en todas nuestras tiendas en manojos de 350 g durante los meses de septiembre a mayo.

Características y propiedades¹

1. Las espinacas destacan por su alto contenido en folatos, aportando hasta el 30% de las necesidades diarias de esta vitamina en solo 100 g, esenciales para la formación normal de células sanguíneas.
2. Son un alimento con gran capacidad antioxidante que ayuda a prevenir el daño oxidativo y a fortalecer el sistema inmunitario gracias a la vitamina C y E.
3. En cuanto a los minerales, siempre se han conocido por su aporte de hierro vegetal, cuya absorción mejora con la presencia de vitamina C.



Nutrientes destacados¹:
(por 100 g)

Fibra	Vitamina C	Vitamina A	Hierro
6,3 g	30 mg	542 µg	4 mg

Diferencias entre ecológico y no ecológico²

Las espinacas ecológicas están libres de pesticidas y fertilizantes de síntesis química, y su cultivo favorece la biodiversidad. Esto reduce significativamente los niveles de nitratos, que se acumulan en sus hojas, haciendo su consumo más seguro. Además, contienen mayores cantidades de clorofila.

En la cocina

Una forma diferente de consumir espinacas en crudo son los smoothies o batidos verdes. Estos licuados, fáciles de preparar, combinan vegetales de hojas verdes como espinacas, lechugas, berros, rúcula, acelgas, perejil o cilantro, e incluso frutas como el kiwi. Aportan un alto contenido de nutrientes, principalmente vitaminas, minerales, enzimas, clorofila y antioxidantes, que protegen y fortalecen el organismo durante el invierno.

Espinacas ECO,
consíguela en
shop.veritas.es

Fuentes:

¹Guía de alimentos y bebidas.

Fundación Española de la
Nutrición.

²Raigón Jiménez, M.ª Dolores
(2020). Manual de la nutrición
ecológica. De la molécula al plato.
(pp. 449-450). Valencia, Sociedad
Española de Agricultura Ecológica.

VIVANI

EL ARTE DEL CHOCOLATE

Chocolate negro 70% con *arándanos rojos*

2.^a unidad al 50%



*¡Prueba este
irresistible chocolate
afrutado!*



NOVEDAD



Descubre las otras variedades de la gama VIVANI en tu tienda VERITAS habitual.

vivani.de/en

Tofu ecológico crujiente al limón

Con el limón como protagonista, te presentamos una receta sabrosa, vistosa y con texturas diferentes, para sorprender a tu paladar. Una alternativa al mítico plato asiático conocido como pollo al limón, pero en esta ocasión 100% vegetal, saludable y sin gluten.

Ingredientes

para el tofu

- 250 g de tofu ahumado Veritas
- 1 huevo vegetal*
- 65 g de almidón de maíz
- 150 g de AOVE Veritas
- 1 pizca de cebollino fresco picado

para la salsa

- 150 g de agua
- Zumo de 1 limón (70 g)
- 35 g de sirope de ágave
- Ralladura de 1 limón
- 1 pizca de sal
- 15 g de almidón de maíz
- 1 chorrito de tamari

para el salteado

- 1 chorrito de AOVE
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de ajo granulado
- 1 cucharadita de perejil seco

*Se consigue mezclando 10 g de semillas de lino dorado trituradas con 70 g de agua templada y 5 minutos de reposo.



Miriam Fabà
Profesora de cocina vegana y
creadora de veganeando.com

Elaboración:

1. Separa el tofu en los dos bloques y córtalos cada uno en cuatro láminas, báñalos en el huevo vegetal y seguidamente rebózalos en el almidón.
2. Fríelos en una base de aceite de oliva caliente, vuelta y vuelta y pásalos a un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite, reserva.
3. En un cazo, añade todos los ingredientes de la salsa menos el tamari, mezcla con una varilla hasta que el almidón esté bien integrado y calienta en el fuego sin dejar de remover hasta que espese.
4. Cuando esté la salsa espesa, agrega las gotas de tamari para darle un poquito más de color, reserva.
5. Corta el pimiento rojo y el verde en juliana y saltéalos a fuego medio-alto en una sartén con aceite, agrega la sal y la pimienta y, cuando empiecen a dorarse, termina con el ajo y el perejil. Déjalos al dente y sírvelos como base del plato.
6. Coloca encima las láminas de tofu ahumado crujientes y agrega la salsa por encima.
7. Termina con un poquito de cebollino fresco picado por encima ¡y que aproveche!



Tofu Ahumado 1Kg
ECO Vegetalia



Salsa Tamari Veritas
250 ml ECO



Semillas Lino
dorado Veritas
500 g ECO



Aceite oliva
Virgen Extra
Veritas 1 L ECO

Consíguelos en
shop.veritas.es

Descubre
la receta **aquí** 

Galletas Biocop para toda la familia y a cualquier hora del día

Biocop es un referente en distintas categorías de alimentación, ofreciendo productos elaborados solo con ingredientes de calidad y ecológicos. La marca presenta una amplia gama de galletas ecológicas, una propuesta única para quienes buscan el equilibrio perfecto entre el disfrute de una buena galleta y el cuidado de su alimentación.

Elaboradas con ingredientes cuidadosamente seleccionados de producción ecológica, las galletas de Biocop no solo destacan por su calidad, sino también por su inconfundible sabor, que conquista desde el primer bocado. Gran parte de su gama se elabora con cereales alternativos, como la espelta o los copos de avena integrales, para mejorar su digestibilidad y ofrecer a los consumidores más exigentes alternativas al trigo convencional.



Un viaje de sabores

Entre su amplia gama de galletas, se pueden encontrar los sabores clásicos, como las galletas de avena o trigo de espelta con chocolate, y otras opciones más innovadoras, como las de trigo de espelta integral con jengibre y limón, trigo de espelta con chips de chocolate y naranja o copos de avena integrales con canela o frutas. Estas combinaciones no solo destacan por su sabor y textura, sino por la calidad de las primeras materias, lo que las hace perfectas para acompañar desayunos, meriendas o simplemente compartir un momento especial con los tuyos.

Compromiso con la calidad y el medioambiente

Las galletas de Biocop son una opción deliciosa para quienes buscan un equilibrio entre sabor y sostenibilidad. Con ellas no solo disfrutarás de un producto delicioso, sino que también contribuirás a un modelo de consumo más responsable y consciente para asegurar un futuro más sostenible.

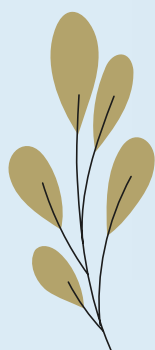
¡Descubre el placer de lo auténtico en cada galleta!

veritas &
ECO FRIENDS





Los más queridos del invierno



Encuentra tu producto Veritas más querido en tu tienda Veritas más cercana o en nuestra **shop online**



Las mejores cremas ecológicas de verduras para disfrutar este invierno

¿Has probado ya la gran variedad de cremas de verduras ecológicas que tenemos en nuestros supermercados? En Veritas ponemos a disposición de nuestros clientes las mejores fórmulas posibles, dando prioridad a los vegetales de calidad y al uso de aceite de oliva virgen extra.

Llega el frío y con él las ganas de comer otro tipo de alimentos, con preparaciones más templadas o incluso calientes. Las cremas de verduras ecológicas son una opción rápida, saludable e ideal para aumentar el consumo de vegetales. En nuestras tiendas podrás encontrar infinidad de sabores y variedades. Todas ellas elaboradas a base de verduras y hortalizas procedentes de cultivo ecológico, por lo que están libres de organismos genéticamente modificados (OMG), de posibles restos de pesticidas de síntesis química y de un uso abusivo de aditivos.



Amancay Ortega
*Nutricionist and Content
Manager de Veritas*

Con base de verduras

Las cremas de verduras clásicas son las que únicamente se elaboran con vegetales y con aceite de oliva virgen extra, para aportar un extra de cremosidad, sabor y nutrientes como la vitamina E, un potente antioxidante. Tenemos disponibles, tanto de marca propia como de otros proveedores, diferentes opciones para que encuentres la que más te guste: de calabacín, de zanahoria, de calabaza, de verduras variadas, de puerros, etc. Todas ellas ligeras, sin aditivos y con un toque de sal marina. Además, si te gusta innovar, también podrás probar la crema de calabaza con chía y leche de coco.

Combinadas con legumbres

Si buscas una opción más completa, las cremas de verduras con base de legumbre serán tu mejor elección. Conseguirás una sensación de saciedad mayor gracias a su aporte de proteínas, fibra e hidratos de carbono naturalmente presentes en las legumbres. Desde la básica de guisantes, pasando por alternativas más exóticas como lenteja roja combinada con ingredientes como las algas, las setas shiitake o la leche de coco.

Combinadas con cereales

Por último, y no menos importante, hay las cremas de verduras con cereales, concretamente con quinoa, un pseudocereal de origen andino muy apreciado por su aporte de nutrientes, entre los que destaca la calidad de sus proteínas.

Aparte de las dos alternativas de crema de calabaza con quinoa y la crema de verduras variadas con quinoa, también puedes optar por una crema más completa a nivel nutricional como la versión de lenteja roja con quinoa, por ejemplo.

Todas ellas veganas y naturalmente sin gluten, aunque algunas pueden contener trazas.

Cremas ecológicas: calientes o frías

Recuerda que, por ser de procedencia ecológica, todas las cremas que vendemos en nuestros supermercados están elaboradas a base de, al menos, el 95% de los ingredientes agrarios de cultivo ecológico, y que con su producción no se sobreexplotan los suelos y se favorece el mantenimiento de la biodiversidad.

Si no eres del equipo cremas calientes, la mayoría de las cremas de verduras también son perfectas para consumirse frías. Agítala bien y sirve, sola o combinada con especias, con picatostes, semillas, huevo o jamón picado, etc.

Cremas de verduras ecológicas Veritas

Además de nuestro gran surtido de cremas de verduras, en Veritas también elaboramos en nuestra cocina central en Barcelona nuestras propias cremas con las mejores materias primas, sin azúcares ni aditivos añadidos, y solo con aceite de oliva virgen extra. ¡No te quedes sin probarlas!



Crema de Verduras
Veritas 490 ml ECO



Crema de Calabaza
Veritas 490 ml ECO

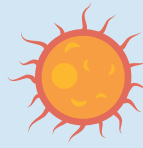


Crema de Puerros
Veritas 490 ml ECO

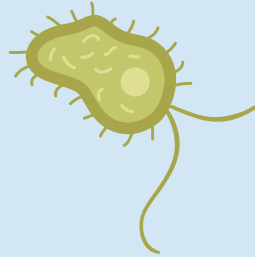


Crema Zanahoria
Veritas 490 ml ECO

Consíguelos en
shop.veritas.es



La microbiota intestinal, un ayudante diminuto para vivir más y mejor



La microbiota intestinal, ese conjunto de bacterias que vive en el intestino, es mucho más que una aliada de la digestión: juega un papel esencial en la longevidad. Una microbiota diversa produce ácidos grasos de cadena corta, como el butirato, que combaten la inflamación crónica y protegen el intestino, ralentizando el envejecimiento.

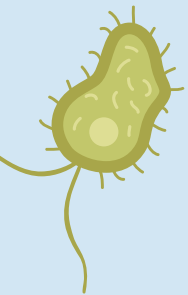
Algunos estudios revelan que las personas centenarias suelen tener una microbiota rica en bacterias beneficiosas, como *Akkermansia muciniphila*, que fortalece el sistema inmunitario y mantiene la salud intestinal. Este equilibrio microbiano podría ser la clave para una vida larga y libre de enfermedades graves.

La disbiosis: un obstáculo para la longevidad

Cuando la microbiota pierde su equilibrio, predominan bacterias dañinas, lo que genera disbiosis. Este desajuste aumenta la permeabilidad intestinal, permitiendo que toxinas entren en el torrente sanguíneo y causando inflamación. La disbiosis se asocia a enfermedades metabólicas y cardíacas, que reducen la esperanza de vida. Además, la falta de bacterias beneficiosas disminuye la producción de compuestos protectores como el butirato, lo que favorece la inflamación y acelera el envejecimiento.

Microbiota e inmunidad: una relación vital

El 70% de las células inmunitarias están en el intestino, donde la microbiota regula su actividad. Bacterias como *Bifidobacterium* y *Lactobacillus* producen compuestos que reducen la inflamación y previenen el envejecimiento del sistema inmunitario, conocido como inmunosenescencia. Este fenómeno limita la capacidad de combatir infecciones y aumenta la inflamación crónica, afectando directamente la longevidad. Una microbiota diversa es esencial para mantener el sistema inmune en equilibrio.

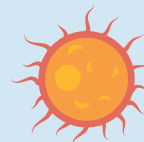


Con la
colaboración
de

re^genera



Lee el artículo en
lectura fácil



El papel del estrés oxidativo

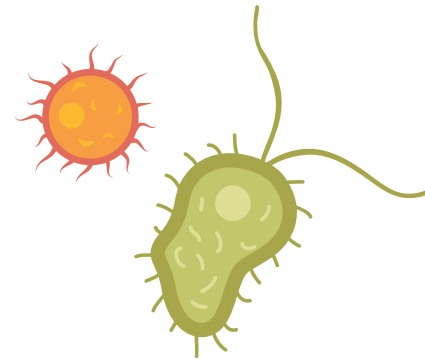
El estrés oxidativo, causado por el exceso de radicales libres, daña las células y acelera el envejecimiento. Una microbiota saludable combate este daño al producir antioxidantes y mejorar la función mitocondrial. Además, favorece la activación de vías protectoras como la ruta Nrf2, que regula la respuesta antioxidante. Así, una microbiota equilibrada reduce el daño celular, elimina toxinas y protege la salud, promoviendo una vida más longeva.

Cómo mejorar la microbiota para envejecer mejor

La dieta es clave para mejorar la microbiota y promover una vida más longeva y saludable. Alimentos ricos en fibra, grasas saludables y proteínas de calidad fomentan una microbiota diversa, lo que mejora la salud intestinal, reduce la inflamación y regula el azúcar en sangre. Además, los probióticos y prebióticos, presentes en complementos y alimentos, ayudan a restaurar el equilibrio intestinal en personas con disbiosis, favoreciendo una mejor salud general.

Alimentos que mejoran la microbiota para una vida longeva:

- 1. Kéfir:** alimento probiótico que aporta bacterias beneficiosas como *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*, fundamentales para un intestino equilibrado.
- 2. Ajo y cebolla:** prebióticos que actúan como alimentos para las bacterias intestinales, ayudando así en el mantenimiento de la salud inmunitaria.
- 3. Plátano verde:** rico en fibra resistente, que actúa como prebiótico, favoreciendo la producción de ácidos grasos de cadena corta (AGCC) como el butirato, protector del intestino.
- 4. Aceite de oliva virgen extra:** fuente de grasas saludables que reduce el estrés oxidativo y mejora la respuesta inflamatoria, promoviendo la longevidad.



Consíguelos en
shop.veritas.es

Ajo seco Granel
ECO



Cebolla ECO



Aceite oliva
Virgen Extra
Veritas 1 L ECO



Kefir Veritas
4x125 g ECO



¿Por qué reducir el azúcar en la dieta infantil y cómo conseguirlo?

El azúcar está en todas partes: salsas, galletas, zumos... Su consumo excesivo, especialmente en niños, afecta la salud. En este artículo te contamos las razones por las que es importante reducir la ingesta de azúcar en los más pequeños y algunas estrategias prácticas para lograrlo.

Reducir el consumo de azúcar en la alimentación infantil no solo beneficia la salud de los niños a corto plazo, sino que también los ayuda a desarrollar hábitos saludables para toda la vida. Con pequeños cambios y un enfoque gradual, es posible mejorar la calidad de su dieta. Los niños no solo estarán más sanos, sino que también tendrán más energía y aprenderán a disfrutar de una variedad de sabores y alimentos.



Júlia Farré
Dietista y nutricionista
colegiada [@julia_farre_moya](https://www.instagram.com/julia_farre_moya)

Tres razones clave: menos azúcar, más salud

• Protección dental

El azúcar alimenta bacterias que dañan el esmalte y causan caries. Reducir su consumo protege los dientes y previene problemas a largo plazo.

• Peso y salud metabólica

El exceso de azúcar se convierte en grasa, aumentando el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

• Mejor dieta general

La reducción del azúcar fomenta el gusto por alimentos nutritivos y mejora la calidad de la alimentación con más vitaminas y minerales.

¿Dónde se esconde?

Es importante reconocer que no solo los dulces y las golosinas contienen azúcar. Otros alimentos comunes que consumen los niños pueden tener altos niveles de azúcar. Entre ellos se encuentran:

- **Zumos y refrescos:** aunque algunos se promocionan como saludables, contienen altas cantidades de azúcar.
- **Yogures de sabores:** prácticamente todos los yogures dirigidos a niños incluyen azúcares añadidos.
- **Cereales de desayuno:** los cereales de colores o los que llevan personajes infantiles suelen tener mucho azúcar añadido.

¿Qué cantidad de azúcar es demasiado azúcar?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños no consuman más de un 10% de sus calorías diarias en forma de azúcares simples, y preferiblemente reducirlos al 5%. Los azúcares simples los consumimos de manera natural y saludable cada vez que comemos fruta y lácteos, por lo que no es necesario añadir azúcar en ninguna cantidad. Si se consume, que sea de forma moderada y ocasional.

5 consejos prácticos: el primer paso hacia un cambio de hábitos

1. Opta por alimentos naturales

Sustituye zumos por frutas enteras: su fibra regula el azúcar en sangre y aporta saciedad.

2. Lee las etiquetas de los productos

Los ingredientes como jarabe, fructosa, miel, glucosa o melaza también son formas de azúcar. Al revisar la lista de ingredientes y las etiquetas, podrás identificar y evitar productos con exceso de azúcar.

3. Reduce gradualmente el azúcar en recetas caseras

Si preparas recetas en casa, intenta reducir poco a poco el azúcar. Los niños tienen un paladar adaptable y pueden acostumbrarse a sabores menos dulces.

4. Reemplaza las bebidas azucaradas por agua o leche

El agua y la leche son opciones mucho más saludables que los refrescos o zumos. Si a tu hijo le cuesta aceptar esta transición, intenta mezclar agua con un poco de zumo al principio y reduce gradualmente la cantidad de zumo.

5. Involucra a los niños en la cocina

Cuando los niños participan en la preparación de alimentos, son más propensos a probar alimentos saludables. Anímalos a preparar recetas de postres caseros sin azúcar, como batidos de fruta fresca o yogur natural con frutas.

Consíguelos en
shop.veritas.es

Manzana Golden
ECO



Leche Entera
Veritas 1 L ECO



Yogur nat P.Natur
6x125 g ECO

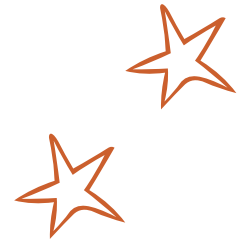


Melaza de caña el
Granero 920 g ECO



Miel Romero Bona Mel
450 g ECO





Cómo aliviar las digestiones pesadas tras las fiestas

Las comidas navideñas suelen ir de la mano de excesos gastronómicos, lo que lleva a muchos a sufrir digestiones pesadas, conocidas como dispepsia. Por este motivo, después de fiestas, puede ser complicado volver a los hábitos alimentarios que tenías antes. En este artículo te damos algunos consejos para ayudarte a volver a la rutina.

De origen griego, el término dispepsia significa 'digestión difícil'. Algunos de sus síntomas pueden ser dolor de estómago, hinchazón, náuseas, acidez o sensación de pesadez tras comer. Estas señales aparecen cuando comes más de lo que tu estómago está acostumbrado a digerir.



Rebeca Izquierdo
Licenciada en Biología y especialista en Salud Natural en la tienda Veritas de Valencia.

¿Por qué ocurre esto en Navidad?

1. El efecto irritante en las mucosas de las comidas especiadas, la cafeína y el consumo de alcohol predominante en estas fechas.
2. La distensión excesiva del estómago asociada a una ingesta copiosa. En Navidad, aumentan las comidas importantes, así como sus raciones.
3. El retraso del vaciado gástrico producido por alimentos con elevado contenido en grasa como embutidos, carnes grasas y salsas de acompañamiento.
4. El incremento de la presencia de gas provocado por el aumento en la ingestión de carbohidratos: turrone, mantecados, bombones y postres navideños.

¿Cómo puedes mejorar?

Primero, retoma tu rutina alimentaria previa a las fiestas. Opta por comidas simples y ligeras: cremas de verduras, verduras cocidas, pescados blancos o carnes magras. Evita el pan y las frutas tras las comidas e incorpora alimentos prebióticos y probióticos de calidad, como calabaza, boniato, chucrut, pepinillo en vinagre, kéfir o yogur ecológico.

También te recomendamos estos complementos para hacer que tus digestiones sean menos pesadas:





Consíguelos en
shop.veritas.es



Jugo de aloe vera 500 ml (sin filtrar) ECO

ALOE VERA

Jugo de aloe vera ecológico 99,8% puro y sin filtrar. Sus propiedades incluyen protección gástrica, reducción de inflamación, dolor y acidez, además de ser depurativo. También calma el dolor de cólicos y ayuda en afecciones como colitis ulcerosa o enfermedad de Crohn al regenerar la mucosa intestinal.

Dosis: 50 ml al día diluido en un líquido: agua, zumo o smoothies.



Biodetox EPA Intersa
20 uds. ECO

EPABIODETOX INTERSA

Depurativo en ampollas con rábano negro, alcachofa, cardo mariano y aceite esencial de manzanilla. El rábano, la alcachofa y el cardo mariano refuerzan la función del hígado y ayudan a mejorar la digestión y la hinchazón, mientras que la manzanilla contribuye a calmar el dolor y a reducir la inflamación estomacal.

Dosis: una ampolla al día con las comidas.



Gallexier Linea Salus
250 ml

GALLEXIER LINEA SALUS 250 ML

Extracto acuoso de plantas amargas como alcachofa, diente de león, genciana, cúrcuma, aquilea, jengibre, hinojo, manzanilla, naranja amarga, cardo santo, cardamomo y trébol de pantano. Ayuda a mejorar la digestión tras comidas copiosas, a activar la función detoxificante del hígado y a reforzar el funcionamiento del estómago.

Dosis: 20 ml antes o después de las comidas.



Cápsulas vientre plano
i-comp Requilibr 90 uds.

VIENTRE PLANO I - COMPLEX REQUILIBRIUM

Cápsulas con prebióticos, fibra soluble y extracto de anís verde. El anís facilita la eliminación de los gases tras excesos alimentarios, mientras la fibra y los prebióticos refuerzan la microbiota y contribuyen a regular el tránsito intestinal.

Dosis: de 2 a 3 cápsulas al día con las comidas.



Cápsulas veg. enzimas
i-comp Requilibrum
60 uds.

ENZIMAS I-COMPLEX REQUILIBRIUM

Cápsulas con enzimas digestivas, malvavisco e hinojo, ideales para digestiones pesadas, hinchazón, gases o molestias digestivas. Las enzimas facilitan la digestión de grasas, carbohidratos y proteínas, mientras que el hinojo y el malvavisco contribuyen en el alivio de los gases, reduciendo la hinchazón.

Dosis: 2 cápsulas al día, una en cada comida.



Los caldos ecológicos: una fuente natural de minerales sin aditivos artificiales

Los caldos preparados son una alternativa rápida y fácil para aquellos días en los que no los puedes preparar en casa. María Dolores Raigón, doctora en Ingeniería Agrónoma por la Universitat Politècnica de València (UPV), nos muestra en un estudio las ventajas de los ecológicos.

Con la llegada del frío, los caldos se convierten en una opción reconfortante y nutritiva, por eso es habitual que los compremos preparados. Los ecológicos están libres de colorantes artificiales, además de tener una riqueza mineral más elevada, siendo extraordinariamente ricos en calcio, hierro, magnesio y zinc.



M.D.Raigón
Dpto. de Química de la Universidad
Politécnica de Valencia

Fuente:
Raigón Jiménez, M.ª Dolores (2020).
Manual de la nutrición ecológica. De
la molécula al plato. (pp. 476-479).
Valencia, Sociedad Española de Agri-
cultura Ecológica.

Ecológicos vs. no ecológicos: ¿por qué elegir los primeros?

A la hora de escoger un caldo, muchas personas recurren a versiones preparadas, ya sea en forma líquida o en pastillas. Sin embargo, es fundamental conocer las diferencias entre los caldos ecológicos y los convencionales.

Los caldos no ecológicos pueden contener un mayor número de aditivos, potenciadores del sabor y conservantes, como el glutamato monosódico, asociado con problemas de salud **como la obesidad**.

La alta concentración de minerales: el secreto de los caldos vegetales ecológicos

Los caldos ecológicos son más ricos en minerales. En particular, el calcio, necesario para la salud ósea y la función muscular, se encuentra en una cantidad un 388% mayor en los caldos ecológicos. Además, el hierro, fundamental para la producción de hemoglobina, se presenta en un 205% más que en las versiones no ecológicas. Otros minerales, como el zinc y el magnesio, también se encuentran en cantidades significativamente más altas, lo que contribuye a fortalecer el sistema inmune y las funciones musculares y nerviosas.

Análisis comparativo

Elemento	Composición ecológica	Composición no ecológica	Variación a favor
Calcio	122	25	388%
Magnesio	46,4	25,7	80%
Hierro	0,482	0,158	205%
Zinc	0,065	0,023	182%

Tabla 1. Composición en calcio, magnesio, hierro y zinc (mg por 100 g de caldo vegetal de producción ecológica y no ecológica)

Un aporte nutricional clave: una taza cubre el 25% de las necesidades diarias de calcio

Los caldos ecológicos son una excelente fuente de nutrientes esenciales. Por ejemplo, 200 ml de caldo vegetal ecológico cubren el 25% de las necesidades diarias de calcio, un mineral crucial para los huesos y los dientes. Además, aportan un 22% del magnesio necesario para los hombres y un 38,7% para las mujeres. En cuanto al hierro, cubren un 6% de la ingesta diaria recomendada para los hombres y un 2,7% para las mujeres. En comparación, los caldos no ecológicos proporcionan cantidades mucho más bajas de estos nutrientes esenciales.

Más información

Manzano, M., Citterio, B., Maifreni, M., Paganessi, M., Comi, G. 1995. Microbial and sensory quality of vegetables for soup packaged in different atmospheres. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 67(4): 521-529.

Olney, J.W. 1969. Brain lesions, obesity, and other disturbances in mice treated with monosodium glutamate. *Science*, 164: 719-721.

Raigón, M.D. 2010. La industria de transformación de alimentos ecológicos de origen vegetal. Ed. SEAE/Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. 88 pp.

Consíguelos en
shop.veritas.es

Caldo verduras vidrio
Veritas 1 L. ECO



Caldo de pollo
vidrio Veritas 1l
ECO



Caldo pollo Biocop
1l ECO



La dieta mediterránea ecológica: una elección para mejorar tu salud

Según una investigación internacional realizada por centros de investigación de varios países, los alimentos ecológicos conservan un valor nutricional superior al de los productos convencionales, que han perdido algunas de sus propiedades debido a la intensificación agrícola y ganadera.

La dieta mediterránea ha sido reconocida por numerosos estudios por sus ventajas para la salud, pero una reciente investigación revela que, para obtener todos sus beneficios nutricionales, es crucial que los alimentos que la componen sean ecológicos. En concreto, esta amplia investigación, realizada por centros de investigación de varios países, como el Reino Unido, China, Grecia, Noruega o Australia, muestra como en las últimas décadas la intensificación industrial de la agricultura y la ganadería convencionales ha empobrecido los beneficios nutricionales que se atribuyen a la dieta mediterránea.

El impacto de la intensificación agrícola y ganadera

En las últimas décadas, la intensificación de la agricultura y ganadería ha priorizado la cantidad sobre la calidad, utilizando fertilizantes y pesticidas de síntesis química, además de piensos concentrados. Estas prácticas han empobrecido la calidad nutricional de productos como cereales, frutas, verduras, carne y lácteos. Por este motivo, según el estudio, los productos obtenidos mediante métodos convencionales presentan menores concentraciones de vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales y compuestos antioxidantes, mientras que contienen mayores cantidades de sustancias tóxicas, como residuos de pesticidas y metales pesados, como el cadmio.



Los beneficios de los alimentos ecológicos

En contraste, la investigación remarca que los productos ecológicos se cultivan sin el uso de estas prácticas industriales. Los métodos ecológicos, que son más cercanos a las prácticas agrícolas tradicionales, favorecen una mayor concentración de nutrientes esenciales en los alimentos, como antioxidantes, vitaminas y minerales. Además, al estar prohibidos los fertilizantes y pesticidas de síntesis química en su producción, las personas que optan por este tipo de alimentos tienen una exposición considerablemente menor a residuos tóxicos, lo que aumenta su seguridad y los beneficios para su salud.

La dieta mediterránea es más saludable si es ecológica

El estudio también destaca que, para maximizar los beneficios de la dieta mediterránea, esta debe ser ecológica. Al seguir una dieta mediterránea basada en productos convencionales, los consumidores pueden estar expuestos a residuos de pesticidas presentes en frutas y verduras no ecológicas, lo que podría contrarrestar los efectos positivos de este tipo de alimentación. Por el contrario, una dieta mediterránea ecológica no solo proporciona una mayor cantidad de nutrientes esenciales, sino que también reduce la exposición a sustancias dañinas. Estas sustancias de forma aislada.



Implicaciones para la Salud Pública

Además, la investigación apunta que el consumo de alimentos ecológicos no solo mejora la calidad de la dieta, sino que también puede tener efectos preventivos significativos contra enfermedades como la obesidad, el síndrome metabólico, las enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. En este sentido, los productos ecológicos, al ser más nutritivos y menos contaminados, permiten que los beneficios de la dieta mediterránea, descrita como “un estándar de oro en la medicina preventiva”, sean mucho más pronunciados.

Finalmente, y como conclusión, el estudio apunta la importancia de elegir alimentos ecológicos para garantizar los máximos beneficios de una dieta mediterránea. La adopción de prácticas agrícolas sostenibles, lejanas a los métodos de intensificación agrícola y ganadera, no solo favorece el medio ambiente, sino que también puede ser un paso fundamental hacia la prevención de enfermedades.

Fuente:

Hasanaliyeva, G., Sufar, E. K., Wang, J., Rempel, L., Volakakis, N., Iversen, P. O., & Leifert, C. (2023). Effects of Agricultural Intensification on Mediterranean Diets: A Narrative Review. *Foods* (Basel, Switzerland), 12(20), 3779. <https://doi.org/10.3390/foods12203779>



Consulta el estudio **aquí**

Este mes aprendemos a leer la etiqueta de una crema de calabaza

En Veritas disponemos de una amplia gama de cremas de verduras listas para consumir, las cuales se elaboran de forma artesanal en nuestras cocinas de Lliçà d'Amunt (Barcelona) con ingredientes ecológicos. Por ello, hemos querido comparar la etiqueta de nuestra crema de calabaza con el mismo producto de marca blanca que encontraríamos en un gran supermercado.

Ingredientes

- La crema preparada ecológica contiene únicamente 5 ingredientes, frente a los 13 de la crema no ecológica.
- Etiqueta limpia (clean label): en la versión ecológica no se usan ingredientes innecesarios, está elaborada como se haría en casa.
- La crema no ecológica sí está fabricada con ingredientes innecesarios para abaratar el coste, como azúcar, almidones, proteínas de leche y leche en polvo.
- La crema ecológica no contiene ningún aditivo y la no ecológica incluye aromas artificiales.
- La versión no ecológica contiene la mitad de calabaza que la ecológica (56% vs. 28%).

Comparativa nutricional

- La versión ecológica contiene menos calorías y hasta un 28% menos de grasas.
- La versión no ecológica aporta un 33% más de azúcares por la adición de azúcar.
- El contenido en sal es 33% mayor que en la crema no ecológica.

Diferencias por ser ecológico

Por ser de producción ecológica, nuestras cremas de verduras están elaboradas con más del 95% de las materias primas de origen agrario ecológico y no contienen ingredientes modificados genéticamente ni aditivos artificiales no autorizados. Las verduras y las aceitunas utilizadas para fabricar el aceite de oliva virgen se cosechan sin pesticidas ni fertilizantes de síntesis química y tampoco a partir de semillas de origen transgénico.

Por último, según estudios realizados por la Dra. Dolores Raigón, en su libro Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato, las verduras de procedencia ecológica contienen menos agua y más vitaminas y minerales y el aceite de oliva virgen extra ecológico, un mayor porcentaje de compuestos antioxidantes y un grado de enranciamiento inferior.

Fuente:

Raigón Jiménez, M^a Dolores (2020). Manual de la Nutrición Ecológica. De la molécula al plato (pp. 643-645 y 493-495). Valencia, Sociedad Española de Agricultura Ecológica.

¿Sabes leer una etiqueta? Aquí te dejamos la información básica.



Ecológico



Leer etiquetas

Ingredientes Calabaza* (56%), agua, cebolla*, aceite de oliva virgen extra* y sal marina. ecológica.

Tabla nutricional

	100g
Valor energético	22 kcal
Grasas/Lípidos	0,8 g
De las cuales saturadas	0,2 g
Hidratos de carbono	3,1 g
De los cuales azúcares	2,0 g
Fibra alimentaria	
Proteínas	0,5 g
Sal	0,47 g

No Ecológico



Ingredientes Agua, verduras y hortalizas (46%) [calabaza (28%), zanahoria (7,5%), cebolla (5%), zumo de tomate a partir de concentrado (5%) y patata (0,5%)], aceite de oliva virgen extra (1%), leche desnatada en polvo, almidón modificado de maíz, azúcar, proteínas de la leche, sal y aromas.

Tabla nutricional

	100 g
Valor energético	36 kcal
Grasas/Lípidos	1,1 g
De las cuales saturadas	0,2 g
Hidratos de carbono	5,1 g
De los cuales azúcares	3,0 g
Fibra alimentaria	
Proteínas	1 g
Sal	0,7 g

veritas

¿Qué son los productos con certificación ecológica?

Cada vez se conocen más los términos ecológico, biológico u orgánico, pero ¿realmente se sabe cómo se cultivan, crían o elaboran los alimentos ecológicos y cómo se certifican?



La certificación ecológica europea se creó en 1992 con el objetivo de que productores y comercializadores de productos ecológicos garantizaran el origen y las características de elaboración y producción de sus productos y de los impactos de estos en el medioambiente.

A partir del 1 de julio d 2010, empezó una nueva forma de identificación de los productos ecológicos en la Unión Europea. En todo el espacio comunitario se pasó a tener un sello único y obligatorio llamado Eurohoja.

Este sello, otorgado por la Unión Europea, garantiza que los productos han sido producidos o elaborados según la normativa de producción ecológica y que han sido controlados en todo su proceso de producción, transformación, transporte y almacenamiento.

Este logotipo de producción ecológica de la Unión Europea se ha adaptado a la evolución del sector con el objetivo de permitir una mejor identificación por parte de las personas consumidoras de los productos ecológicos certificados.



Principios fundamentales de los productos ecológicos:

- Identidad visual clara.
- Garantía para consumidores y agricultores.
- Regulación por organismos de control autorizados.
- Condiciones estrictas de producción, transformación, transporte y almacenamiento del producto.
- Cumplimiento de que al menos el 95% de los ingredientes de origen agrario sean ecológicos.
- Especificación en la etiqueta de si los ingredientes provienen de la UE o no.
- Indicación del número de código del organismo de control y el lugar de producción o envasado del producto.



Vegaverde, pioneros en el cultivo de naranjas frescas y ecológicas

Especializados en el cultivo de cítricos ecológicos, las fincas de Vegaverde se extienden por gran parte del arco mediterráneo y Huelva. En Veritas podrás encontrar sus naranjas y cítricos recolectados cada mañana.

La producción ecológica forma parte del ADN de Vegaverde. Ya desde sus inicios, en la década de los años 90, su fundador, Francisco Espinosa, apostó por la agricultura ecológica como una alternativa para mantener la explotación que tenía su familia en el valle de Guadalhorce, en Málaga. La empresa fue pionera en el cultivo de cítricos ecológicos en la zona y se ha convertido en un referente en toda Europa.

“Un punto clave fue la diversificación geográfica de nuestras fincas, que nos ayudó a garantizar cítricos ecológicos durante todo el año”, explica Miguel Espinosa, director comercial de Vegaverde.

Amor por la tierra

Entre producción propia y agricultores asociados, Vegaverde cuenta con más de 1.000 hectáreas distribuidas estratégicamente en las zonas de Cádiz, Málaga, Huelva, Sevilla, Almería, Murcia y Alicante. Para ellos la clave es trabajar la tierra desde el respeto, aprovechando todos los conocimientos de sus antepasados. El amor por la tierra, la tradición y la tecnología permiten a la familia Espinosa unir fuerzas para cultivar uno de los mejores cítricos ecológicos del mercado. “Estamos presentes a lo largo de toda la cadena de valor y cuidamos meticulosamente todas las técnicas de producción, desde el cultivo hasta la comercialización. Debido a que la producción es la base de nuestro negocio, tenemos un equipo propio

y especializado de poda durante todo el año para asegurar una calidad óptima, con los calibres que demandan nuestros consumidores, y garantizar un sabor auténtico”, comenta Miguel Espinosa.

Su especialidad: el cultivo de cítricos ecológicos

En Vegaverde cultivan con pasión naranjas, mandarinas, limones, limas y pomelos ecológicos, y además también están ampliando la gama de exóticos, como por ejemplo la fruta de la pasión o el limón tigre.

Según María Dolores Raigón en su libro *Manual de la nutrición ecológica, de la molécula al plato*, el hecho de que sean ecológicos hace que los cítricos sean más dulces y jugosos, además de tener más vitamina C que los no ecológicos. En este sentido, las naranjas y mandarinas ecológicas pueden ofrecer hasta casi un 30% más de esta vitamina.



Un claro compromiso con la sostenibilidad

En Vegaverde tienen el propósito de crecer como empresa de una forma sostenible, innovadora y respetuosa con el medioambiente. Los métodos de cultivo tradicionales forman parte de su esencia, aunque también son conscientes que adaptarlos a las demandas del mundo actual es necesario. Su lema es “modernizar la tradición para hacerla más sostenible”. Por este motivo, incorporan en sus plantaciones las nuevas tecnologías para, por ejemplo, optimizar la cantidad de agua o mantener un control exhaustivo de los árboles mediante el big data. De esta forma, trabajan para reducir al máximo su huella hídrica.

Por otro lado, también cuentan con una biofábrica, una planta de ensayo en la que fabrican parte de sus biofertilizantes.

México y aprendió nuevas técnicas para hacer nuestros propios insumos. Y gracias a esto podemos hacer nosotros mismos una parte de nuestros biofertilizantes para ser más sostenibles en nuestro proyecto y potenciar la economía circular”, afirma Espinosa.

En Veritas compartimos valores y filosofía con Vegaverde. Gracias a esta unión llegan a nuestros supermercados los mejores cítricos ecológicos del mercado.



Limón granel ECO

Mandarina ECO

Naranja ECO



Consíguelos en
shop.veritas.es

¡EL PAN ECOLÓGICO, LA MEJOR ELECCIÓN!

Elaborado artesanalmente a diario
en nuestro obrador



Con **ingredientes ecológicos**,
masa madre de cultivo propio
y una **fermentación lenta**

Con **harinas molidas a la
piedra** para conservar
todos los nutrientes del
cereales

Con un **sabor intenso**, una
miga esponjosa y una
corteza crujiente



veritas

Cremas de Veritas, LA CRÈME DE LA CRÈME



Encuentra tu crema favorita en nuestras
tiendas físicas y en la [shop online.es](https://shop.online.es)

veritas

COMPROMISO CON EL SABOR

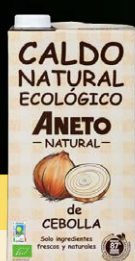
Adquirimos las verduras y hortalizas para preparar nuestros caldos ecológicos directamente de la Cooperativa MANS.

COMPROMISO SOCIAL Y CON LA PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

Cocinamos solo con ingredientes frescos, naturales y ecológicos.



MANS
agrosocials



ANETO
- NATURAL -

Vegetalia



prova la nostra gamma de **vegeburger**
i descobreix la teva preferida

LOW SUGAR

Un maravilloso Krunchy bajo en azúcar y delicioso a la vez. Lleno de un sabor increíble y de mucha calidad con Barnhouse para todos. Propuesta ideal para quién quiere un contenido bajo en azúcar y evitar el típico muesli crujiente. ¡Con sabor a Frutos rojos y un puro sabor avena!



¡Deliciosos y altos en proteína!

muuy cre-moso



Sigue las aventuras de nuestra granja en



@xanceda

casagrandexanceda.com

2025. Reflexiones y deseos para un año vibrante

En nuestra sociedad comemos, de media, tres veces al día. Esto significa que al menos tres veces cada día decidimos, conscientemente o no, cómo alimentamos y damos energía a nuestro cuerpo, y qué modelo económico y societario es el que queremos beneficiar para alimentarnos.

Y es que la alimentación es un tema que no podemos tomarnos a la ligera.

Es uno de los pilares fundamentales del bienestar individual y eje vertebrador de nuestra sociedad. Cada cucharada que damos, cada producto que escogemos, es una declaración de cómo nos cuidamos y de cómo entendemos nuestra salud y nuestro entorno.

Pero, como siempre, es importante que no vayamos a los extremos: tanto la desatención como la obsesión pueden ser perjudiciales. Y hay que tener presente que la comida no llega al plato por arte de magia. Cada alimento forma parte de un sistema que conecta agricultores, distribuidores y consumidores, influido por factores sociales, económicos y ambientales.



Guillem Bargalló

Emprendedor social y especialista en
marketing sostenible.
Fundador de El bien Social

Con este contexto en mente, me gustaría hacer unas reflexiones sobre elementos que, considero, pueden ser interesantes a tener en cuenta para este 2025:

1. Escalar la agricultura ecológica sin perder la esencia

La alimentación ecológica ha ido ganando protagonismo, pero con esa popularidad también llega la presión para aumentar la producción. ¿Cómo podremos escalar sin perder la esencia? Ésta es una de las grandes cuestiones para el futuro del sector.

Para mantener sus prácticas sostenibles, los agricultores necesitan recursos y acceso a tecnología que les permitan ser más eficientes sin comprometer la calidad de los productos. Además, resulta esencial encontrar un equilibrio entre crecimiento y conservación del medioambiente. Aquí cada decisión cuenta: desde el uso de fertilizantes orgánicos hasta la forma de gestionar el agua.

2. Hacer más accesible la comida ecológica

Uno de los obstáculos más evidentes para mucha gente todavía hoy en día es el precio. A menudo, los alimentos ecológicos son más caros, lo que limita el acceso a un público más amplio. Para muchas personas, optar por productos ecológicos no es solo una cuestión de elección, sino de poder adquisitivo.

Será importante trabajar en estrategias para reducir los costes, mejorar la logística y la distribución, fomentar la producción local o apoyar a los pequeños productores y otros tipos de prácticas agrícolas, como la permacultura, los cultivos intercalados u otras técnicas más innovadoras como la hidroponía y los cultivos verticales. También debería promoverse políticas públicas que incentiven el consumo sostenible, por ejemplo, reduciendo impuestos a los productos ecológicos o estableciendo subsidios para favorecer su producción.

3. Regular y certificar: claves para la confianza

Otro desafío es la variabilidad en los estándares de certificación entre regiones. Esto puede generar confusión tanto para productores como para consumidores. Si queremos un mercado ecológico fuerte y fiable, es imprescindible establecer normas claras y unificadas.

Simplificar los procesos de certificación también puede ayudar a más agricultores a unirse al movimiento ecológico. Esto no solo ayudaría a aumentar la oferta, sino que también diversificaría el mercado, favoreciendo una alimentación más accesible y justa.

4. Adaptarse al cambio climático

El cambio climático ya no es una amenaza futura, sino una realidad que afecta directamente a la agricultura. Fenómenos como sequías, inundaciones o plagas ponen en riesgo las cosechas, especialmente en sistemas agrícolas que dependen mucho del clima.

Adoptar prácticas resilientes, como la agroecología o la agricultura regenerativa, son esenciales para afrontar estos desafíos.

Y, seguramente, el factor primordial será la recuperación del suelo, uno de los elementos más degradados de la corteza terrestre, clave para que la tierra pueda seguir generando alimentos ricos en nutrientes para la nuestra y las futuras generaciones.

Hacia un futuro más verde

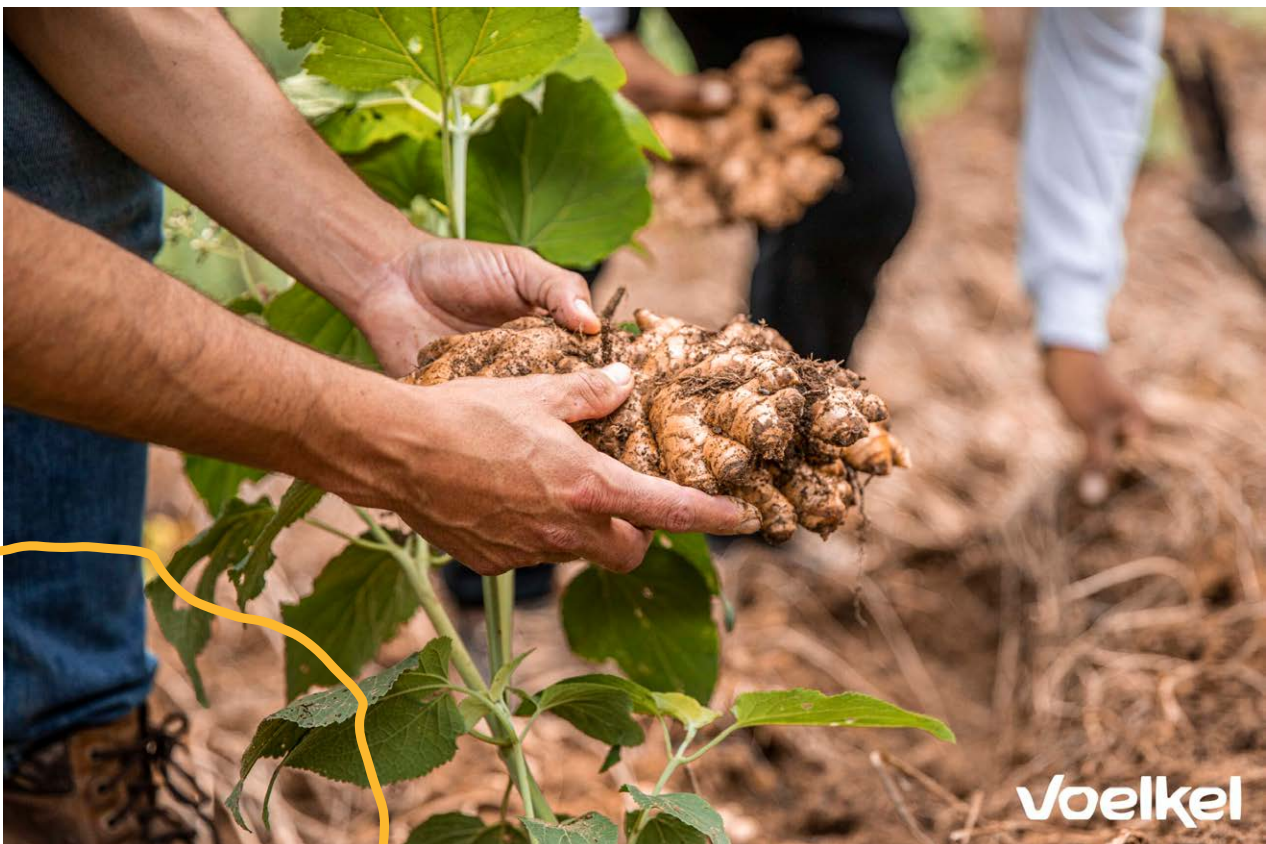
El camino hacia 2025 está lleno de retos, pero también de oportunidades. Con colaboración, educación e innovación, podemos avanzar hacia un sistema alimenticio más sostenible y justo. Cada elección que hacemos como personas cuenta. Al fin y al cabo, el futuro de nuestra alimentación y del planeta comienza con lo que elegimos poner en el plato en cada momento.

Un chute natural para las defensas

Los shots de Voelkel se han consolidado como una alternativa para quienes buscan aprovechar todos los beneficios de los zumos naturales a traguitos. Gracias al jengibre y sus demás ingredientes, contribuyen al correcto funcionamiento del sistema inmunitario y previenen catarros y otras afecciones invernales.

Se elaboran a base de zumo natural de jengibre combinado con frutas y otras especias, y no contienen aditivos ni azúcares añadidos. Los shots de Voelkel se obtienen exclusivamente a partir de ingredientes de primera calidad, ecológicos y biodinámicos. De hecho, la calidad de sus ingredientes está avalada por el sello biodinámico Demeter.

Todos los sabores contienen zumo fresco de jengibre y se caracterizan por su alto contenido en vitamina C, un conocido potenciador del sistema inmunitario que, en el caso de los shots, procede principalmente de la acerola. Basta con un shot para procurarse el 100% de la ingesta diaria recomendada de vitamina C para un adulto. Todo un chute de energía para tus defensas.



Sabores para todos los gustos y necesidades

Una de las grandes ventajas de los shots de Voelkel es su variedad. La marca ofrece varias opciones, siempre con el jengibre como ingrediente fundamental y con diferentes combinaciones de frutas y especias. De este modo, los consumidores pueden elegir según sus necesidades y preferencias. Cada sabor aporta matices con respecto a sus propiedades.

El shot **original de jengibre** es un auténtico clásico que refuerza las defensas; el de **jengibre y cúrcuma** incorpora este potentísimo antiinflamatorio; el de **jengibre y frutos del bosque** añade todo el sabor y los antioxidantes de las bayas, y el de **jengibre, limón y miel** hace honor a la tradición para aprovechar todos los compuestos naturales de la miel. Además, algunos sabores están aderezados con pimienta o guindilla, lo que les confiere un sutil toque picante de efectos benéficos. De hecho, la capsaicina, presente en la guindilla, es conocida por sus propiedades antiinflamatorias y beneficiosas para el sistema inmunitario y el metabolismo.

¿Cómo incorporar los shots de Voelkel a tu día a día?

Incorporar los shots de Voelkel a tu rutina no tiene secreto. Te los puedes tomar por la mañana para arrancar el día lleno de energía o bien como complemento del desayuno o la merienda. Además, gracias al envase de 95 ml, también son ideales para llevar en el bolso, la mochila o el bolsillo.

Consíguelos en
shop.veritas.es



Disfruta del frío



Disfruta del frío con nuestros Caldos.

Ahora, con nuevos **envases más sostenibles**, renovables: en un 88% y una reducción de la huella de carbono del 20%.

AMANDÍN
Natural & Organic

Descubre todos nuestros productos para cocinar y descarga nuestro catálogo en www.amandin.com



ECOLÓGICO

¡UN DULCE PROPÓSITO!
O CALORÍAS, O AZÚCAR,
100% NATURAL



SIN GLUTEN

SIN AZÚCAR





demeter

100 % vitamina C

Dale un SHOT a tu sistema inmunitario*



Novedad



voelkeljuice.de/en/espanol
DE-ÖKO-007

Voelkel

Prueba toda la gama.
2.^a unidad al 50 %

* La vitamina C contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario. 1 shot = 100% de la ingesta diaria recomendada de vitamina C. Mantener una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable es esencial para el bienestar.



¡NUEVO!



SEITÁN AHUMADO ¡DESCUBRE ESTA NUEVA DELICIA!

Seitán elaborado con salsa shoyu mediante un proceso de ahumado con madera de haya. Disfruta de su delicioso sabor y textura.

¡Ideal para infinidad de recetas!

- ✓ Rico en proteínas
- ✓ Bajo en grasas saturadas
- ✓ Sin azúcares
- ✓ Vegano
- ✓ Certificado ecológico



ES-ECO-019-CT
Agricultura UE/no UE

Apúntate al Club Veritas y aprovecha los cupones de descuento

Por ser miembro del Club Veritas, prueba productos ecológicos con un 50% de descuento. Descúbrelos en la app: descárgatela y comienza a disfrutar de los cupones.*

*Si ya eres miembro del Club Veritas, te enviaremos cupones de descuento con los productos de cada mes a través de la app (válidos para la primera unidad de cada uno).

Si todavía no eres miembro del Club, descárgate la app y comienza a disfrutar de los descuentos. Para las ofertas del mes de **ENERO**, tendrás que introducir el código del cupón que aparece en este artículo. Los próximos meses, los cupones se te cargarán automáticamente en la app.

Súmate al Club
y sé tu mejor
versión 

Introduce el
código del cupón



Kombucha de cúrcuma y naranja Mun



- Bebida ecológica elaborada a partir de la fermentación del té verde
- Saborizada con cúrcuma, zumo de naranja y jengibre
- Aporta antioxidantes y bacterias probióticas
- Es ideal como alternativa saludable a los refrescos

Cupón: **CURCUMA**

Smilitos de maíz Smileat



- “Gusanitos” ecológicos elaborados únicamente con maíz y aceite de oliva virgen extra
- Igual de sabrosos, pero sin sal ni aditivos añadidos
- Sin gluten ni lactosa y en formato perfecto para llevar
- Son ideales para ofrecer en cualquier momento del día

Cupón: **MAIZ**

Tortita de chocolate negra Sarchio

- Tortitas ecológicas de arroz integral y un 40% de chocolate negro intenso
- Están elaboradas sin aditivos y sin gluten
- Veganas y ricas en fibra
- Envasadas en dos paquetes individuales, ideales para llevar

Cupón: **TORTITA**

Gel de noche antiedad con aceite de argán SoBio



- Crema facial de noche en formato gel elaborada con ingredientes naturales
- Rica en aceite y ceramidas de argán
- Ayuda a hidratar, proteger y regenerar la piel del rostro
- De textura ligera e indicada para pieles de normales a secas

Cupón: **NOCHE**

0%
Azúcares

100%
Origen Natural

Sucrafor

**AZÚCAR DE ABEDUL
(XILITOL)**



**Totalmente apto
para veganos,
diabéticos, celíacos,
fenilcetonúricos, etc**

**Ideal para uso diario
de toda la familia,
dietas, fitness, light
y control de peso**



ES-ECO-019-CT
AGRICULTURA ECOLÓGICA



Ideal CUPCAKES / FRUTAS
Sabor y uso idéntico al azúcar



TOTALMENTE NATURAL
Trazabilidad BIO/Orgánica
certificada por CCPAE

www.sucrafor.com

PINORD
Vinos y cavas. 1942

Clos del Mas

AGRICULTURA ECOLÓGICA Y BIODINÁMICA



CONSELL REGULADOR
DOQ PRIORAT

¡Novedades del mes de enero!



Vburger de seitán, tofu y escalivada Veritas

- Burger vegetal ecológica elaborada a base de seitán, tofu y verduras
- En rica en proteína, baja en grasas saturadas y fuente de fibra
- Está elaborada sin aditivos ni azúcares añadidos
- Ideal para combinar con verduras, pan de hamburguesa, arroz, etc.

Stress B Mag Bisglicinato

- Es un complemento alimenticio que apoya nutricionalmente al sistema nervioso y ayuda en la relajación muscular
- Está fabricado con una combinación de magnesio y vitaminas del grupo B
- Es apto para veganos y no contiene estearato de magnesio

Pants Moltex Pure&Natur

- Pañales infantiles ecológicos tipo ropa interior
- Diseñados para niños de entre 9 y 14 kg
- Son elásticos y fáciles de poner, fomentando la autonomía del niño
- Están fabricados con algodón ecológico y su envase es 100% reciclado

Magdalena de trigo sarraceno con pepitas de chocolate Biocop

- Magdalenas ecológicas elaboradas con harina de trigo sarraceno 100%
- Las pepitas de chocolate proceden de comercio justo
- No contienen aceite de palma
- Naturalmente son un producto sin gluten (pueden contener trazas)

Chía hidratada: un pequeño secreto natural con grandes beneficios para el tránsito intestinal

En los últimos años, la chía ha cobrado mucha importancia en nuestras comidas y recetas, ya que aporta grandes beneficios a la salud. Se la ha denominado como “superalimento”, debido a su rico contenido en nutrientes como el omega-3, el calcio, el hierro o las vitaminas del grupo B.

Estas pequeñas semillas tienen altísimos valores nutricionales y propiedades beneficiosas para nuestro organismo. A la chía se le atribuyen: 5 veces el calcio de la leche i 2 veces la cantidad de potasio de los plátanos



Anna Torelló
Dietista y nutricionista
[@thehappyavocadoo](#)

Además, también se la considera la fuente vegetal con mayor concentración de omega-3. Este tipo de ácidos grasos tienen potentes propiedades antiinflamatorias, capaces de inhibir la interleucina 1 (IL-1), una citocina proinflamatoria, ayudando a reducir el riesgo de enfermedades. Además, gracias a la fibra y los omega-3, contribuye a disminuir el LDL, denominado por muchos el “colesterol malo”, y los triglicéridos, mejorando la salud arterial y previniendo problemas cardiovasculares.

¿Sabías que las semillas de chía hidratadas también favorecen el tránsito intestinal?

Otra ventaja destacada de la chía es su capacidad para regular el tránsito intestinal. Su elevado contenido en mucílagos, un tipo de fibra soluble, hidrata las heces y facilita la evacuación, siendo ideal para combatir el estreñimiento. Además, actúa como prebiótico, alimentando las bacterias beneficiosas de la microbiota intestinal.

Semillas de Chia
Veritas 250 g ECO



Yogur Natural
Veritas 4x125 g
ECO



Arandanos bja. 125 g
ECO



Bebida de arroz
vitariz 1 l. eco



Consíguelos en
shop.veritas.es



Descubre el vídeo
de la técnica de
cocina aquí

¿Cómo consumirlas?

Para aprovechar este beneficio, una técnica que puedes utilizar es dejarlas en remojo durante un mínimo de 30 minutos. Este proceso desprenderá el mucílago formando una sustancia gelatinosa alrededor de la semilla.

Otra forma de consumir las semillas es molidas. La mayoría de los beneficios de la chía los encontramos en el interior de ella. Si la comemos directamente entera, no aprovecharemos ninguno de esos beneficios, ya que son tan pequeñas que no las masticamos: es por eso por lo que lo mejor será molerlas

PUDIN DE CHÍA:

Ingredientes:

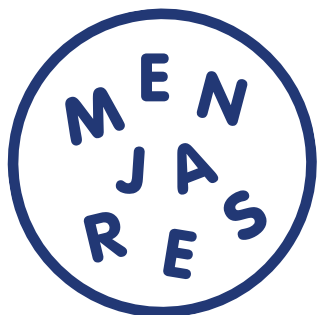
- Vaso de bebida vegetal o leche
- 2 cucharadas de chía
- Yogur
- Arándanos

Elaboración:

1. Añade dos cucharadas de chía a la bebida vegetal o leche. Remueve bien, tápalo y deja que repose durante la noche en la nevera.
2. La mañana siguiente verás que la textura ha cambiado, será más gelatinosa. Es el momento de añadir un poco de yogur y la fruta que quieras, yo he elegido arándanos.

La chía, denominada científicamente *Salvia hispanica*, es nativa de México y Guatemala y ha sido cultivada desde tiempos precolombinos por los aztecas, aunque desgraciadamente cayó en el olvido durante siglos. Antes de la conquista de América, la chía era un alimento básico para las civilizaciones de México; su cultivo era probablemente el tercero en importancia económica, superado sólo por el maíz y el frijol.

MENJARES, servicio de comedor escolar



Menjares es una empresa especializada en la gestión integral de comedores escolares que ofrece menús saludables, sostenibles y equilibrados. Trabajan con productos de proximidad y ecológicos, promoviendo valores de convivencia, educación alimentaria y bienestar infantil.

1. ¿Qué motiva a Menjares a seleccionar alimentos ecológicos para sus servicios en comedores escolares y actividades extraescolares, y cómo abordan la promoción del consumo de productos de temporada y proximidad?

Priorizamos la alimentación saludable y ecológica desde temprana edad seleccionando alimentos ecológicos y de temporada. Promovemos estos hábitos mediante charlas educativas sobre sus beneficios nutricionales y ambientales, talleres de cocina con familias y la iniciativa “Un día con Menjares”, donde las familias pueden vivir la experiencia del comedor escolar. Además, contamos con un portal de transparencia que muestra la procedencia de los productos frescos.

2. ¿Qué proceso sigue Menjares para asegurar que sus menús sean saludables, equilibrados, variados y socialmente responsables?

En Menjares diseñamos nuestros menús a partir de guías nutricionales como la Guía de alimentación saludable en la etapa escolar. Además, cada menú pasa por una segunda validación externa, lo que nos ha llevado a obtener la máxima puntuación en las revisiones del PReME. También recogemos feedback de las familias para adaptar los menús, y nos comprometemos con la reducción del desperdicio alimentario y el respeto al medioambiente.

3. Explícanos brevemente en qué consiste vuestro concepto menú democrático.

El menú democrático involucra a los niños y niñas en el diseño de los menús a través de encuestas regulares. Esto asegura que los platos no solo sean saludables, sino también atractivos y disfrutables, fomentando una relación positiva con la comida y atendiendo sus necesidades emocionales.

4. ¿Cómo determina Menjares la cantidad de proteína en sus menús? ¿Existe la opción de sustituir la proteína animal por proteínas de origen vegetal?

En Menjares ajustamos la cantidad de proteína según las necesidades nutricionales de cada etapa del desarrollo infantil, priorizando proteínas vegetales como legumbres o tofu. Este enfoque busca ofrecer menús equilibrados y sostenibles, alineados con los objetivos de desarrollo sostenible (ODS).

5. ¿Cuáles son las intolerancias alimentarias más frecuentes, como el gluten y la lactosa, y cómo las manejan en la selección y preparación de los menús en Menjares?

Menjares gestiona intolerancias comunes, como gluten, huevo, frutos secos y lactosa. Se enfocan en hacer los menús inclusivos, adaptando los platos para que los niños con intolerancias disfruten de opciones similares a las del menú general, con estrictos protocolos de seguridad alimentaria y en colaboración con las familias.



6. ¿Qué aspectos considera Menjares más destacados en su colaboración con Veritas eco Food Service?

La colaboración con Veritas refuerza nuestro compromiso con la sostenibilidad, la calidad y el bienestar infantil. Esta alianza permite mejorar la puntualidad en las entregas y garantizar productos ecológicos y locales, fortaleciendo su misión de ofrecer una experiencia alimentaria responsable.



Jonathan Buendía,
gerente de MENJARES

Cuidar de los más pequeños es una gran oportunidad para introducir hábitos saludables y reforzar un estilo de vida consciente del entorno. Todos tenemos la responsabilidad de cuidar de las generaciones futuras y, si aportamos valores diferenciales y ecológicos, ganamos todos.

Contacta con **Veritas eco Food Service** con quien las escuelas disponen los mismos productos que puedes consumir en casa comprando en las tiendas Veritas.



Rollitos de pollo y verduras

¡Un entrante saludable, vistoso y muy sabroso con el que podrás sorprender a familiares y amigos! En esta receta te proponemos prepararlos con col lisa, aunque con col lombarda también quedan fantásticos. ¡Escoge la variedad de col que sea de temporada y que más te guste!

Ingredientes

para unos 12 rollitos

- ¼ de col lisa
- 1 zanahoria
- 6 setas shiitake
- 1 cebolla
- 160 g de pechuga de pollastre fileteada
- 6 obleas de papel de arroz
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- ½ cucharadita de comino en polvo
- Pimienta negra
- Salsa tamari
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina
- Semillas de sésamo
- Perejil



Gina Estapé
Dietista-nutricionista
de [@myhealthybites](https://www.instagram.com/myhealthybites).



Descubre
la receta aquí

Ingredientes

Para la salsa de tahina y miso:

- 1 cucharada de tahina
- 1 cucharada de salsa tamari
- 1 cucharadita de miso blanco
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Pela la cebolla y córtala a dados pequeños, corta la col a tiras muy finas, trocea el shiitake y ralla la zanahoria.
2. Con unas tijeras, corta la pechuga de pollo a tiras finas y pequeñas.
3. Calienta una sartén con aceite y saltea la cebolla con 1 cucharadita de sal durante 10 minutos.
4. A continuación, añade la col, los shiitake y la zanahoria y saltéalo 10 minutos más hasta que las verduras estén bien tiernas.
5. Agrega el pollo, la cúrcuma, el comino, pimienta negra al gusto y un chorro de salsa tamari. Mezcla y saltéalo 2 o 3 minutos más hasta que el pollo esté hecho.
6. Calienta el horno a 200 °C, arriba y abajo.
7. Corta las obleas de papel de arroz por la mitad.
8. Llena un plato hondo con agua caliente.
9. Sumerge una mitad de papel de arroz dentro del agua caliente durante unos segundos para que se ablande y, después, colócalo bien extendido encima de una superficie.
10. Rellénalo con 1 cucharada del salteado de verduras y pollo y envuélvelo formando un rollito o farcellet (cierra primero los extremos y después acaba de darle forma redonda).
11. Repite el mismo procedimiento hasta crear todos los rollitos.
12. Colócalos sobre una bandeja de horno cubierta con papel vegetal, decóralos con semillas de sésamo por encima y cócinalos al horno durante 20 minutos.
13. Mientras, prepara la salsa mezclando todos los ingredientes.
14. Sirve los rollitos en un plato junto con la salsa y decora con perejil picado por encima.

Finalmente, sirve el estofado acompañado del puré de patatas y finaliza con perejil fresco picado. ¡Listo para disfrutar!



Col lisa verde un
ECO



Semillas de sésamo
Ecobasics 250g ECO



Shiitake 200 g ECO



Miso blanco
Danival 200 g ECO



Cúrcuma Veritas
85 g ECO



Tofu ahumado 1Kg
ECO Vegetalia



Salsa Soja Tamari
Biocop 500 ml ECO



Consíguelos en
shop.veritas.es

Talleres online y gratuitos

¡Alimentación saludable
y bienestar, al alcance
de todo el mundo!

Enero 2025



¿Quieres aprender
a comer sano?

Descubre nuestros talleres online de
cocina saludable y bienestar, de la mano
de las mejores profesionales.



¡No te pierdas nuestros talleres online gratuitos!



Apúntate en
www.veritas.es

Cenas saludables
en 15 minutos

Miércoles 15 de enero
18:30 a 20:00 h

Laura Sacristán

Entendiendo la
menopausia: claves
para alcanzar nuestro
máximo potencial

Lunes 27 de enero
18:30 a 20:00 h

Beatriz Rakosnik
con la colaboración
de **Caldos Cooldo**

Ideas de 'tuppers'
saludables para volver
a la rutina

Miércoles 29 de enero
18:30 a 20:00 h

Anna Torelló
con la colaboración
de **Biocop**

¿Necesitas un espacio para tus eventos?

Jornadas de showcookings,
reuniones, presentaciones,
cumpleaños, celebraciones...

Terra Veritas es un espacio
multidisciplinario dónde
podrás celebrar tu evento.

**¡Estamos en el centro de
Barcelona y en Sant Cugat!**

TERRA
veritas



Esríbenos y te
ayudaremos



Menú para fortalecer el sistema inmunitario

Consejos

- Elige frutas y verduras de temporada ricas en vitamina C y otros antioxidantes como los cítricos, la granada, el brócoli, las coles, los frutos rojos, etc.
- Toma alimentos fermentados que aportan probióticos, como kéfir, yogur, kimchi, chucrut o miso. También favorecen la salud del sistema inmunitario las setas, los pescados azules, el jengibre y la miel, entre otros.
- Es importante la exposición solar, la práctica regular de actividad física, el buen descanso y el control del estrés.
- Por último, puedes recurrir a complementos alimenticios que te ayuden a aumentar las defensas y a disminuir la duración o el número de infecciones de garganta, catarrros o resfriados. Los más relacionados son la equinácea, el propóleo, el reishi, la jalea real, las vitaminas

Desayunos

- Infusión de té verde con jengibre y limón + huevos revueltos y aguacate
- Yogur natural con *granola casera de avena y avellanas
- Pudín de chía con granada

Meriendas

- Kéfir de cabra con frambuesas
- Almendras tostadas
- Naranja con canela



Amancay Ortega
Nutricionist and Content Manager
de Veritas

Menú de la semana

Lunes

Comida

Ensalada de escarola,
mandarinas y nueces

Hamburguesa de ternera con
puré de boniato

Cena

Quinoa con salteado de
calabacín y cebolla

Merluza al ajillo

Jueves

Comida

Espirales de espelta con
tomate frito casero

Pollo a la plancha con
guarnición de chucrut

Cena

Ensalada de patata y salmón
con kéfir de cabra

Domingo

Comida

Ensalada de espinacas,
granada y almendras tostadas

Arroz meloso de marisco

Cena

Sopa de miso con fideos integrales

Tortilla de calabacín

Martes

Comida

Potaje de garbanzos
con espinacas

Cena

Col lombarda con manzana y
pasas

Contramuslo de pavo a las
finas hierbas

Viernes

Comida

Ensalada de kale, tomate
y queso fresco con trigo
sarraceno

Salmón con limón y eneldo

Cena

Sopa de verduras

Revuelto de setas

Miércoles

Comida

Menestra de verdura con
brócoli y patata

Lubina al horno con semillas

Cena

Crema de calabaza con
picatostes y huevo duro picado

Sábado

Comida

Salteado de garbanzos y
hortalizas con crema de queso

Cena

Crema de verduras

Tempe de soja marinado a la
plancha

Consíguelos en
shop.veritas.es

Quinoa verm/
blanca cuita
Vegetalia 2x125 g
ECO



Eritritol Bio 500 g
NaturGreen



Miso hacho no past
Lima 300 g ECO



bebida avena 1L
ECO Natumi



Llenties pardinas
500g ECO
El Granero Integral



Tempe macerat
170g ECO
Vegetalia



Alimentación depurativa: cómo volver a la normalidad después de la Navidad

Tras disfrutar de las comidas de las fiestas navideñas, es natural sentir la necesidad de hacer una pausa en nuestro organismo y ayudarlo a recuperar su equilibrio. Una alimentación que refuerce la función depurativa del hígado y el intestino puede ser la clave para sentirse ligero y revitalizado.

Las comidas ricas en grasas, azúcares y sal, así como el consumo de alcohol, favorecen la sobrecarga del sistema digestivo y el hígado. Los síntomas de esta sobrecarga pueden ser sensación de pesadez, fatiga, distensión abdominal, estreñimiento, sensación de digestiones lentas e inflamación. Una dieta rica en alimentos con propiedades depurativas puede ayudar a eliminar las toxinas acumuladas y a mejorar la digestión.



Martina Ferrer,
dietista-nutricionista y experta
en psiconeuroinmunología

Consejos para una alimentación depurativa:

1. Aumenta el consumo de líquidos

Bebe al menos dos litros de agua rica en minerales al día e incorpora infusiones de plantas con propiedades depurativas, como el diente de león, la alcachofa o la cola de caballo. Además, resultan ideales los caldos vegetales de nabo, shiitake, espárrago, cebolla o puerro...

2. Prioriza alimentos frescos y de temporada

Las verduras de hoja verde y sabor amargo (rúcula, canónigos, escarola, endivias, alcachofas, col kale) favorecen la función hepática biliar y son ricas en antioxidantes y fibra.

3. Reduce los azúcares y los alimentos procesados

Substituye los dulces y los productos refinados por frutas frescas y frutos secos crudos. Evita también el alcohol. Además, prioriza alimentos de origen ecológico para evitar añadir más tóxicos a tu organismo.

4. Puedes hacerte un batido verde

La clorofila, el pigmento que da el color verde a las plantas, tiene propiedades antioxidantes y purificadoras. Contribuye a la oxigenación de la sangre y ayuda a estimular la regeneración celular y a eliminar toxinas acumuladas en el sistema digestivo y circulatorio. Combina espinacas, apio, pepino, manzana verde y jengibre para un batido detox repleto de nutrientes.

5. Incluye alimentos ricos en fibra

Las verduras variadas, raíces y tubérculos (cocidos y enfriados 24 horas para conseguir que el almidón se vuelva resistente), la fruta, los cereales integrales, las legumbres y las semillas (como las de chía o lino) favorecen el tránsito intestinal y la eliminación de toxinas.

6. Añade a tu día a día alimentos fermentados

Los alimentos fermentados favorecen el equilibrio de la microbiota intestinal, facilitando las digestiones y reduciendo los gases y la distensión abdominal de forma progresiva. Juega con chucrut, kombucha, kéfir, vinagre de manzana sin filtrar, miso, etc.

7. Cuida la cocción de los alimentos

Opta por técnicas de cocción ligeras como el vapor, la plancha desde frío o el horno, y utiliza utensilios sin tóxicos, como por ejemplo el acero inoxidable.

Consíguelos en
shop.veritas.es

Diente de león
Herbes del Molí
30 g ECO



Rúcula Selvática
Vitacres 70 g ECO



Col Kale manojo
300 g ECO



Manzana Granny
Smith ECO



Arroz largo
integral Veritas
500 g ECO



*El mejor Jamón Cocido Extra Ecológico,
ahora además, potenciado por el sabor y el
aroma de la auténtica
Trufa "Tuber Aestivum".*

NOVEDAD



SIN CONSERVANTES • SIN COLORANTES • SIN GLUTEN • SIN LACTOSA



MAESTROS AHUMADORES

**ÚNICOS GRACIAS AL AROMA, SABOR Y TEXTURA
INCONFUNDIBLES DE NUESTROS AHUMADOS**



Descubre el aroma, sabor y textura inconfundible de Skandia, donde la exquisitez y sostenibilidad ambiental se encuentran.

Con certificado de producción ecológica y el prestigioso sello MSC, cada bocado de Skandia es un compromiso con la calidad, la salud y la responsabilidad ambiental. Sumérgete en la fresca sostenible y disfruta de lo mejor del mar en cada bocado. Skandia, sabor ahumado. Compromiso sostenible.

www.skandiaahumados.es

PRODUCCIÓN ECOLÓGICA



MSC-C-50573

MAESTROS
AHUMADORES
DESDE 1891

Ahumado
NATURAL

¿Cuánto sabes sobre alimentación ecológica y saludable?

Si te gusta aprender sobre cómo llevar un estilo de vida saludable y una alimentación ecológica, responde las preguntas de este test.

Pon a prueba tus conocimientos y descubre si eres un auténtico fan Veritas. Todas las respuestas las encontrarás en la revista de enero.



¿Quieres ganar un carro de productos ecológicos?

Entra en el enlace QR, contesta las preguntas y participa en el sorteo de 3 carros de productos ecológicos valorados en 50 € cada uno.

✓ **¡Empieza el test!**

1. ¿Cuál es el principal beneficio de consumir espinacas ecológicas?

- a) Aumentar la masa muscular
- b) Fortalecer el sistema inmunológico por su aporte en antioxidantes.
- c) Reducir el colesterol

2. ¿Qué garantiza el sello Eurohoja?

- a) Que los productos son más baratos que los convencionales
- b) Que los productos cumplen con los estándares de producción ecológica
- c) Que los productos son producidos exclusivamente en Europa

3. ¿Cuál de los siguientes alimentos es beneficioso para la microbiota intestinal?

- a) Alimentos procesados y azucarados
- b) Kéfir, ajo y plátano verde
- c) Alimentos ricos en grasas saturadas

4. ¿Cuál es la mejor manera de consumir las semillas de chía para aprovechar todos sus beneficios?

- a) Enteras y sin remojar
- b) Molidas y remojadas
- c) Cocidas en agua hirviendo.

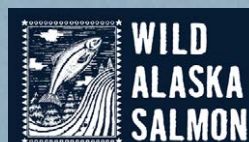


SALMÓN ROJO DE ALASKA

NATURAL, SALVAJE Y SOSTENIBLE



Wild, Natural & Sustainable®



¡NOS UNIMOS A
LA FAMILIA!

Una gama comprometida
con el medioambiente y las personas.



Descubre nuestras recetas en:
@vahinepostres



Mensaje para: fans de Veritas caza ofertas



APP CLUB VERITAS, ¡DESCÁRGALA YA!

**9€ de bienvenida
en productos ECO**

Súmate al Club y
sé tu mejor versión.

Disponible en
App Store

DISPONIBLE EN
Google Play



Regalo
para tu
cumpleaños

Precios
exclusivos
Club

Cupones
exclusivos
según tus
intereses

Beneficios
empresas
amigas

Acumula
ecos
en todas tus
compras



ANDORRA | CATALUÑA | ISLAS BALEARES | MADRID | NAVARRA | PAÍS VASCO | COMUNIDAD VALENCIANA |

ANDALUCÍA

www.veritas.es