

veritas

veritas.es
shop.veritas.es

Febrero n.º 173



08 Receta de temporada
Filetes de brócoli al chimichurri

12 Diversidad
Bebidas vegetales ecológicas
para todos los gustos

20 Análisis comparativo
¿Desayunas avena? Mejor que
sea ecológica



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.

Somos muchas las personas que aprovechamos el cambio de año para dar un giro a nuestras vidas: dejamos atrás las fiestas y febrero es el mes donde nos ponemos serios y nos ponemos manos a la obra con nuestra lista de propósitos de nuevo año. Seguramente a los que os guste hacer este tipo de listas ya habréis cogido papel y lápiz y la tendréis guardadas en vuestra mesita de noche, o simplemente la habréis pensado y almacenado en vuestros pensamientos. Entre los propósitos más típicos encontramos dejar de fumar, apuntarse al gimnasio, buscar pareja, viajar más, mejorar mi inglés y, cómo no, encontrar nuestra mejor versión. Nunca es tarde para darle un giro a nuestras vidas.

Mi mejor versión no es más que conocerme a mí misma, persistir en la búsqueda constante de crecimiento, superar mis limitaciones, alcanzar mis metas sin competir con nadie, disfrutar por el camino de todo lo que vaya llegando con pasión y, por supuesto, acompañada de mis seres más queridos, mi familia.

También de mi familia profesional, que es la que me acompaña día a día, la que me ha hecho crecer profesionalmente confiando en mí, subiendo escalón a escalón, la que me ha hecho ser consciente de lo importante que es alimentarse bien y estar comprometida con el medioambiente, la que me pone retos que me hacen mucha ilusión. Sobre todo, lo que más me entusiasma es ver que una empresa que se preocupa por el mundo crece cada vez más en las islas, mi zona, en la que trabajo a diario para que nuestros clientes se lleven una buena experiencia de compra con nuestra amabilidad, simpatía y familiaridad, y para que nos convirtamos en su supermercado habitual.

Hace apenas 15 días hemos inaugurado en Campos la sexta tienda en Baleares, con la que los mallorquines están tan emocionados como yo, porque en la isla no hay nadie como Veritas, una empresa comprometida, con valores, que nos ofrece gran variedad de productos ecológicos de calidad. Estoy segura de que va a ser un éxito, porque alimentarse bien y cuidar nuestro planeta ya no es una opción, es una obligación con nosotros mismos y el mundo en el que vivimos.

Laura Cañaveras,
Coordinadora de las tiendas Veritas en las islas Baleares



Sumario

04 Directo del campo En febrero, vitaminas y antioxidantes con el brócoli y el aguacate Amancay Ortega	20 Análisis comparativo ¿Desayunas avena? Mejor que sea ecológica M. D. Raigón	39 EcoFriend Vegetalia, casi cuarenta años de alimentación ecológica y vegetariana
08 Receta de temporada Filetes de brócoli al chimichurri Beatriz Moliz	22 Fondo documental La alimentación ecológica podría reducir el riesgo de cáncer	44 Técnicas de cocina ¿Cómo descongelar correctamente los alimentos? Anna Torelló 
12 Diversidad Bebidas vegetales ecológicas para todos los gustos Amancay Ortega	24 Leer etiquetas 'Crunchy' de chocolate	46 Veritas eco Food Service Cuidamos de tu restaurante. Cuidamos de tus clientes
14 Salud La microbiota bucal: un universo invisible que protege tu salud Regenera	26 ABC del producto ecológico ¿Cuánta superficie representa la producción ecológica en Europa?	48 Receta del mes 'Strudel' de ternera con escalivada, champiñones y espinacas Sue Moya
16 En familia ¿Es necesaria la leche en la dieta infantil? Júlia Farré	28 Compañeros de viaje Blanxart: el sabor auténtico del chocolate ecológico	52 Menú del mes Menú rico en calcio Amancay Ortega
18 Belleza Mascarilla regeneradora con aguacate, miel y aceite de coco Esther Valero	30 Obrador Dulces y ecológicos corazones para San Valentín 	54 La especialista Cuidar tu microbiota puede ayudar a prevenir el cáncer Cristina Subirana
	34 Somos conscientes ¡Un año más, nos convertimos en Reyes Magos!	57 Verdadero o falso ¿Eres un fan de la alimentación ecológica? Participa en el sorteo y gana un carro de productos ecológicos.
	38 Historias de verdad Isabel Navas, fan de Veritas	

En febrero, vitaminas y antioxidantes con el brócoli y el aguacate

Febrero se tiñe de verde con frutas y verduras de temporada como el brócoli y el aguacate. El brócoli, una crucífera de invierno, brilla por sus propiedades nutritivas, mientras que el aguacate es rico en grasas saludables como el ácido oleico, por lo que cada vez es más habitual en nuestra cocina.



Amancay Ortega
Nutricionist and Content
Manager de Veritas

Aguacate

En Veritas

Nuestros aguacates son ecológicos y se cultivan en Andalucía. Según la variedad, podrás encontrarlos disponibles durante todo el año.

Propiedades y valor nutricional¹

1. El aguacate destaca por ser fuente de vitamina E, un antioxidante que protege las células del daño oxidativo.
2. También contiene vitamina C, que refuerza el sistema inmunitario.
3. Además, su contenido en potasio favorece el funcionamiento normal de los sistemas nervioso y muscular.

Diferencias entre ecológico y no ecológico²

Los aguacates ecológicos están libres de pesticidas y fertilizantes de síntesis química. Durante su cultivo no se permite el uso de transgénicos y su producción fomenta el mantenimiento de la biodiversidad. Las grasas vegetales de origen ecológico se enrancian menos y tienen mayor poder antioxidante. Es un dato que hay que tener en cuenta, ya que, después del agua, es el componente mayoritario de los aguacates.

En la cocina

Cada vez más de moda en la alimentación diaria, el aguacate puede consumirse de mil formas: en ensaladas, bocadillos, canapés, en untables, etc. Una forma diferente y original es partido en dos y retirándolo el hueso, rellenarlo con un huevo y hornearlo. Después se puede condimentar al gusto con pimienta, cebollino, semillas, etc.

Nutrientes destacados¹
(por 100 g)



Potasio
400 mg

Vitamina C
17 mg

Vitamina E
3,2 mg

Vitamina B6
0,42 mg

Aguacate 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. Valencia, Sociedad Española de Agricultura Ecológica.

Brócoli

En Veritas:

En la zona de fruta y verdura de nuestras tiendas encontrarás piezas de brócoli de entre 300 y 600 g la unidad, ecológicas y procedentes de Murcia. .

Características y propiedades¹

1. El brócoli contiene sulforafano, un compuesto con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que podría estar relacionado con una reducción del riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer, según estudios preliminares.
2. También es una excelente fuente de vitamina C —aporta casi el doble de las necesidades diarias— y contiene folatos, esenciales para el organismo.
3. Su alto contenido en fibra contribuye a la sensación de saciedad y al mantenimiento del tránsito intestinal.



Fibra	Vitamina C	Folatos	Potasio
3 g	110 mg	90 µg	370 mg

Diferencias entre ecológico y no ecológico²

Los brócolis ecológicos están libres de pesticidas y fertilizantes de síntesis química. Durante su cultivo no se permite el uso de transgénicos y su producción permite el mantenimiento de la biodiversidad.²

Además, los brócolis ecológicos aportan más antioxidantes y su senescencia (“envejecimiento”) se desarrolla más lentamente, por lo que conserva durante más tiempo su color verde.³

En la cocina

Para aprovechar todo el brócoli, más allá de cocinar los arbolitos, utiliza el tallo añadiéndolo para preparar cremas o purés o rallado en ensaladas y salteados o como falso arroz.

Brócoli 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. 526-529). Valencia, Sociedad Española de Agricultura Ecológica.

³Zapata PJ, Tucker GA, Valero D, Serrano M. *Quality parameters and antioxidant properties in organic and conventionally grown broccoli after pre-storage hot water treatment.* J Sci Food Agric. 2013 Mar 30;93(5):1140-6



EL COMBO DE LA FELICIDAD



veritas

Filetes de brócoli al chimichurri

Si quieres darle un giro original a tus comidas, estos filetes de brócoli con chimichurri son la combinación perfecta de sabor, nutrición y creatividad. Una receta fácil, completa y llena de proteínas que eleva a otro nivel este vegetal tan versátil. ¡En solo 15 minutos estarás disfrutando de este plato!

Ingredientes

Para el filete de brócoli:

- 1 brócoli ecológico
- 1 poco de pimentón ecológico
- Aceite de oliva virgen extra Veritas
- Sal y pimienta

Para la salsa chimichurri:

- 1 manojo de perejil ecológico
- 3-4 dientes de ajo
- Un trocito de chili
- 2 cucharadas de vinagre Veritas
- ½ taza de aceite de oliva virgen extra Veritas
- Sal y pimienta

Para la base:

- 200 g de alubias blancas Veritas
- Zumo de medio limón
- ½ diente de ajo
- 1 cucharada de levadura nutricional
- Sal y pimienta



Beatriz Moliz
Creativa de profesión.
Amante del deporte y Técnica
Superior en Dietética.
@beatrizmoliz

Elaboración:

1. Para la base, añade todos los ingredientes a la batidora y bate hasta que quede homogéneo. Para conseguir que la base sea más cremosa, añade también el caldo de las alubias.
2. Para elaborar el chimichurri, corta finamente el perejil, échalo en un bol y mézclalo con el resto de ingredientes.*
3. Por último, parte unos filetes de brócoli. Prepara una sartén con aceite y, cuando esté bien caliente, añade el brócoli con sal y pimentón. Deja que se tueste unos minutos por cada lado y listo.
4. Sirve la base en un plato primero, luego el filete de brócoli y, por último, el chimichurri. ¡Buenísimo!

*Puedes guardar el chimichurri sobrante en un tarro en la nevera durante un par de semanas sin problema.



Vinagre de manzana
Veritas 750 ml ECO



Alubias cocidas
Veritas 400g ECO



Brocoli ECO



Pimenton Murcia
Molido Ecoato75g
ECO



Aceite oliva
Virgen Extra
Veritas 1L ECO



Sal fina
Marismeña 1kg
ECO

Consíguelos en
shop.veritas.es

Descubre
la receta [aquí](#)



El colágeno: claves para mantenerlo a raya a partir de los 30

¿Sabías que a partir de los 30 años nuestro cuerpo va perdiendo la capacidad de sintetizar colágeno? Por ello se le llama la proteína de la juventud. En este artículo hablaremos de sus funciones y cómo mantener los niveles óptimos de esta proteína con nuestro estilo de vida.

¿Qué es el colágeno?

El colágeno es la proteína más abundante del cuerpo humano. Da estructura a nuestros tejidos y la encontramos mayoritariamente en la piel, los tendones, los cartílagos, los músculos y los huesos. La palabra colágeno viene de las palabras griegas *kólla*, que significa 'pegamento', y *genos*, que significa 'producción'. Como su nombre indica, el colágeno actúa como pegamento manteniendo unidas todas las partes de nuestro cuerpo entre sí.

¿Qué funciones tiene?

El colágeno ayuda a mejorar la elasticidad de la piel, reduciendo la aparición de arrugas, y fortalece huesos, uñas, cabello y dientes. Además, facilita el proceso de cicatrización, disminuye dolores articulares, mejora los síntomas de artritis y contribuye a mantener o aumentar la masa muscular. También favorece la permeabilidad intestinal, mejora la calidad del sueño y apoya la detoxificación hepática, siendo un aliado integral para la salud y el bienestar.

¿Cómo mantenemos nuestro colágeno a raya?

Por un lado, debemos aumentar el consumo de colágeno, sus precursores y favorecer su síntesis.

Y, por otro lado, también debemos proteger nuestro colágeno para evitar su deterioro.

Recomendaciones para aumentar la síntesis de colágeno

- 1. Consume el animal en su totalidad.** No comas sólo el músculo, sino otras partes del animal como alitas, pies, callos, piel y morro. Estas zonas son ricas en colágeno. Aumentar el consumo de ese tipo de alimentos nos aportará la materia prima para su síntesis.
- 2. Toma caldo de huesos a diario.** En los huesos encontramos cantidad de colágeno y aminoácidos como la glicina, que son indispensables para su síntesis. El caldo de huesos se cocina de tal forma que se logra extraer todo el colágeno y los minerales de los huesos.
- 3. Consume alimentos ricos en vitamina C.** Esta vitamina es imprescindible para la síntesis de colágeno. Lo encontramos en cítricos, pimientos, fresas, perejil... Si son ecológicos, mejor.



Caldo de huesos 870ml ECO
Cooldo



Caldo de huesos 300ml ECO
Cooldo

Consíguelos en
shop.veritas.es

Consejos para evitar su deterioro

- 1. Evita el consumo de azúcar:** el exceso de azúcar en la sangre interactúa con las proteínas de la piel generando una reacción química que se llama glicación y acelera la degradación de colágeno.
- 2. Muévete:** para que el cuerpo añada colágeno a nuestros músculos y articulaciones, le tenemos que estimular a que lo haga. El ejercicio de fuerza es el mejor estímulo.
- 3. Evita el tabaco:** el tabaco fomenta la pérdida de colágeno y genera el envejecimiento prematuro de la piel.
- 4. Gestiona el estrés:** se sabe que el estrés mantenido en el tiempo puede dañar el colágeno y reducir su síntesis.
- 5. Exponte al sol de forma correcta:** el sol es indispensable para la vida y aporta muchísimos beneficios para nuestro organismo. Pero un exceso de sol puede dañar nuestro colágeno y favorecer el envejecimiento prematuro.

Así, pues, si quieres verte y sentirte más joven, apuesta por el colágeno: facilita a tu cuerpo materia prima para sintetizarlo y procura llevar un estilo de vida que no fomenta que lo pierdas, aunque una pequeña parte es inevitable debido al paso del tiempo.



Bebidas vegetales ecológicas para todos los gustos

Las bebidas vegetales, cada vez más de moda y disponibles de más variedades, son ideales para todos los públicos. Se consuman o no lácteos, existen para todos los gustos y necesidades y sirven para tomarlas solas, con leche o café y para elaborar salsas y postres, entre otras opciones.

De forma natural, las bebidas vegetales son libres de lactosa y caseínas, lo que las hace más fáciles de digerir. Las ecológicas tienen, al menos, un 95% de ingredientes de cultivo orgánico y un mínimo uso de aditivos. En nuestros supermercados podrás encontrar una gran variedad de opciones para todos los gustos.

Pueden adquirirse sin azúcares añadidos —la opción más saludable— o con endulzantes como azúcar o sirope de agave. Algunas incluyen grasas vegetales para mejorar la textura e incluso cacao, ideal para niños o amantes del chocolate.



Amancay Ortega
*Nutricionist and Content
Manager de Veritas*

Con base de cereales

Las bebidas vegetales elaboradas a partir de agua y cereales son las más consumidas. Ya sea de avena, arroz, espelta, etc., de sabor dulce gracias a los azúcares naturalmente presentes en el cereal, aunque también se puede añadir un toque extra, aportan principalmente hidratos de carbono de fácil digestión y vitaminas del grupo B. Suelen ser bajas en grasas, y algunas de ellas, como el arroz, la avena (certificada) o el mijo, sin gluten.

Con base de legumbres

La soja es la bebida vegetal elaborada con legumbres por excelencia. Con una composición muy similar a la leche de vaca, no aporta prácticamente azúcares, tiene un bajo contenido en grasas saturadas y destaca por ser rica en proteínas.

Con base de frutos secos

Las más consumidas son la de almendras y la de avellanas, pero también podemos encontrarlas a base de nueces o anacardos, entre otras.

Siempre y cuando no se añadan otros ingredientes que no sean frutos secos y agua, contienen principalmente grasas saludables naturalmente presentes y pequeñas cantidades de antioxidantes. No aportan azúcares y su contenido en proteínas también es bajo.

Otras

Entre las bebidas vegetales también encontramos opciones a base de semillas como el cáñamo, cereales como el alpiste o frutas como el coco. El cáñamo es rico en proteínas, el alpiste ayuda a reducir el colesterol y el coco aporta un toque exótico sin azúcares.

Bebidas vegetales Veritas

En Veritas disponemos de una línea de bebidas vegetales formada por avena y avena sin gluten, almendras, arroz, arroz integral y arroz con coco, coco y soja. Todas ellas elaboradas sin azúcares añadidos.



Bebida de avena
1 L ECO Veritas



Bebida de soja
1 L ECO Veritas



Bebida de
almendra sin
azúcar 1 L ECO



Bebida de arroz
con coco 1 L ECO
Veritas

Por un cambio en la interpretación de la normativa, la legislación europea que regula la producción ecológica ya no permite enriquecer con minerales, como el calcio extraído de las algas, a las bebidas vegetales. Por lo que, de momento, ya no estarán disponibles en nuestras tiendas.



Bebida de avena
Monsoy 1 L ECO



Bebida de avena
Oatly 1 L ECO



Bebida de almendras
s/azúcar Ecomil 1 L
ECO



Bebida de coco/
almendras s/azúcar
Ecomil 1 L ECO



Bebida de avena sin
gluten Natumi 1 L ECO



Bebida de arroz
Natumi 1 L ECO



Bebida de frutos
secos Isola 1 L ECO



Bebida de avena barista
Monsoy 1 L ECO

Consíguelos en
shop.veritas.es

La microbiota bucal: un universo invisible que protege tu salud

¿Sabías que dentro de tu boca viven millones de microorganismos esenciales para tu salud? Puede que te sorprenda, pero estas pequeñas formas de vida no solo influyen en tu aliento o en la formación de caries, también tienen un impacto directo en tu salud.

La microbiota bucal es el conjunto de microorganismos que viven de forma natural en la boca. Su diversidad es gigante, hay más de 700 especies. Este ecosistema está organizado en biopelículas o comunidades microbianas adheridas a superficies bucales, como los dientes, la lengua, las encías y la mucosa oral.

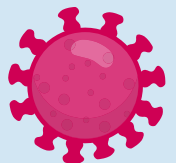
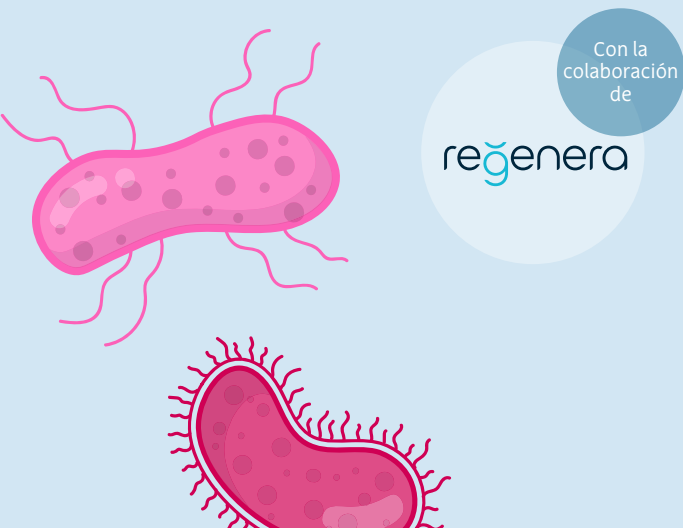
Dentro de esta diversidad, encontramos dos tipos principales de bacterias:

- **Microbiota residente o comensal:** microorganismos que coexisten en equilibrio con el cuerpo, ayudando a mantener la salud bucal y la homeostasis.
- **Microbiota transitoria o patógena:** microorganismos que, si crecen de forma descontrolada o no se eliminan adecuadamente, pueden alterar el equilibrio bucal y causar problemas.

¿Cómo afecta la microbiota bucal a tu salud general?

La microbiota bucal no es un simple conjunto de microorganismos, sino un ecosistema activo que interactúa con el cuerpo humano. Entre sus funciones principales destacan:

1. Barreras naturales: las bacterias comensales compiten con microorganismos dañinos, limitando su capacidad de colonización.
2. Equilibrio inmunológico: estimula las defensas locales para responder de forma adecuada frente a infecciones.
3. Protección química: produce ácidos grasos y compuestos antimicrobianos que frenan el crecimiento de bacterias patógenas.
4. Soporte digestivo: participa en la descomposición inicial de alimentos, favoreciendo la digestión.



El peligro de una disbiosis

La disbiosis es el desequilibrio de la microbiota, donde las bacterias patógenas superan las beneficiosas, lo que puede desencadenar patologías bucales y sistémicas:

- El aumento de *Streptococcus mutans* y *Lactobacillus*, junto con una dieta rica en azúcares, provoca la desmineralización del esmalte dental y caries.
- Los patógenos como *Porphyromonas gingivalis* y *Tannerella forsythia* están asociados con gingivitis y periodontitis.
- Un crecimiento descontrolado de bacterias productoras de compuestos sulfurados genera mal aliento.
- Las bacterias orales pueden migrar a otras partes del cuerpo, contribuyendo a afecciones como endocarditis infecciosa, diabetes y enfermedades respiratorias.

Factores que influyen

¿Te has preguntado por qué algunas personas parecen ser más propensas a las caries o a problemas de encías? La respuesta a menudo está relacionada con los factores que afectan la microbiota bucal:

- **Higiene oral deficiente:** la acumulación de placa promueve el crecimiento de patógenos.
- **Dieta rica en azúcares:** el sucre favorece la proliferación de bacterias acidogénicas. Es la causa más importante de todas.
- **Uso excesivo de antibióticos:** estos fármacos alteran el equilibrio bacteriano, reduciendo la diversidad de microorganismos.
- **Estrés:** aumenta los niveles de cortisol, lo que puede favorecer el crecimiento de bacterias perjudiciales.



Lee el artículo en
lectura fácil



Consejos prácticos

Mantener un equilibrio saludable en la microbiota bucal no es complicado si sigues estos consejos:

1. Usa pasta dental natural —sin productos tóxicos o disruptores, saborizantes o azúcares—, hilo dental y colutorio, pero evita los enjuagues que contengan alcohol, ya que pueden secar la boca.
2. Controla tu dieta: reduce el azúcar y los alimentos procesados e incluye opciones saludables como alimentos fermentados, que contienen probióticos beneficiosos.
3. Mantén tu boca hidratada: beber agua frecuentemente ayuda a eliminar residuos y mantiene el flujo salival, esencial para equilibrar la microbiota.
4. El uso de probióticos específicos puede ayudar a combatir el crecimiento de bacterias dañinas y a reducir problemas como la gingivitis o el mal aliento.

Consíguelos en
shop.veritas.es

Probiótico DieDam
30 cápsulas



Té negro Veritas
20 b ECO



Té verde Veritas
20 b ECO



Composor 8
equinácea Complex
Soria Natural



Muesli El Granero
375 g ECO



Pasta dentífrica
salina Weleda
75 ml ECO



Agua de mar Finestra



¿Es necesaria la leche en la dieta infantil?

La leche ha sido, durante décadas, un alimento clave en la alimentación infantil. Sin embargo, en los últimos años su consumo ha generado debate entre padres, profesionales de la salud y comunidad científica. ¿Es realmente necesaria la leche en la dieta de los niños? Analizamos el papel de este alimento y las alternativas disponibles.



Júlia Farré
Dietista y nutricionista
colegiada @julia_farre_moya

Beneficios de la leche

La leche, ya sea de vaca, cabra u oveja, es una fuente rica en nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo infantil:

1. Calcio y vitamina D: es una de las principales fuentes de calcio, esencial para el desarrollo de huesos y dientes. Aunque el calcio también está presente en vegetales de hoja verde, frutos secos y legumbres, el de la leche tiene una alta biodisponibilidad, lo que facilita su absorción.

2. Proteínas de alta calidad: contiene proteínas completas que aportan todos los aminoácidos esenciales para el desarrollo muscular y la reparación de tejidos.

3. Grasas saludables: especialmente en menores de dos años, la leche entera aporta grasas necesarias para el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso.

4. Otros nutrientes: incluye vitamina B12, fósforo y potasio, elementos clave para funciones metabólicas y la salud cardiovascular.

Leche de vaca vs. cabra u oveja

Estos tres tipos de leche no se diferencian por la cantidad de lactosa que contienen, como mucha gente cree, sino que contienen lactosa en cantidades similares:

- **De vaca:** es la más común y equilibrada en macronutrientes. Sin embargo, algunas personas pueden encontrarla más difícil de digerir.
- **De cabra:** tiene proteínas y grasas más fáciles de digerir y es menos alergénica. Aun así, contiene caseína, que puede causar reacciones en niños sensibles.
- **De oveja:** con más contenido de grasas y proteínas, es ideal para niños con mayores demandas energéticas, pero su alto aporte calórico no es adecuado para un consumo excesivo.

¿Es imprescindible?

Aunque la leche es un alimento nutritivo y práctico, no es estrictamente necesaria si los nutrientes que aporta se obtienen de otras fuentes:

- **Bebidas vegetales fortificadas:** soja, almendra, avena.
- **Tofu coagulado con sulfato o carbonato cálcico.**
- **Pescados grasos** como sardinas y salmón.
- **Frutos secos y semillas:** almendras, sésamo.
- **Vegetales:** brócoli, kale.

¿Cuánta leche necesitan los niños?

La cantidad recomendada varía según la edad:

- **1-3 años:** 2 raciones diarias (aproximadamente 500 ml de leche o equivalentes en yogur o queso).
- **4-8 años:** 2-3 raciones diarias.
- **9-18 años:** 3-4 raciones diarias, dado que esta etapa es crucial para la formación ósea.

¿Cuándo evitarla?

Hay casos en los que es necesario reducir o eliminar el consumo de leche:

1. **Intolerancia a la lactosa:** algunos niños no producen suficiente lactasa, la enzima que digiere la lactosa, lo que genera molestias digestivas.
2. **Alergia a la leche:** afecta principalmente a niños menores de tres años y puede desencadenar reacciones graves.
3. **Trastornos metabólicos:** como la galactosemia, que impide metabolizar ciertos azúcares presentes en la leche.

¿Leche sí o no?

La leche es un alimento denso en nutrientes y práctico, pero no es imprescindible para llevar una dieta equilibrada. Si un niño puede consumirla sin problemas, le aporta beneficios significativos. Sin embargo, las recomendaciones deben adaptarse a cada niño, respetando necesidades individuales, preferencias familiares y consideraciones éticas o culturales.

Consíguelos en
shop.veritas.es

Leche Semi
Desnatada Veritas
1 L ECO



Tofu fresco
Natursoy 800 g
ECO



Almendra cruda piel
Veritas 150 g ECO



Tofu fresco Vegetalia
250 g ECO



Col Kale manojo
300 g ECO



Leche cabra semi
Santa Gadea 1 L ECO



Mascarilla regeneradora con aguacate, miel y aceite de coco

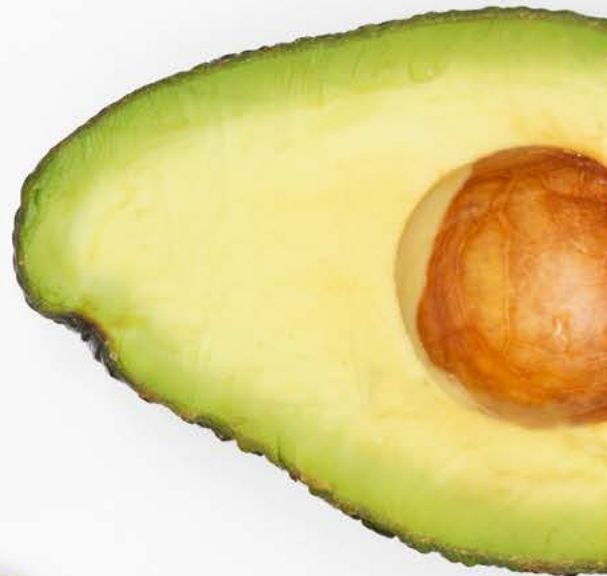
El frío de febrero puede deshidratar y opacar tu piel, pero esta mascarilla regeneradora es la solución perfecta.

Con aguacate, miel y aceite de coco, ingredientes frescos y nutritivos, devolverás la vida y suavidad a tu cutis. Para un extra antioxidante, añade unas gotas de aceite esencial de romero. Una receta sencilla, natural y asequible para proteger tu piel durante los meses más fríos.



Esther Valero

Experta universitaria en
demofarmacia y formulación cosmética
[@cosmetica_de_trincheras](#)



Esta mascarilla se puede aplicar una o dos veces por semana para mantener tu piel hidratada y revitalizada. Si tienes piel grasa o acnéica, opta por sustituir el aceite de coco por otro menos comedogénico, como el aceite de oliva virgen extra. ¡Disfruta de una piel suave y nutrida, incluso en los días más fríos!

Ingredientes

- ½ aguacate maduro ecológico
- 1 cucharada sopera de miel ecológica
- 1 cucharadita de aceite de coco virgen extra ecológico
- 5 gotas de aceite esencial de romero (asegúrate de que sea 100% aceite esencial)

Elaboración

1. Corta el aguacate por la mitad, saca el hueso y extrae la pulpa con la ayuda de una cuchara. Necesitarás solamente la pulpa de medio aguacate.
2. Añádelo en un envase en el que puedas tritararlo con la ayuda de un robot. Agrega la miel, el aceite de coco y el aceite esencial de romero.
3. Tritura todos los ingredientes juntos hasta obtener una textura fina, cremosa y sin grumos.

¿Cómo aplicar tu mascarilla?

1. Antes de empezar, limpia tu rostro a fondo para eliminar restos de maquillaje o productos cosméticos.
2. Extiende la mascarilla con los dedos o una brocha, evitando el contorno de ojos y labios.

3. Déjala actuar durante 15 o 20 minutos mientras te relajas, disfrutas de música o tomas tu bebida favorita.
4. Luego, enjuaga con agua tibia hasta eliminar todos los restos. Para secar tu piel, da pequeños toques con una toalla suave o, mejor aún, con una muselina de textura delicada.

Consíguelos en
shop.veritas.es

Miel Mil Flores
Bona Mel 450 g
ECO



Aceite coco
Veritas 270 ml
ECO



Aceite esencial romero
Granero 12 ml ECO



¿Desayunas avena? Mejor que sea ecológica

La avena es uno de los cereales más completos que hay. Por eso, no es de extrañar que sea uno de los ingredientes principales en muchos desayunos. Además, la ecológica aporta más sabor, proteína y fibra.

La avena es un cereal que desde principios del siglo XX ha tomado mucha importancia en la alimentación humana. Comparándola con el resto de los cereales, contribuye al buen tránsito intestinal porque es muy rica en fibra, presenta una mayor proporción de ácidos grasos esenciales y contiene hidratos de carbono de absorción lenta, lo que permite saciar el hambre y tener un mayor control de los niveles de azúcar en sangre. Además, con un elevado nivel de proteínas de alto valor biológico, la avena también es el cereal que más aminoácidos esenciales contiene, sobre todo de lisina.



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. 365-369).
Valencia, Sociedad Española de Agri-
cultura Ecológica.

Podemos encontrarla en copos y salvado en los cereales del desayuno o formando parte de un muesli. También puede encontrarse en panes y harinas, y muchas personas se la toman en forma de gachas para desayunar. En los últimos años han surgido nuevos productos en el mercado como galletas, tortitas y como bebida vegetal.

Bebida vegetal de avena ecológica: con un sabor más auténtico

La bebida de avena es una de las alternativas a la leche más comunes después de la de soja. En los últimos años, más personas optan por complementar sus cereales, cafés, té o recetas con esta opción. Y es que su sabor dulzón combina muy bien con estos básicos del desayuno.

En la figura 1 podemos observar que la bebida de avena no ecológica es mucho más ácida que la ecológica. Esta sensación en boca se complementa con ácidos solubles, un valor que equivale a la sensación dulce que se percibe por el alimento y, por lo tanto, a la presencia de azúcares que generan un sabor más empalagoso, mayor densidad de la bebida y menor presencia de sabor de avena.

La avena no ecológica tiene una mayor proporción de sólidos solubles, que otorgan a la bebida de avena ecológica un sabor más equilibrado en boca.

Análisis comparativo

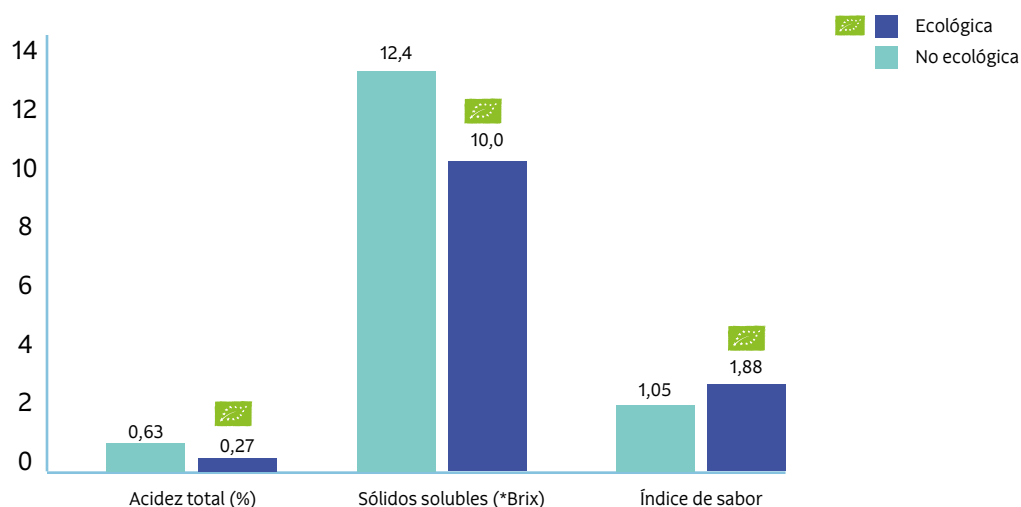


Figura 1. Valores de acidez total, sólidos solubles e índice de sabor de bebidas de avena de producción ecológica y no ecológico

Galletas, tortitas y cereales de avena ecológica: con más fibra y proteína

En la figura 2 observamos que el contenido de fibra y proteína son superiores en las galletas, las tortitas y los cereales de avena de producción ecológica, mientras que el contenido en grasa de los tres productos es superior en los no ecológicos. Esto hace que los alimentos no ecológicos sean más calóricos y de menor calidad por la mayor fracción de grasas saturadas que contienen.

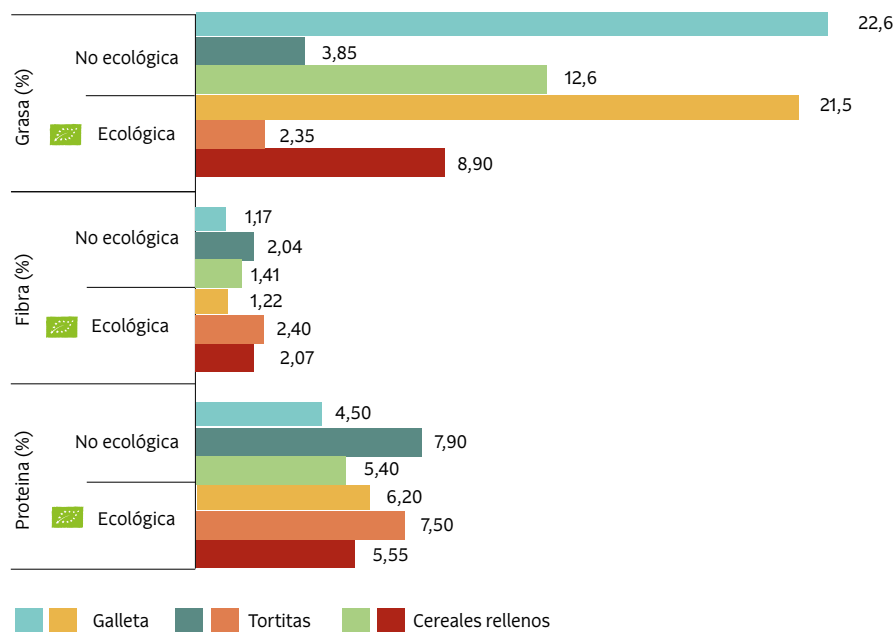


Figura 2. Contenido en grasa (%), proteína (%) y fibra (%) de alimentos formulados con avena de producción ecológica y no ecológica

La alimentación ecológica podría reducir el riesgo de cáncer

Cada vez más investigaciones apuntan a los beneficios de la alimentación ecológica en su posible relación con la reducción del riesgo de desarrollar cáncer. Diversos estudios han analizado cómo el consumo de alimentos libres de pesticidas de síntesis química y otras sustancias tóxicas podrían jugar un papel protector frente a esta enfermedad.

Uno de los estudios más representativos sobre este tema fue realizado por el Instituto Nacional de la Salud e Investigación Médica de Francia (INSERM),¹ que analizó los hábitos alimentarios de cerca de 70.000 personas. Los resultados mostraron que aquellos que consumían productos ecológicos con mayor frecuencia tenían un riesgo significativamente menor de padecer linfoma no Hodgkin, con una reducción de hasta un 86%, así como un 76% menos de riesgo para el conjunto de linfomas.

La dieta ecológica supone una menor exposición a pesticidas

Otro estudio relevante,² realizado sobre una muestra de miles de mujeres francesas, mostró que aquellas que seguían una dieta ecológica tenían una exposición significativamente menor a pesticidas, lo que las vinculó con un 43% menos de riesgo de cáncer de mama. Por otro lado, las mujeres con una mayor exposición a ciertos pesticidas tuvieron un riesgo de desarrollar esta enfermedad varias veces mayor, especialmente en aquellos casos con sobrepeso u obesidad. Esto sugiere que la exposición a pesticidas podría tener un impacto directo en la incidencia de cáncer de mama, especialmente en mujeres con factores de riesgo adicionales.³

El papel de los pesticidas sintéticos

En este sentido, los investigadores de los estudios señalan que una de las principales razones por las cuales los productos ecológicos pueden reducir el riesgo de cáncer radica en la menor exposición a pesticidas sintéticos. En la agricultura convencional, los alimentos suelen contener residuos de estos compuestos químicos, que se han asociado con varios tipos de cáncer. La prohibición de estos pesticidas en la agricultura ecológica lleva a una menor o incluso nula contaminación en los productos ecológicos. Este factor es fundamental, ya que estos estudios apuntan a que la exposición crónica a algunos pesticidas, como los organofosforados, pueden causar daños en el ADN, desregulación en la apoptosis celular, cambios epigenéticos, alteraciones en la señalización celular o estrés oxidativo, sin olvidar los efectos de disrupción endocrina, que pueden estar ligados a la progresión de un cáncer dependiente de las hormonas, como es el de mama.

Otros beneficios de los alimentos ecológicos

Además de estar libres de pesticidas y abonos de síntesis química, otros estudios⁴ también apuntan que los alimentos ecológicos tienen un perfil nutricional superior, con mayor contenido de antioxidantes y compuestos bioactivos que podrían actuar como agentes anticancerígenos. Estas investigaciones han mostrado que ciertos productos ecológicos, como las verduras y las fresas, pueden tener propiedades antimutagénicas más fuertes que sus contrapartes convencionales, lo que refuerza aún más el argumento de que una dieta ecológica podría tener efectos protectores frente al cáncer.

Promover una dieta ecológica

La evidencia científica sugiere que adoptar una dieta rica en productos ecológicos podría ser una estrategia preventiva eficaz contra el cáncer. Aunque la reducción de pesticidas de síntesis química es un factor clave, los beneficios adicionales de los alimentos ecológicos en términos de su perfil nutricional también desempeñan un papel importante. Por ello, promover el consumo de productos ecológicos podría ser una herramienta valiosa para la prevención de esta grave enfermedad. 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.

FUENTES:

¹Baudry, J. et al. Association of Frequency of Organic Food Consumption With Cancer Risk. Findings From the NutriNet-Santé Prospective Cohort Study JAMA Intern Med. 2018;178(12):1597-1606. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30422212>

²Pauline Rebouillat, Rodolphe Vidal, Jean Pierre Cravedi, Bruno Taupier-Letage, Laurent Debrauwer, et al. Prospective association between dietary pesticide exposure profiles and postmenopausal breast cancer risk in the NutriNet-Santé cohort. International Journal of Epidemiology, 2021, 50 (4), pp.1184-1198. <https://hal.science/hal-03170770>

³Rivero J, Henríquez-Hernández LA, Luzardo OP, Pestano J, Zumbado M, Boada LD, Valerón PF. Differential gene expression pattern in human mammary epithelial cells induced by realistic organochlorine mixtures described in healthy women and in women diagnosed with breast cancer. Toxicol Lett. 2016 Feb 4. pii: S0378-4274(16)30020-0.

⁴Olsson ME, Andersson CS, Oredsson S, Berglund RH, Gustavsson KE. Antioxidant levels and inhibition of cancer cell proliferation in vitro by extracts from organically and conventionally cultivated strawberries. J Agric Food Chem. 2006 Feb 22;54(4):1248-55.



Consulta el estudio **aquí**

Aprende a leer la etiqueta de... un 'crunchy' de chocolate

En Veritas disponemos de una amplia gama de cereales de desayuno. El año pasado introdujimos la línea de cereales *crunchy* ecológicos, elaborados a base de copos de avena integral y uno de ellos, además, con chocolate.

Como sabemos que los cereales son uno de los básicos de los desayunos y meriendas de la mayoría de los hogares, hemos querido comparar la etiqueta de nuestro *crunchy* con chocolate con la del mismo producto de marca blanca que encontraríamos en un gran supermercado.

- El *crunchy* ecológico contiene 9 ingredientes, mientras que el no ecológico, 12.
- Los cereales ecológicos están elaborados a base de copos de avena integral, y el no ecológico, con avena refinada y fibra añadida por separado.
- El *crunchy* no ecológico, además de avena y arroz, está fabricado con copos de maíz y harina de trigo, lo que abarata el coste y disminuye el porcentaje de avena utilizado (45% vs. el 65% del ecológico).
- El chocolate ecológico está fabricado sin lecitinas y el no ecológico sí lleva emulgentes.
- El *crunchy* ecológico está endulzado con azúcar de caña integral y sirope de arroz y no contiene aditivos. En cambio, la versión no ecológica aporta azúcar refinado y jarabe de melaza y un aditivo (aroma artificial).

Comparativa nutricional

- En cuanto a calorías, ambos productos aportan prácticamente el mismo contenido energético.
- Aunque aportan la misma cantidad total de grasas, la versión ecológica contiene un 35% menos de grasas saturadas.
- El contenido de hidratos de carbono total también es similar, pero el producto eco aporta un 17% menos de azúcares y casi 2 gramos más de fibra.
- El contenido en sal es casi el doble en el producto no ecológico.

Diferencias por ser ecológico

Por ser de producción ecológica, nuestros cereales de desayuno están elaborados con más del 95% de las materias primas de origen agrario ecológico y no contienen ingredientes modificados genéticamente ni aditivos artificiales no autorizados.

Por último, según estudios realizados por la Dra. Dolores Raigón en su libro *Manual de la nutrición ecológica: De la molécula al plato*,¹ los cereales ecológicos contienen menos agua y más materia seca, por lo que son más nutritivos.

Fuente:

1 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 etiquetas?
Aquí te dejamos la información
básica.**

Ecológico



Leer etiquetas

Ingredientes Copos de avena integral* (65%), azúcar integral de caña*, aceite de girasol alto oleico*, arroz extruido* (harina de arroz*, harina de cebada malteada*, sal marina), sirope de arroz*, chocolate negro* (4,9%) (masa de cacao*, azúcar de caña*, manteca de cacao*), cacao en polvo* (2,4%), coco rallado*, sal marina. (*) De agricultura ecológica

Tabla nutricional

	100g
Valor energético	455 kcal
Grasas/Lípidos	16 g
De las cuales saturadas	2,9 g
Hidratos de carbono	64 g
De los cuales azúcares	20g
Fibra	79 g
Proteínas	9,6 g
Sal	0,26 g

No Ecológico



Ingredientes Copos de avena (42%), chocolate (15%) [pasta de cacao, azúcar, emulgente (lecitina de soja)], azúcar, aceite de girasol alto oleico, copos de maíz (7%) (maíz, sal, antioxidante (extracto rico en tocoferoles)), harina de trigo (5%), copos de arroz tostado (3,8%) (arroz, azúcar, extracto de malta de cebada, sal), cacao desgrasado en polvo (2,7%), fibra de avena, jarabe de melaza de caña, sal, aroma

Tabla nutricional

	100 g
Valor energético	434 kcal
Grasas/Lípidos	16 g
De las cuales saturadas	4,5 g
Hidratos de carbono	61 g
De los cuales azúcares	24g
Fibra	6,0 g
Proteínas	8,4 g
Sal	0,43 g

¿Cuánta superficie representa la producción ecológica en Europa?

La certificación ecológica europea tiene como objetivo que productores y comercializadores de productos ecológicos garanticen el origen y las características de elaboración y producción de sus productos y de los impactos de estos en el medioambiente.

Según las últimas cifras publicadas por FILB & IFOAM,* citadas en el informe anual “Ecovalia 2024”, respecto a la situación de 2022, ese año había 96.376.196 hectáreas de superficie ecológica certificada en el mundo, **un 25,6% más que el año anterior, y de esta superficie:**

- 18.450.355 ha estaban en Europa.
- 2.675.331 ha, en España.

Y, dentro de España, las superficies, por orden, con mayor producción ecológica son Andalucía, Castilla-La Mancha y Cataluña, con un **crecimiento del 19% en los últimos 5 años.**

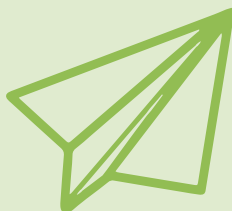
Dentro de los principales cultivos ecológicos en España, destacan los frutos secos, en el primer puesto, seguidos por las plantaciones de olivares, cereales y viñedos. En cuanto a ganadería, el 77% de la actividad está dedicada a bovinos y ovinos, pero dentro de las actividades industriales ecológicas las de producción vegetal suponen el 85%, mientras que las de producción animal son únicamente un 15%.

El Pacto Verde Europeo, una de las estrategias europeas para lograr la neutralidad climática de aquí a 2050, consiste, entre otras acciones, en aumentar la cantidad de tierra dedicada a la agricultura ecológica para que alcance el 25% del uso total en 2030.



ecovalia

Con la colaboración de Ecovalia



veritas

Blanxart: el sabor auténtico del chocolate ecológico

Los chocolates Veritas y Blanxart comparten mucho más que sabor y calidad: están hechos en la misma fábrica, en Sant Joan Despí, donde se elaboran de manera artesanal, sin aditivos y con un fuerte enfoque en el origen del cacao.

Blanxart se ha consolidado como una marca referente en el mercado de chocolates ecológicos gracias a su compromiso con la calidad, el sabor y la sostenibilidad. Con una historia que se remonta a 1954, la marca elabora sus productos con cacao de orígenes únicos gracias al método bean-to-bar. Este proceso empieza con una cuidadosa selección de habas de cacao, procesándolas hasta convertirlas en chocolate. De esta forma, Blanxart está presente en toda la cadena de valor en la producción, desde la elección del cacao hasta el envasado.

“Somos uno de los únicos productores en España que elaboramos nuestras recetas con el método bean-to-bar; por eso, nuestros chocolates son únicos y de una calidad superior”, explica Marta Conejero, responsable de calidad de Blanxart.

Chocolates con origen

Blanxart trabaja con cacao de las mejores plantaciones del mundo, seleccionando granos de regiones como el Congo, Perú, Brasil, Nicaragua y República Dominicana, entre otros países. Por este motivo, cuenta con una materia prima de una naturaleza excepcional y con un alto valor aromático y organoléptico.

“Es importante separar los orígenes del cacao porque cada uno tiene su carácter. No es lo mismo un cacao de una región que de otra, por eso no mezclamos el cacao de diferentes orígenes para que el chocolate sea de alta calidad”, comenta Conejero.

Además, la marca apoya el comercio justo, estableciendo relaciones de confianza con las cooperativas de origen y garantizando condiciones dignas para los productores locales de cacao. “Para estas cooperativas es un seguro trabajar con Blanxart, ya que establecemos relaciones transparentes. Se paga un precio justo por cada cosecha y los productores tienen la certeza de que su cacao va a acabar en un producto de calidad”, afirma Conejero.



Un proceso artesanal que marca la diferencia

Uno de los aspectos que distingue a Blanxart es su cuidadoso proceso de elaboración del chocolate.

Tras la selección del cacao, los granos se tuestan a llama directa, un proceso que se ajusta minuciosamente según cada lote. Desde sus inicios, esta es una de las señas de identidad de la marca que hace que su chocolate sea único en el mercado. Posteriormente, se descascarillan los granos y se elabora una pasta de cacao que se mezcla con azúcar, manteca de cacao y, ocasionalmente, leche, para elaborar cada receta. A continuación, se procede al conchado, un proceso de dos días en que un rodillo de piedra masajea el chocolate para que se evaporen los ácidos del fruto del cacao, se desarrollen todos los aromas y quede una textura mucho más suave. Finalmente, el producto se atempera y se moldea para obtener su perfecta cristalización, textura y brillo.

“En Blanxart mantenemos esa alma artesanal, con recetas elaboradas con ingredientes nobles, sin aditivos y sin gluten, tan solo con cacao, manteca y azúcar, con lo cual nuestras recetas son veganas, excepto las modalidades con leche”, apunta Conejero.

Chocolates ecológicos Veritas

En Veritas y Blanxart compartimos los mismos valores y filosofía, y por este motivo caminamos juntos para poder ofrecer el mejor chocolate ecológico del mercado. Desde sus orígenes hasta que llega a nuestros supermercados, nuestros chocolates han pasado por un proceso laborioso donde hay muchas personas que ofrecen su mejor versión para que puedas disfrutar de un producto de calidad. Puro 100%, con leche, almendras, avellanas o con el 72% de cacao, ¿cuál es tu preferido? .



Compromiso con la sostenibilidad

Blanxart apuesta por la producción ecológica desde sus inicios. Su línea de chocolates ecológicos garantiza productos libres de pesticidas y fertilizantes de síntesis química, con todas las garantías de la certificación correspondiente. Además, la marca ha eliminado el uso de aluminio y plástico en sus envases, optando por materiales reciclables que cuidan tanto la calidad del chocolate como el medioambiente.

“Desde hace tiempo decidimos envolver el chocolate con papel vegetal, evitando el uso de materiales poco sostenibles, como el plástico o el aluminio”, comenta Conejero.



Descubre el reportaje audiovisual
aquí



Chocolate Congo. 93% de cacao y sin azúcar.
Blanxart 75 g Eco



Chocolate Congo. 77% de cacao y sin azúcar.
Blanxart 75 g Eco



Chocolate Nicaragua. 85% de cacao.
Blanxart 75 g Eco



Chocolate Congo. 91% de cacao.
Blanxart 75 g Eco



**¡EL SNACK BIO
QUE COMBINA
CON TODO!**



**Crujiente,
sabroso
y de maíz**



*Empezar el año con
BUENOS HÁBITOS
nunca había sido tan sabroso*

CUÍDATE CON LA MEJOR CARNE ECOLÓGICA

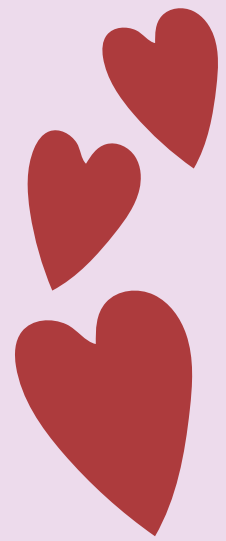


100% natural, sin aditivos ni hormonas
Rica en nutrientes esenciales
Procedente de animales criados en libertad
Garantía de máxima calidad y sabor



www.ecologicadelospirineos.com





Dulces y ecológicos corazones para San Valentín

El 14 de febrero es la fecha perfecta para expresar a esa persona especial lo mucho que significa para ti. Y ¿qué mejor forma de hacerlo que con un delicioso corazón ecológico? ¿De chocolate, nata o frutos rojos? ¡Tú eliges el sabor que más te guste!

En nuestro obrador situado en Lliçà d'Amunt, muy cerca de Barcelona, hemos creado unas deliciosas propuestas para que tu Día de San Valentín sea más dulce. En nuestros supermercados encontrarás una variedad de pasteles en forma de corazón, elaborados exclusivamente con ingredientes ecológicos de la más alta calidad, como harina, huevos, lácteos, frutas y chocolate, sin aditivos artificiales. En su proceso de preparación artesanal, seguimos con estricta precisión las normativas ecológicas, garantizando que cada pieza logre el equilibrio perfecto de sabor, textura y aroma.



Y tú de qué eres... ¿de nata o de chocolate?

Este es uno de los grandes dilemas de San Valentín: ¿pastel de nata o de chocolate? Sea cual sea, son unos imprescindibles a la hora de celebrar el amor.

Si eres un amante del cacao, te encantará nuestro corazón de chocolate, un esponjoso bizcocho de chocolate negro, relleno y bañado en chocolate, que se mantiene muy tierno gracias al almíbar que impregna sus capas.

Para los que prefieren la suavidad de la nata, tenemos el corazón perfecto para ellos: un bizcocho tradicional relleno de nata ecológica, elaborada con leche entera de vacas de pasto, y recubierto con un crujiente crocanti de almendra.

¡Minicorazones para regalar!

Los minicorazones también son una opción perfecta para sorprender en el día más romántico del año. El minicorazón de frutos rojos es una delicia: una mousse de fresas, frambuesas y arándanos sobre una base de galleta de cacao, recubierto con almíbar y polvo de remolacha, un colorante natural que le da un toque único, y decorado con una figura de chocolate blanco en forma de corazón. Las frutas frescas, ricas en antioxidantes, aportan un sabor realmente auténtico y refrescante.

Y para compartir, nada mejor que el dúo de minicorazones, que combina una mousse de mango combinada con merengue italiano y una mousse de chocolate, ambas recubiertas por almíbar y decoradas con una figura de chocolate blanco o negro. Todo sobre una base de galleta de remolacha. Perfecto para disfrutar entre dos.

Este San Valentín deja que el amor endulce tu día con los mejores sabores naturales y ecológicos. ¡Haz de esta festividad una celebración inolvidable!



Gaudeix del millor Cafè Ecològic



PASTORET
FUNDADA 1992
* FAMILIA PONT *



Extraordinarios
POR NATURALEZA



MARGO

ARÁNDANOS

COCO & PIÑA



PLÁTANO & GALLATA

AL ESTILO GRIEGO

GAMA ECOLÓGICOS 135gr

Elaborados sin prisas, con leche ecológica de vacas que pastan en libertad y un proceso de fermentación lenta. Una experiencia extraordinaria para el paladar.



www.pastoret.com

- Sin gluten
- Sin conservantes
- 100% sabor

LEGUMBRES COCIDAS DE AGRICULTURA ECOLÓGICA

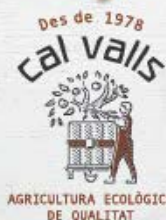
www.calvalls.com



Saludable gama de legumbres cocidas, listas para degustar tanto en platos fríos como calientes: azukis, alubias rojas, alubias blancas, garbanzos, lentejas...

¡Un tesoro en la mesa!

ALIMENTA TU CALIDAD DE VIDA



Camí de la Plana, s/n ES 25264 Vilanova de Bellpuig (Lleida) / calvalls@calvalls.com / Tel. +34 973 324 125

PROPOLI



SPECCHIASOL



MOLESTIAS INVERNALES

¡Un año más, nos convertimos en Reyes Magos!

Como parte de nuestro compromiso de ser nuestra mejor versión, un año más, el personal de los supermercados Veritas ha preparado y entregado lotes de productos ecológicos para beneficiar a fundaciones, asociaciones y entidades cercanas. Estas organizaciones se han encargado de distribuir los productos a comedores sociales, hogares de acogida y familias con escasos recursos económicos.

Este año, más de 60 tiendas Veritas se han sumado a la causa, donando cestas a 56 entidades sociales repartidas por Cataluña, País Vasco, Comunidad Valenciana, Madrid, Andalucía, Andorra, Navarra y las Islas Baleares. El valor de los productos donados por tienda oscila entre los 100 y 120 euros.

Gracias a esta acción, muchas familias de las comunidades locales han recibido la ayuda necesaria. Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento al equipo de las tiendas y a todas las entidades colaboradoras por su dedicación y esfuerzo para llevar alimentos ecológicos a los hogares más necesitados.

Somos conscientes



Veritas Castelldefels



Veritas Urquijo
Bilbao



Veritas Sant Gervasi
Barcelona



Veritas Artea Leioa (Vizcaya)



Veritas Mataró



Veritas Libertad
Madrid



Veritas Dameto
Mallorca



Veritas Estepona Park



Veritas Cocentaina
Alicante



Veritas Pau Alsina
Barcelona



Veritas Marqués de Túria
Valencia



Veritas Masnou

Isabel Navas, fan de Veritas

Hace unos años, comencé a tomar decisiones conscientes sobre mi alimentación y mi estilo de vida. Tras afrontar algunos retos de salud, comprendí que lo que comemos influye directamente en cómo nos sentimos, y comencé a buscar opciones más naturales y respetuosas tanto con mi cuerpo como con el medioambiente. Fue entonces cuando descubrí Veritas.

Recuerdo perfectamente aquel día. Paseando por mi ciudad, vi una tienda diferente a todas las demás. La palabra “Veritas” llamó mi atención y decidí entrar. Desde el primer momento, me cautivó el ambiente: limpio, ordenado y lleno de productos que transmitían calidad y autenticidad. Empecé a explorar los pasillos y, para mi sorpresa, encontré alimentos que encajaban perfectamente con mi objetivo de llevar una dieta antiinflamatoria: había productos frescos, ecológicos, integrales y libres de aditivos innecesarios.

un estilo de vida saludable, consciente y sostenible. Veritas me enseñó a leer etiquetas y a priorizar mi bienestar sin renunciar al sabor. Desde entonces se ha convertido en mi lugar de referencia.

Hoy Veritas no es solo una tienda para mí, es un aliado en mi día a día. Me ha ayudado a cuidar de mi salud, de mi familia y del planeta. Gracias a ellos, siento que cada elección de compra tiene un propósito, y esa es una de las razones por las que les estoy tan agradecida.

Además, Veritas me ha inspirado a compartir lo que he aprendido con otras personas. Ahora recomiendo sus productos y filosofía a amigos y familiares, convencida de que cada pequeño cambio cuenta. Entrar en Veritas fue, sin duda, el primer paso hacia una versión más saludable y consciente de mí misma, y por eso siempre ocupará un lugar especial en mi corazón.



¿Quieres compartir tu historia?
Cuéntanos tu experiencia aquí:

Vegetalia, casi cuarenta años de alimentación ecológica y vegetariana

Desde su fundación en 1986, Vegetalia ha sido un referente en la producción de alimentos ecológicos y vegetarianos. Su filosofía de llevar una vida sana y en armonía con el medioambiente la sitúa como una de las empresas más reconocidas en la producción de proteína vegetal.

Ubicada en Castellcir, en la comarca de El Moianès, Vegetalia ha logrado consolidarse como una de las principales productoras europeas de tempeh, tofu y seitán. La empresa, que forma parte del grupo sueco Midsona AB y tiene un equipo de más de 110 profesionales, ofrece una amplia variedad de productos ecológicos, entre los que destacan, además de los mencionados, hamburguesas vegetales, humus, patés y falafel, entre otros. Estos alimentos, elaborados con los más altos estándares de calidad, ofrecen opciones nutritivas y sostenibles a quienes buscan una alimentación saludable.



En Vegetalia cuidan de ti y del medioambiente

Desde sus inicios, la empresa ha apostado por una alimentación natural y ecológica, equilibrando la tradición artesanal con la tecnología sostenible. Por ello, se comprometen a ofrecer productos de máxima calidad de forma responsable, cuidando tanto de las personas como del entorno. Este enfoque responsable ha permitido a la compañía crecer de forma orgánica y convertirse en un agente clave dentro del sector.

Tofu, tempeh y seitán como fuentes principales de proteína

Con casi cuarenta años de experiencia en su elaboración, el tofu, el tempeh y el seitán son los pilares de la oferta de Vegetalia, alimentos con alto contenido proteico que se adaptan perfectamente a una dieta saludable y equilibrada. La empresa elabora el seitán y el tempeh de forma artesanal con el objetivo de ofrecer la mejor calidad posible.

Productos saludables y vegetarianos para todos

Vegetalia no solo se ha ganado la confianza de los consumidores más comprometidos con su salud, sino también de aquellos que buscan alternativas vegetales variadas. Es un referente en la elaboración de productos vegetarianos y veganos ecológicos para satisfacer las necesidades de todos los clientes. Con Vegetalia, ¡plántate en lo bueno!

¡En Veritas te lo ponemos fácil este invierno!

Platos reconfortantes hechos como en casa

PREPARADOS
Y LISTOS
PARA COMER



CON INGREDIENTES
ECOLÓGICOS



BUENÍSIMOS



Encuentra aquí
tus platos favoritos

Apúntate al Club Veritas y aprovecha los cupones de descuento

Súmate al Club y sé tu mejor versión



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 **FEBRERO**, tendrás que introducir el código del cupón que aparece en este artículo. Los próximos meses, los cupones se te cargarán automáticamente en la app.

Introduce el código del cupón



Bizcocho de espelta y zanahoria Biocop



- Bizcocho ecológico con 100% harina de espelta, zanahoria y nueces
- Endulzado con azúcar procedente de comercio justo
- Sabroso y de textura muy esponjosa
- Perfecto para desayunos y meriendas de niños y adultos

Cupón: **ESPELTA**

Pouch' de manzana, fresa y vainilla Babybio



- Puré de frutas elaborado con ingredientes 100% ecológicos
- A base de manzana y fresa aromatizadas con vainilla Bourbon
- Apto a partir de los 6 meses
- En cómodo formato que fomenta la autonomía del niño y permite volverlo a cerrar

Cupón: **FRESA**

Chocolate negro 90% cacao



- Chocolate negro ecológico elaborado con un 90% de cacao criollo y forastero
- Vegano y sin gluten
- Rico en fibra y fuente de antioxidantes como el potasio o el fósforo
- Ideal para los amantes del chocolate intenso

Cupón: **NEGRO**

Cereales Space Flakes Wholey



- Cereales de desayuno ecológicos, elaborados a base de maíz
- Endulzados con dátil como alternativa saludable al azúcar refinado
- Veganos, crujientes y con un delicioso sabor, con un toque a caramelo
- Ideales para consumir con leche, yogur, kéfir o sus alternativas vegetales

Cupón: **FLAKES**



Lléname
de minerales,
llénate de vida



¿PROTEÍNA?
SOLO LA MEJOR.
VEGANA O WHEY:
NATURAL, DELICIOSA
Y SIN TONTERÍAS.

REAL FOOD
FOR REAL
PEOPLE

NATRULY



- ✓ SIN AZÚCARES AÑADIDOS
- ✓ SIN EDULCORANTES
- ✓ ORGÁNICAS
- ✓ SIN ADITIVOS ARTIFICIALES

¡Novedades del mes de febrero!



Semillas de lino marrón Naturgreen

- Semillas de lino marrón ecológicas molidas en frío
- Fuente de omega-3, un potente antioxidante y cardioprotector
- Ricas en fibra, por lo que contribuyen al normal mantenimiento del tránsito intestinal

Membrillo Abellán Biofoods

- Dulce de membrillo ecológico en textura crema
- Elaborado sin aditivos
- Ideal para untar, tomar con yogur o kéfir y elaborar canapés
- Envase libre de bisfenol A (BPA)

Trigo de espelta con miel El Granero

- Granos de espelta hinchados con miel elaborados con ingredientes ecológicos
- Bajos en grasas saturadas y fuente de fibra
- Sin conservantes ni aceite de palma
- Perfectos para tomar con leche, yogur, kéfir y postres vegetales o preparar barritas energéticas

Champú para mascotas Wilda Siberica

- Jabón para cachorros y mascotas con piel muy delicada
- Elaborado con corteza y raíz de sauce blanco
- Limpia suavemente a la vez que proporciona un efecto calmante
- Vegano y ecológico, certificado por Ecocert

¿Cómo descongelar correctamente los alimentos?

Congelar alimentos es un método seguro que alarga su vida útil y ayuda a reducir el desperdicio alimentario. Mantener los alimentos a -18 °C o menos inactiva los microorganismos que causan deterioro o enfermedades, aunque no los elimina.

Al descongelar y elevar la temperatura de los alimentos, los microorganismos que pueden estar presentes vuelven a activarse y pueden multiplicarse, incrementando el riesgo de intoxicación alimentaria. Por ello, es fundamental aprender a descongelar correctamente para garantizar la seguridad alimentaria, conservar el valor nutricional y evitar pérdidas innecesarias de comida.

En el ritmo frenético de nuestro día a día, a veces recurrimos a soluciones rápidas, como dejar los alimentos a temperatura ambiente para descongelarlos. Sin embargo, esta práctica no es recomendable, ya que entre 5 y 65 °C los microorganismos se multiplican más rápido, comprometiendo la seguridad del alimento. Descongelar bien es sencillo y esencial para disfrutar de tus alimentos de forma segura y nutritiva.



Anna Torelló
Dietista y nutricionista
[@thehappyavocadoo](https://www.instagram.com/thehappyavocadoo)

Tres formas seguras y eficaces

1. La mejor opción es descongelar los alimentos en la parte del frigorífico donde la temperatura sea más fría. Es recomendable sacar la comida del congelador con una antelación de al menos 12 horas y dejarla en la nevera sobre una bandeja que recoja el líquido que se genere.

2. Otra opción es la descongelación en microondas. Es la más rápida de todas, pero no es homogénea. Para conseguir una descongelación más uniforme, se recomienda utilizar la potencia más baja, cortar los alimentos en trozos pequeños (si es posible), repartirlos por la superficie del plato y girar o remover el alimento durante el proceso varias veces.

3. Algunos alimentos pueden cocinarse congelados directamente, como las verduras, las hamburguesas y los productos de pastelería, entre otros. Este método solo debe utilizarse cuando la etiqueta del envase

¿Sabes cuánto tiempo pueden estar congelados los alimentos?

Una congelación correcta mantiene los alimentos seguros casi indefinidamente, pero a nivel de calidad de alimentos los tiempos de almacenamiento serían los siguientes:



Frutas y
verduras
8-12 meses



Carne de vacuno,
cordero y cerdo
6-12 meses



Carne de
pollo
9-12 meses



Carne picada,
hamburguesas
3-4 meses



Fiambres y
embutidos
1-2 meses



Claras y yemas de
huevo crudas
(sin cascara)
12 meses



Pescado
blanco
6-8 meses



Pescado
azul
2-3 meses



Marisco
3-6 meses



Sopas y
guisos
2-3 meses



Descubre el vídeo
de la técnica de
cocina aquí

Cuidamos de tu restaurante. Cuidamos de tus clientes

Veritas Eco Food Service queremos ser tu socio estratégico porque entendemos la importancia de diferenciarte, de contar con un equipo excepcional y de ofrecer los mejores ingredientes para conquistar a tus clientes.

Desde hace más de 20 años, en Veritas nos dedicamos a distribuir productos frescos y ecológicos de temporada, directamente del campo, con todas las garantías y certificaciones ecológicas. Estos productos llegan en su punto óptimo de maduración y los entregamos diariamente para que puedas preparar los platos más sabrosos y saludables.

¿Quién no desea cuidar a sus clientes con los mejores ingredientes ecológicos?



Contacta con Veritas
eco Food Service





Nueva imagen

Misma esencia

Nova imatge

Mateixa essència



www.anavieja.com



fuelle
de calcio



Sigue las aventuras
de nuestra granja en



@xanceda

casagrandexanceda.com

¡Con el suLuper fermento LGG®!
¡Un fermento probiótico que impacta favorablemente
en el sistema inmunitario de los más peques!

‘Strudel’ de ternera con escalivada, champiñones y espinacas

El strudel es una tarta típica de la cocina austríaca y del sur de Alemania. Normalmente es dulce y rellena de manzana. En este caso, te proponemos una versión con carne. Es una receta entretenida, pero sabrosa y nutritiva, perfecta para los días de frío. ¿Te animas a probarla?

Ingredientes

- Masa brisa integral ecológica
- 200 g de solomillo de ternera
- 150 g de champiñones ecológicos
- 2 dientes de ajo
- 200 g de escalivada ecológica Veritas
- 20 g de espinacas baby ecológicas
- 150 g de mozzarella ecológica
- 1 huevo eco Veritas
- Un chorrito de crema de leche
- Un puñadito de sésamo tostado eco Veritas
- Germinado de brócoli
- AOVE eco Veritas
- Sal y pimienta



Descubre
la receta aquí



Sue Moya,
Cocinera y creadora del perfil
@art_by_sue

Receta del mes

Elaboración

1. Salpimienta la carne y sállala a fuego alto en una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra (deja el exterior dorado y el interior poco hecho). Reserva.

2. En la misma sartén, saltea los champiñones limpios y laminados junto con dos dientes de ajo picados. Reserva.

3. Extiende la masa brisa sobre papel sulfurizado. Coloca una capa de mozzarella, añade los champiñones y luego la carne troceada y marcada, y encima, la escalivada bien escurrida. Añade otra capa de mozzarella y termina con una capa de espinacas. Cierra la masa formando un sobre.

4. Pinta la superficie con una mezcla de yema de huevo y crema de leche. Pincha la masa con un palillo y haz dibujos geométricos sencillos para decorar. Espolvorea con sésamo tostado.

5. Hornea en un horno precalentado a 180 °C durante 30 o 40 minutos, hasta que la masa esté dorada.

6. Cuando esté templado y emplatado, decora el strudel con brotes o germinados de brócoli. Acompaña con una mayonesa casera de escalivada, si lo deseas.



Huevos Veritas
6u M ECO



Champiñon
200 g ECO



Crema leche para
cocinar Ecolife
20 cl ECO



Espinacas Ecoama
100 g ECO



Semillas de sésamo
crudo Veritas 500 g
ECO



Mozzarella Zuger
100 g ECO



Consíguelos en
shop.veritas.es

Talleres online y gratuitos

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

Febrero 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

Limpia tu casa
sin ensuciar tu
salud

Recupera tu
energía con la
alimentación
antiinflamatoria

Recetas para
fortalecer tus
defensas

Platos
reconfortantes
para un invierno
saludable

Martes 4 de febrero
18:30 a 20:00 h

Eva Liljeström con la
colaboración de **Frosch**

Miércoles 12 de febrero
18:30 a 20:00 h

Clàudia Llopis

Lunes 17 de febrero
18:30 a 20:00 h

Gina Estapé con la
colaboración de **Santiveri**

Miércoles 26 de febrero
18:30 a 20:00 h

Beatriz Moliz con la
colaboración de **Natumi**

¿Necesitas un espacio para tus eventos?

Jornadas de showcooking,
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



Escríbenos y te
ayudaremos



Menú rico en calcio

Consejos

- Disminuye el consumo de sal, ya que un exceso favorece la excreción de calcio por la orina.
- Exponte a la luz solar entre 15 y 20 minutos al día sin protección.
- Limita el consumo de cafeína o toma café descafeinado.

Desayunos

- Vaso de leche + tostadas con tahín y tomate
- Kéfir de oveja con muesli y frutos secos
- Pudín de chía con kiwi

Meriendas

- Yogur de cabra con fresas
- Almendras tostadas
- Uvas con queso semicurado



Amancay Ortega
Nutricionist and Content Manager
de Veritas



Menú de la semana

Lunes

Comida

Alubias estofadas
con verduras

Cena

Crema de verduras
Tostada integral con escalivada
y anchoas

Jueves

Comida

Arroz con espárragos verdes
Sardinas a la plancha

Cena

Ensalada de espinacas,
tomate, queso fresco, quinoa y
daditos de pollo

Domingo

Comida

Arroz basmati con brócoli,
setas y costilla de cerdo

Cena

Ñoquis de calabaza, pesto y tomate con
semillas de sésamo

Martes

Comida

Noodles con pollo y
verduras

Cena

Crema de calabaza y zanahoria
Tofu marinado a la plancha

Viernes

Comida

Coliflor gratinada
Tallarines con gambas

Cena

Espaguetis de calabacín con
boloñesa vegana

Miércoles

Comida

Alubias y col kale con miso

Cena

Sopa de fideos
Tortilla de alcachofas

Sábado

Comida

Garbanzos con calabaza,
rúcula, zanahoria y almendras
troceadas

Cena

Chips de kale y patata al horno
Dorada a la sal

Consíguelos en

Alubia rojas
Cal Valls 500 g ECO



Fideos de maíz y arroz
sin gluten Granero
500 g ECO



Fideos arroz Pad Thai
Terrasana 250 g ECO



Quinoa 3 colores
Quinoa Real 500 g
ECO



Tahin Lima 500 g



Mugi Miso Pouch
TerraSana 345 g
ECO



Cuidar tu microbiota puede ayudar a prevenir el cáncer

Ahora está super de moda hablar de microbiota intestinal, esa comunidad de microorganismos que habitan nuestro intestino. ¿Y por qué resulta tan interesante hablar de microbiota? Pues porque desempeña un papel esencial en la salud humana.

Más allá de contribuir a la digestión, influye en el sistema inmunológico y los procesos inflamatorios. Una dieta pobre en fibra y rica en ultraprocesados, el estrés, el sedentarismo y ciertos fármacos pueden causar disbiosis, alterando el equilibrio de la microbiota y aumentando el riesgo de enfermedades, incluido el cáncer.



Cristina Subirana
Enfermera especialista en salud y alimentación

La relación entre la microbiota y el cáncer

Diversos estudios científicos han demostrado que una microbiota intestinal desequilibrada se asocia con cánceres como el colorrectal, el hepático y el mamario. En cambio, una microbiota saludable protege la barrera intestinal, evitando la entrada de toxinas. Por el contrario, la disbiosis puede causar inflamación crónica, que favorece la proliferación celular y la producción de metabolitos, como ácidos biliares secundarios, ligados al cáncer colorrectal.

Cómo cuidar la microbiota intestinal:

1. Aumenta el consumo de fibra: la fibra, presente en frutas, verduras, legumbres y granos integrales, es el alimento favorito de las bacterias que generan metabolitos beneficiosos para la microbiota. Estas bacterias fermentan la fibra, produciendo ácidos grasos de cadena corta que protegen la salud intestinal.

2. Incorpora alimentos fermentados: productos como el yogur, el kéfir, el chucrut y el kimchi contienen probióticos, bacterias vivas que contribuyen al equilibrio de la microbiota.

3. Reduce el consumo de azúcares refinados y ultraprocesados: los alimentos ultraprocesados y con alto contenido de azúcar promueven el crecimiento de bacterias patógenas, favoreciendo la disbiosis.

4. No te automediques con antibióticos: los antibióticos eliminan tanto las bacterias patógenas como las beneficiosas, por lo que su uso indiscriminado puede alterar la microbiota. En caso de necesitarlos, protege tu microbiota con algún probiótico específico.

5. Hidrátate: el agua es esencial para mantener una

función intestinal adecuada y favorecer el desarrollo de bacterias beneficiosas.

6. Introduce variedad en tus menús: la diversidad de nutrientes en la dieta promueve una microbiota más diversa y resiliente, lo que reduce el riesgo de disbiosis. Una dieta rutinaria y pobre en color y variedad es una dieta poco beneficiosa para la microbiota.

7. Controla el estrés: el estrés crónico afecta la microbiota intestinal al alterar la comunicación entre el intestino y el cerebro. Descansa 7 o 8 horas al día, concéntrate en una sola actividad, haz deporte regularmente y socializa.

La microbiota intestinal es una pieza clave en la prevención del cáncer. Mantener una dieta equilibrada, rica en fibra y alimentos fermentados, así como evitar el exceso de ultraprocesados y el uso indiscriminado de antibióticos, son estrategias eficaces para cuidar esta comunidad de microorganismos.

Con pequeños cambios en la dieta y el estilo de vida se puede promover un equilibrio microbiano que actúe como una barrera protectora frente al cáncer. Cuida tu microbiota y estarás cuidando tu salud integral.

Consíguelos en
shop.veritas.es

Chucrut Natursoy
230 g ECO



Agua Font Vella
1,5 L



Probiótico
Complex 30
cápsulas Sakai



Manzana Golden
ECO



Kimchi Kramer 300 g
ECO



Kéfir Oveja Cantero
Letur 420 g ECO



BIBLIOGRAFIA

1. Wastyk HC, Fragiadakis GK, Perelman D, Dahan D, Merrill BD, Yu FB, et al. Gut-microbiota-targeted diets modulate human immune status. Cell. 2021;184(16):4137–4153.e14.

2. Manos J. The human microbiome in disease and pathology. Apmis. 2022;130(12):690–705.



**Animado, vivo,
despierto.**



Mate

Granos de café verde

Maca

RAPUNZEL

**Para lograr un
mundo sano y justo**



Verdadero o falso

¿Cuánto sabes sobre alimentación ecológica y saludable?

Verdadero

Falso

1. La certificación ecológica europea garantiza que los productos son producidos de forma respetuosa con el medioambiente y cumplen con los estándares de calidad.



2. Los aguacates ecológicos tienen un mayor contenido de agua en comparación con los convencionales.



3. El sulforafano, presente en el brócoli, tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.



4. La legislación europea permite enriquecer las bebidas vegetales ecológicas con minerales como el calcio.



5. La leche es la única fuente de calcio para los niños.



6. Una microbiota saludable puede ayudar a prevenir el cáncer colorrectal.



7. La leche de cabra es menos alergénica que la de vaca.



8. El uso excesivo de antibióticos puede alterar la microbiota bucal.



¿Quieres ganar un carro de productos ecológicos?

Entra en el enlace QR, resuelve si las frases son verdaderas o falsas y participa en el sorteo de 3 carros de productos ecológicos valorados en 50 € cada uno.

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-

Alemaný

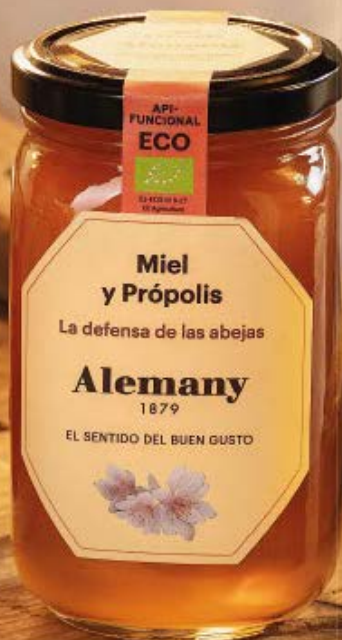
1879

EL SENTIDO DEL BUEN GUSTO

Aliméntate con lo natural.
Descubre toda la gama de mieles
ECO ALEMANY

#mielconvaleores

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



Os de Balaguer . Montsec . Lleida

3 razones para hacer tu compra eco online

Comodidad
de recibirla en casa

Recoge tu pedido
en tu tienda favorita

Más de 5.000
productos eco

shop.veritas.es



Más información



Únete al Club

más saludable y llévate 

9€ de bienvenida en productos ECO

Cupones exclusivos según tus intereses

Regalo para tu cumpleaños



Beneficios para empresas amigas

Acumula ecos en todas tus compras

Precios exclusivos Club



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

ANDALUCÍA

www.veritas.es