veritas

veritas.es
shop.veritas.es

Marzo n.º 174

08 **Receta de temporada**
Tortilla suflé con coulis de fresas

12 **Diversidad**
Productos orientales: ecológicos, beneficiosos ¡y muy sabrosos!

30 **Obrador**
¡Extra, extra! Veritas presenta su nueva carta de panes ecológicos

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 CO_2, y que se renuevan con árboles jóvenes. Cuando se tala un árbol, se planta otro. Las tintas que utilizamos son de origen vegetal.

Equipo editorial:
Andrea Rodoreda / Amancay Ortega
Maquetación: Marina Jerez

Mi abuelo nació en 1921, en un pequeño pueblo de Teruel, Calanda. Fue prisionero en la Guerra Civil, formando parte de la conocida "la quinta del Biberón". En casa de mis abuelos, siempre se comía el pan del día antes, una costumbre de la gente que había vivido la guerra y había sufrido hambre. Aunque tenían pan fresco, preferían el del día anterior, ya que se podía comer mucho después de comprarlo porque estaba hecho como Dios manda: **con ingredientes de calidad, con sabor y con oficio.**

En la actualidad, la mayoría de nosotros hacemos la compra en el supermercado, incluido el pan. Pero ese pan moderno apenas aguanta unos minutos antes de perder su esencia. Vivimos en la época de la inmediatez, donde todo es para ya: la información, las compras online, las respuestas a los mensajes... pero hay cosas que requieren su tiempo para **recuperar la experiencia de lo bueno,** de lo que está hecho de manera artesanal, con ingredientes originales y tiempo, para poder recordar al sabor de lo auténtico, en definitiva, a lo que **nos hace sacar nuestra mejor versión.**

En Veritas, desde nuestros inicios, hace ya veintitrés años, elaboramos **pan de verdad**. Somos más que un supermercado: somos un espacio en el que encontrarás alimentos auténticos. Elaborar nuestro propio pan es la forma de recuperar lo que verdaderamente es bueno: **un pan artesano.**

Este año, **hemos reformulado y ampliado nuestra colección**, y nada nos hace más ilusión que presentártela para que puedas disfrutarla: de semillas, tranquillón, bávaro, de maíz, de espelta, de trigo sarraceno, integral, centeno, clásico, rústico, pugliese... Todos elaborados con harinas ecológicas de alta calidad, hechos con masa madre, con horas de fermentación y mucho arte para conseguir que sean sabrosos, auténticos y sanos.

En casa somos paniegos. Nos gusta prepararnos **una buena tostada con tomate, un chorrito de aceite virgen ecológico** y una pizca de sal o, mejor aún, acompañada de huevos o de nuestra crema de chocolate.

El pan es algo más que un alimento; es un vínculo con el pasado, una conexión con nuestros antepasados que trabajaron la tierra y amasaron la harina con sus propias manos. Es un recuerdo de tiempos más sencillos, donde cada mordisco llevaba consigo el sabor del esfuerzo y la dedicación. En Veritas, queremos mantener viva esta tradición, ofreciéndote un pan que no solo alimenta el cuerpo, sino también el alma.

Nuestro pan es harina de otro costal.

Juanjo Jiménez
Trade Marketing Manager

PEFC
PEFC/14-38-00142

CO_2 Empresa Carbono Neutro desde el 2022

Empresa B Certificada
Somos el primer supermercado certificado B Corp de Europa. Generamos un impacto positivo en la sociedad y el medioambiente.

Sumario

04
Directo del campo
Este marzo, colorea tus platos con espárragos verdes y fresas ecológicas
Amancay Ortega

08
Receta de temporada
Tortilla suflé con coulis de fresas
Gina Estapé

12
Diversidad
Productos orientales: ecológicos, beneficiosos ¡y muy sabrosos!
Amancay Ortega

14
Salud
Hidratarse: la importancia del agua más allá del mito de los dos litros diarios
Júlia Farré

16
En familia
Consejos para cuidar de ti y de tu bebé durante la lactancia
Laura Jorge

18
Belleza
Gel de definición de ondas y rizos: natural, ecológico y efectivo
Esther Valero

20
Análisis comparativo
¿Por qué elegir huevos ecológicos?
M. D. Raigón

22
Fondo documental
Una guía elaborada por científicos recomienda la alimentación ecológica a las mujeres embarazadas

24
Leer etiquetas
Salsa tamari

26
ABC del producto ecológico
¿Aún no conoces los principales beneficios de los alimentos ecológicos?

28
Compañeros de viaje
TerraSana: pioneros en la elaboración de productos orientales ecológicos

30
Obrador
¡Extra, extra! Veritas presenta su nueva carta de panes ecológicos

34
Somos conscientes
Somos el primer supermercado de España libre de BPA

38
VeriLab
Cremas de frutos secos Veritas: un placer irresistible

39
EcoFriend
Cuidado bucal natural: sonríe de forma saludable y sostenible

44
Técnicas de cocina
Cúrcuma, un potente antiinflamatorio con múltiples beneficios
Anna Torelló

46
Veritas eco Food Service
Somos panaderos

48
Receta del mes
Bulgogi Deopbap
Dasom Kim

52
Menú del mes
Para reforzar la salud hormonal
Amancay Ortega

54
La especialista
Conoce la perimenopausia y vívela con salud y bienestar
Marta Marcè

57
Verdadero o falso
¿Eres un fan de la alimentación ecológica? Participa en el sorteo y gana un carro de productos ecológicos.

Este marzo, colorea tus platos con espárragos verdes y fresas ecológicas

Estamos en plena temporada de fresas y espárragos verdes, que destacan por su contenido en vitamina C, un poderoso antioxidante muy importante para el crecimiento y la reparación de tejidos. ¡Añádelos a tus platos y aprovecha todos sus nutrientes!

Amancay Ortega
Nutricionist and Content Manager de Veritas

Espárrago verde

Nutrientes destacados[1]
(por 100 g)

Fibra	Vitamina C	Vitamina E
1,5 mg	**26 mg**	**2,5 mg**

En Veritas
Desde mediados de enero a finales de mayo, podrás encontrar espárragos verdes en todas nuestras tiendas, cultivados de forma ecológica y procedentes de Andalucía y Extremadura.

Propiedades y valor nutricional[1]

1. Pueden ser blancos o verdes, según la forma de cultivarlos. Si se cubren de tierra y quedan a oscuras hasta el momento de la cosecha, serán blancos, y si se dejan expuestos al sol de forma natural, se pondrán verdes.
2. Destacan por su contenido en vitamina C, siendo fuente de este mineral de propiedades antioxidantes.
3. También aportan otros antioxidantes, como los beta-carotenos (provitamina A), la luteína y los flavonoides.
4. A su vez, los espárragos verdes son más ricos en minerales y vitaminas que los blancos.

Diferencias entre ecológico y no ecológico[2]

Los espárragos ecológicos están libres de posibles restos de pesticidas y fertilizantes de síntesis química, durante su cultivo no se permite el uso de transgénicos y su producción favorece el mantenimiento de la biodiversidad y reduce la contaminación de las aguas y los suelos.

En la cocina

Son ideales para consumir a la plancha o a la brasa, pero también para preparar un caldo o una crema de verduras que sirva como cena ligera. Es tan fácil como sofreír en una olla cebolla, ajo y los espárragos, añadir caldo, dejar cocer, salpimentar y, finalmente, mezclarlo con yogur natural y triturarlo.

Espárrago verde ECO, consíguelo en
shop.veritas.es

Fuentes:
[1]Guía de alimentos y bebidas. Fundación Española de la Nutrición.
[2]Raigón Jiménez, M.ª Dolores (2020). Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato. Valencia, Sociedad Española de Agricultura Ecológica.

Fresa

En Veritas:
Entre los meses de enero a julio, nuestras fresas provienen de Huelva, y entre los meses de junio a octubre, de Segovia.

Características y propiedades[1]

1. Son una de las frutas con mayor capacidad antioxidante, gracias a su contenido en antocianinas, polifenoles y vitamina C.
2. 100 g de fresas aportan unos 60 mg de vitamina C, los cuales representan el 100% de la ingesta diaria recomendada.
3. Destaca también su contenido en fibra, que favorece el mantenimiento del normal tránsito intestinal y aporta saciedad.

Diferencias entre ecológico y no ecológico[2]

1. Las fresas no ecológicas encabezan el listado de los alimentos vegetales más contaminados por pesticidas publicado en 2024 (dirty dozen).[2]

2. Según estudios realizados por la Dra. M.ª Dolores Raigón, las fresas de cultivo ecológico no solo están libres de posibles restos de fertilizantes y pesticidas de síntesis química, sino que aportan hasta un 29% más de antioxidantes, incluida la vitamina C.[3]

En la cocina

Se pueden comer solas, combinadas con yogur o en infinidad de postres, aunque, a veces, suelen aguantar menos días en perfectas condiciones que otras frutas. Por ello, para evitar desperdicios, puedes congelarlas y utilizarlas a posteriori o preparar mermelada cociéndolas en un cazo con un poco de agua, semillas de chía y, si lo deseas, con tu endulzante favorito.

Nutrientes destacados[1]:
(por 100 g)

Fibra	Vitamina C	Potasio
2,2 g	**60 mg**	**190 mg**

Fresa ECO, consíguela en shop.veritas.es

Fuentes:
[1]Guía de alimentos y bebidas. Fundación Española de la Nutrición.
[2]Dirty dozen list. EWG's. 2024.
[3]Raigón Jiménez, M.ª Dolores (2020). Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato. (pp. 447-448). Valencia, Sociedad Española de Agricultura Ecológica.

ORIENTAL & ECO

Si quieres descubrir nuevos sabores

Te orientamos

¡Productos en oferta del 27/02 al 26/03!

lima · Vegetalia · Clearspring · TERRA SANA · TERRA NOSTRA BIO

Tortilla suflé con coulis de fresas

¿Has probado alguna vez una tortilla suflé? La diferencia con una tortilla francesa es que, para prepararla, se separan las yemas y se montan las claras en el punto de nieve. ¡Ya verás qué textura más esponjosa y suave que queda!

En esta receta te proponemos una combinación dulce con crema de almendras y un coulis de fresas, aprovechando que ahora es temporada. Es ideal para aquellos días que quieres un desayuno con un toque dulce, nutritivo y rico en proteína. ¡Espero que disfrutes!

Ingredientes

para 1 persona

- 2 huevos ecológicos
- 8 fresas
- 1 cucharada de eritritol
- Unas gotitas de zumo de limón
- Una pizca de canela
- Crema de almendras al gusto
- 1 cucharadita de ghee
- 1 onza de chocolate negro

Gina Estapé,
dietista-nutricionista
y creadora del perfil
@myhealthybites.

Elaboración (20 minutos):

1. Limpia las fresas y córtalas en trozos. Colócalas en una olla pequeña junto con el eritritol y unas gotitas de zumo de limón. Enciende el fuego y déjalo cocer 10 minutos.

2. Tritura las fresas con una batidora hasta obtener una salsa homogénea. Después, viértela en un cuenco a través de un colador para retirar las semillas y reserva.

3. Rompe los huevos y separa las yemas de las claras.

4. Monta las claras a punto de nieve con unas varillas eléctricas.

5. Bate las yemas con una pizca de canela. De forma opcional, añade 1 cucharadita de eritritol.

6. Vierte las yemas en el cuenco de las claras y, suavemente, con una espátula, mézclalo con movimientos envolventes.

7. Calienta una sartén con una cucharadita de ghee. Después, vierte la masa y repártela bien por la superficie de la sartén. Tapa y deja cocer un par de minutos.

8. Cierra la tortilla por la mitad, deja cocer unos segundos más y sírvela en un plato.

9. Lamina una o dos fresas y colócalas por encima de la tortilla. Después, añade crema de almendras por encima y, seguidamente, unas cucharadas del coulis de fresa.

10. Raya un poco de chocolate negro por encima y sírvelo todo.

Huevos Veritas 6 u M ECO

Fresón en bandeja 500 g ECO

Eritritol Naturgreen 500 g ECO

Limón a granel ECO

Canela de Ceylan Veritas 70 g ECO

Ghee Vegetalia 450 ml ECO

Chocolate Postres 70% Torras 200 g ECO

Consíguelos en shop.veritas.es

Descubre la receta **aquí**

Productos orientales: ecológicos, beneficiosos ¡y muy sabrosos!

El auge de la comida asiática ha hecho que ahora sea más fácil encontrar estos productos en supermercados de confianza sin necesidad de acudir a establecimientos especializados. En nuestras tiendas ofrecemos una gran variedad de productos ecológicos de Oriente, como miso, algas, salsa de soja y fideos de arroz, garantizando que los elaborados contienen al menos un 95% de ingredientes de origen agrario ecológico.

Amancay Ortega
Nutricionist and Content Manager de Veritas

Miso
El miso es una pasta fermentada a base de soja o cereales con sal marina y el hongo koji. Aporta bacterias probióticas beneficiosas para la microbiota y el sistema inmunitario.
En nuestras tiendas, encontrarás distintas variedades:
• **Miso blanco (shiro):** elaborado con arroz blanco y menos soja, de sabor dulce.
• **Mugi miso:** a base de cebada, con un sabor suave y salado.
• **Hatcho miso:** solo con soja, más intenso y oscuro.
• **Miso de garbanzos:** similar al shiro, pero sin soja.

Es un excelente potenciador del sabor, reduciendo la necesidad de añadir sal o especias. También existen sopas instantáneas deshidratadas con miso, ideales para una comida rápida y sabrosa.

Salsas
La salsa de soja es un básico en la cocina asiática, con dos variedades principales:
• **Tamari:** elaborada solo con soja fermentada y sal, sin gluten.
• **Shiro:** contiene trigo, lo que la hace más suave, pero con gluten.

Ambas son perfectas para verduras salteadas, fideos, arroces o sushi. También encontrarás pasta de curri (amarillo, verde o rojo) y curris preparados, como korma o tikka masala, así como condimentos típicos de Indonesia, como cebolla frita, ketjap o nasi goreng.

Algas y setas

Las algas, ricas en minerales y fibra, se conocen como las "verduras del mar". Algunas de las más populares son:
• **Nori:** ideal para elaborar sushi.
• **Wakame**: perfecta para sopas o para mejorar la digestión de legumbres.
• **Kombu, dulse, espagueti de mar y cochayuyo:** disponibles en hojas enteras o en copos, ideales para ensaladas y salteados.

Las algas en conserva son una opción práctica para aperitivos o ensaladas. Además, el agar-agar se usa como espesante vegetal en salsas, sopas y cremas.

Fideos y pastas
Los fideos de arroz son una base clave en la cocina oriental, usados en salteados, sopas como el ramen o platos como el pad thai. Existen en versión blanca o integral y son ricos en hidratos de carbono.
Para quienes buscan alternativas bajas en carbohidratos y calorías, la pasta de konjac, hecha de una raíz asiática, es una excelente opción rica en fibra y saciante, ideal para dietas cetogénicas o hipocalóricas.

Otros productos
Nuestra selección de productos orientales también incluye:
• **Papel de arroz:** blanco o integral, para rollitos vietnamitas o de primavera.

• **Wasabi:** para un toque picante.

• **Amasake:** pasta dulce y fermentada de arroz, ideal para postres y salsas.

• **Umeboshi:** ciruela japonesa fermentada usada como condimento.

• **Kuzu:** espesante vegetal con propiedades medicinales.
Descubre todos estos productos en nuestras tiendas y sumérgete en la auténtica cocina oriental con ingredientes naturales y ecológicos.

¡No te olvides de que, sea cual sea tu favorito, la mejor opción es elegir productos ecológicos!

Están libres de posibles restos de pesticidas y fertilizantes de síntesis química, no contienen ingredientes transgénicos y el uso de aditivos está muy limitado en comparación con los no ecológicos.

Hatcho Miso 300 g ECO

Shiro miso Lima 300 g ECO

Pasta de wasabi Lima 30g ECO

Salsa shoyu baja en sal Lima 250 ml ECO

Hojas de arroz TerraSana 15u 150 g ECO

Sushi nori Terrasana 25 g ECO

Hidratarse: la importancia del agua más allá del mito de los dos litros diarios

Seguro que tú también has oído que hay beber al menos dos litros de agua al día. Pero ¿es una norma universal o solo un mito simplificado de una realidad mucho más compleja?

Con motivo del Día Mundial del Agua, el 22 de marzo, queremos destacar su importancia, por eso te explicamos por qué la hidratación es crucial y cómo puedes asegurarte de estar bebiendo suficiente agua sin necesidad de obsesionarte con una cifra.

El agua y sus funciones en el organismo

El agua es el componente más abundante de nuestro cuerpo y participa en funciones vitales como:

- La regulación de la temperatura corporal
- El transporte de nutrientes y oxígeno a las células
- La eliminación de toxinas a través de la orina y el sudor
- La lubricación de articulaciones y tejidos
- El mantenimiento del equilibrio de electrolitos y la presión arterial

Júlia Farré, dietista-nutricionista colegiada — @julia_farre_moya

Lee el artículo en **lectura fácil**

¿Realmente necesitamos beber dos litros al día?

La idea de los dos litros diarios proviene de recomendaciones generales de organismos de salud, pero es importante entender que este número incluye el agua obtenida a través de los alimentos y otras bebidas. Frutas y verduras como la sandía, la lechuga, el pepino o el tomate contienen altos porcentajes de agua y contribuyen significativamente a la hidratación diaria.
En lugar de obsesionarnos con una cifra fija, debemos aprender a escuchar a nuestro cuerpo y utilizar herramientas prácticas para evaluar nuestro estado de hidratación.

La escala de Vogel: un método práctico para saber si estás bien hidratado

Uno de los métodos más sencillos y eficaces para determinar si estamos bebiendo suficiente agua es la escala de color de orina de Vogel. Este sistema es útil porque se basa en el color de la orina y permite ajustar la ingesta de líquidos de forma personalizada según tus necesidades reales:

- **Orina clara o ligeramente amarilla:** hidratación adecuada.
- **Amarillo oscuro o ambarino:** posible deshidratación, necesitas beber más agua.
- **Marrón o anaranjado:** señal de deshidratación intensa o posible problema de salud (consulta con un profesional si persiste).

La cantidad de agua que necesitamos depende de múltiples factores, como el clima, la actividad física, el estado de salud y la alimentación. No todos necesitamos la misma cantidad y no siempre es necesario forzarnos a ingerir líquidos cuando no tenemos sed.

Estrategias para una hidratación adecuada

Si te cuesta recordar beber agua o simplemente no sientes tanta sed, aquí tienes algunas estrategias prácticas:

- **Empieza el día con un vaso de agua** para reponer los líquidos perdidos durante la noche.
- **Incluye alimentos ricos en agua** en tu dieta diaria, como sopas, cremas, frutas y verduras.
- **Usa recordatorios o aplicaciones** si sueles olvidarte de beber.
- **Bebe según tu sed y según el color de tu orina**, sin forzarte a cumplir con una cantidad fija.
- **Evita bebidas azucaradas y alcohólicas** como fuente principal de hidratación.

Además, mantener un estilo de vida saludable también te ayudará a saber que estás bien hidratado sin complicaciones innecesarias. Como siempre, si tienes dudas sobre tu estado de hidratación o necesidades específicas, consulta con un profesional de la salud.

El agua es un recurso vital para los seres humanos y todas las especies de la tierra. Conservarla es una responsabilidad colectiva que requiere acciones conscientes y sostenibles por parte de todos.

Agua Font Vella 1,5 l

Agua Bezoya 1,5 l

Caldo de pollo Veritas 1 l ECO

Caldo de verduras Veritas 1 l ECO

Consíguelos en shop.veritas.es

Consejos para cuidar de ti y **de tu bebé durante la lactancia**

La lactancia materna es uno de los momentos más especiales para una madre y su bebé. Durante este tiempo, la alimentación de la mamá juega un papel fundamental, ya que lo que ella consume influye directamente en la calidad de la leche y, por ende, en la salud del bebé. En este artículo encontrarás cómo mantener una dieta saludable y equilibrada durante la lactancia, con especial atención a los alimentos ecológicos y nutritivos.

Laura Jorge,
dietista y nutricionista colegiada.
Fundadora y directora del Centro
de Nutrición Laura Jorge
(@ljnutricion)

La importancia de una buena alimentación

Una madre que amamanta necesita mantener su energía y fuerza para cuidar de su bebé. La lactancia aumenta las necesidades de nutrientes, por lo que es crucial tener una dieta rica en vitaminas, minerales, grasas saludables y proteínas. Además, una buena alimentación puede ayudar a recuperar el peso corporal tras el parto y mejorar el bienestar general.

Opta por alimentos frescos y ecológicos

En la medida que puedas, consume frutas, verduras, carnes, lácteos y cereales integrales ecológicos, una excelente opción tanto para la mamá como para el bebé, ya que así los dos evitaréis ingerir posibles restos de abonos y fertilizantes de síntesis química, perjudiciales para la salud, sobre todo en los primeros meses de vida.

Algunos alimentos recomendados durante la lactancia

1.Frutas y verduras: son la principal fuente de vitaminas y minerales esenciales. Las zanahorias, las espinacas, las manzanas y los plátanos son maravillosos para añadir a tu dieta diaria. Estas opciones son fáciles de digerir y aportan antioxidantes, que fortalecen el sistema inmunológico.

2. Grasas saludables: incorporar grasas saludables es fundamental para la producción de leche. Los frutos secos y las semillas de chía son excelentes fuentes de ácidos grasos omega-3, que también favorecen el desarrollo cerebral del bebé.

3. Proteínas magras: la proteína es esencial para la regeneración de tejidos y la producción de leche. Carnes magras, como el pollo o el pavo, y fuentes vegetales como las legumbres son muy recomendables.

4. Cereales integrales: el arroz integral, la quinoa o la avena son ricos en fibra y proporcionan energía de manera constante. También ayudan a mantener una digestión saludable y a regular los niveles de azúcar en sangre.

Hidratación y equilibrio

Además de llevar una dieta equilibrada, es fundamental que la mamá se mantenga bien hidratada. Beber suficiente agua es esencial para la producción de leche. También puedes incluir algunas infusiones y caldos caseros.

Consíguelos en shop.veritas.es

Garbanzo cocido Veritas 400 g ECO

Pavo cocido 100g ECO

Zanahorias ECO

Espinacas 350 g ECO

Manzana Golden ECO

Plátano de Canarias ECO

Nuez en grano Veritas 150 g ECO

Semillas de chía Veritas 250 g ECO

Gel de definición de ondas y rizos: natural, ecológico y efectivo

Si tu cabello es rizado u ondulado, seguro que habrás probado un sinfín de productos de definición. Algunos de ellos pueden resultar costosos, otros es posible que contengan ingredientes que, lejos de cuidar tu cabello, lo resequen debido a la presencia de alcohol en la fórmula.

Este gel casero de semillas de lino, aceite de lino y aceites esenciales es una alternativa natural y ecológica a productos comerciales. No solo es fácil de preparar, sino que también está lleno de ingredientes que hidratan, nutren y definen el cabello, ayudando a controlar el frizz sin dejarlo pegajoso ni apelmazado.

Esther Valero
Experta universitaria en demofarmacia y formulación cosmética
@cosmetica_de_trincheras

Las semillas de lino forman un gel natural que hidrata y estiliza el cabello, mejorando su elasticidad. El aceite de lino, rico en omega-3, vitaminas y antioxidantes, nutre profundamente y combate la sequedad, el frizz y las puntas abiertas. Además, puedes añadir el aceite esencial que prefieras. Para esta receta, hemos escogido el de lavanda porque, además de aportar una suave fragancia al cabello, es un calmante del sistema nervioso.

Ingredientes

• 2 cucharadas soperas de semillas de lino (pueden ser doradas o marrones)

• 1 taza (250 ml) de agua

• 1 cucharada de café de aceite de lino

• 10 gotas de tu aceite esencial preferido (lavanda, romero, menta, etc.)

Preparación

1. Hierve las semillas de lino: en una olla añade las semillas y el agua. Calienta hasta que empiece a hervir. Reduce la potencia a fuego medio-alto y, con la olla destapada, mantén de 5 a 7 minutos o hasta que el agua adquiera una consistencia gelificada. Tienes que conseguir esta textura sin que sea demasiado espesa. Cuando puedas observarla, apaga el fuego sin demorar.

2. Cuela el gel: retira del fuego y pásalo de inmediato por un colador fino o una gasa mientras aún esté caliente, ya que, si se enfría, será difícil colarlo.

3. Enriquece tu gel: deja enfriar a temperatura ambiente antes de mezclar el aceite de lino y el aceite esencial, removiendo bien hasta que estén bien integrados.

4. Guarda el gel: envásalo en un frasco limpio con tapa y guárdalo en el frigorífico (máximo una semana). Para conservarlo más tiempo, congélalo en cubiteras y usa las porciones a medida que las necesites.

Modo de uso

• Después de lavar el cabello, cuando aún esté húmedo, aplica una pequeña cantidad del gel en las manos y distribúyelo de manera uniforme de medios a puntas. Si tu cuero cabelludo está muy reseco, también puedes agregar un poco de producto con un suave masaje.

• Usa tus dedos, un peine de púas o un cepillo de definición para dar forma a tus rizos y ondas.

• Deja secar al aire o utiliza un difusor para un acabado con más volumen.

Puedes ajustar la cantidad de aceite de lino según la hidratación que necesites. Te recomendamos experimentar con diferentes aceites esenciales para obtener aromas únicos. Si necesitas más fijación, intenta espesarlo calentando las semillas de lino por más tiempo, hasta obtener la textura deseada.

Consíguelos en
shop.veritas.es

Aceite esencial de lavanda El Granero Integral 12 ml ECO

Aceite esencial de menta El Granero Integral 12 ml ECO

Aceite de lino Veritas 250 ml ECO

Semillas de lino dorado Veritas 500 g ECO

¿Por qué elegir **huevos ecológicos?**

Cuando compramos huevos, algunos de los principales criterios en los que nos basamos son la frescura, la seguridad, la forma en que están criadas las gallinas y el impacto ambiental. Los huevos ecológicos destacan por su producción sostenible y el bienestar animal.

Los factores que influyen en la calidad del huevo son muy diversos y los más importantes son la estirpe de la gallina ponedora, el tipo de cría y su alimentación. Las gallinas ISA Brown son de las más empleadas, tanto en la producción no ecológica como en la ecológica. Por ello, hemos analizado los huevos ecológicos de dicha estirpe para ver la diferencia entre ambos huevos.

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

FUENTE:

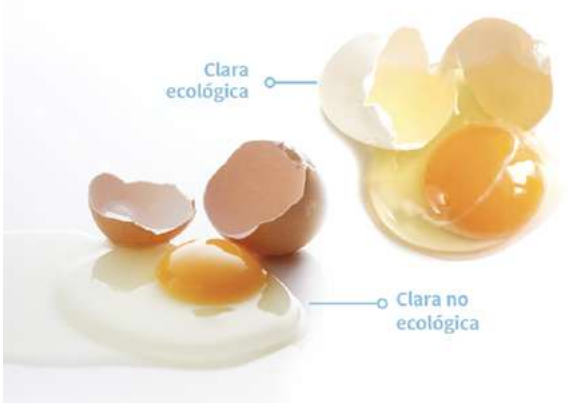
Raigón Jiménez, M.ª Dolores (2020). Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato. (pp. 584-602). Valencia, Sociedad Española de Agricultura Ecológica.

De gallinas criadas en espacios amplios y con acceso al aire libre

En las granjas ecológicas, las gallinas tienen acceso a espacios amplios y al aire libre, lo que les permite desarrollar un comportamiento natural, a diferencia de las gallinas de producción intensiva. Además, su alimentación está basada en piensos ecológicos, libres de pesticidas de síntesis química, lo que se traduce en un huevo de mayor calidad y riqueza nutricional.

La clara: más espesa y compacta

Una de las diferencias notables entre los huevos ecológicos y los no ecológicos se observa en la clara. Los huevos ecológicos presentan un 23% más de índice de albumen denso (tabla 1), lo que se traduce en un albumen con una altura superior al diámetro y, por tanto, una consistencia mayor. Por este motivo, los huevos ecológicos tienen una clara más espesa y aglutinada, que proporciona una mayor calidad al huevo. Por el contrario, los huevos no ecológicos tienen una clara más dispersa e hidrolizada que se expande en la ruptura del huevo.



Yema: color y consistencia

La yema es otro de los aspectos que distingue a los huevos ecológicos. En estos, la yema es más consistente, de forma semiesférica y de un tono amarillo pálido. Esto se debe a la dieta de las gallinas, que no incluye pigmentos artificiales como la cantaxantina, comúnmente usada en la alimentación de gallinas no ecológicas para intensificar el color de la yema. La suplementación de los piensos con este compuesto no está permitida en avicultura ecológica y debe ser restringida en la producción no ecológica, ya que los suplementos en beta-carotenos pueden provocar problemas en la salud.

Tabla 1. Parámetros de calidad interna en huevos ecológicos y no ecológicos

PARÁMETRO	TIPO DE PRODUCCIÓN	VALOR PROMEDIO
Indice de albumen denso	No ecológico Ecológico	0,21 0,32
Porcentaje de albumen denso	No ecológico Ecológico	57,35 59,55
Índice de color de la yema	No ecológico Ecológico	2,84 1,39
Color de la yema (escala de La Roche)	No ecológico Ecológico	12,19 9,74

Valor nutricional: menos grasas saturadas y más minerales

El contenido nutricional de los huevos ecológicos también presenta diferencias importantes. Al estar alimentadas con piensos ecológicos y tener acceso a la tierra, las gallinas ecológicas producen huevos con una mayor concentración de minerales como hierro, fósforo, zinc, sodio, selenio, magnesio y calcio. Además, estos huevos tienen un perfil lipídico más saludable, con mayor proporción de ácidos grasos poliinsaturados y menos grasas saturadas. Por otro lado, los huevos no ecológicos tienen mayor contenido proteico debido a la suplementación con aminoácidos, práctica no permitida en la producción ecológica.

Tabla 2. Parámetros de calidad nutricional en huevos ecológicos y no ecológicos

PARÁMETRO	TIPO DE PRODUCCIÓN	VALOR PROMEDIO
Humedad (%)	No ecológico Ecológico	76,03 74,32
Contenido mineral (%)	No ecológico Ecológico	0,94 1,02
Contenido en grasa (%)	No ecológico Ecológico	8,83 6,27
Contenido en proteínas (%)	No ecológico Ecológico	10,18 8,59
Carotenoides en la yema (ug/g)	No ecológico Ecológico	3.912 2.727
Ácidos grasos saturados (%)	No ecológico Ecológico	31,56 30,10
Ácidos grasos monoinsaturados (%)	No ecológico Ecológico	53,11 45,44
Ácidos grasos poliinsaturados (%)	No ecológico Ecológico	15,02 19,48

¿Cómo identificar un huevo ecológico?

Para identificar un huevo ecológico, fíjate en el primer dígito de la numeración que hay en su cáscara. Este código nos indica el tipo de cría que han tenido las gallinas:

0: Las gallinas se crían en condiciones de producción ecológica

1: Las gallinas son camperas

2: Las gallinas se crían en el suelo de naves

3: Las gallinas se crían en jaulas

Encuentra las 7 **DIFERENCIAS**

ECO

NO ECO

SOLUCIÓN el huevo ecológico: **1.** De gallinas criadas con acceso libre al exterior. **2.** Con más espacio dentro y fuera de la granja. **3.** Con alimentación ecológica. **4.** Con 8 h de descanso nocturno "sin luz". **5.** sin medicación preventiva. **6.** Con mayor calidad nutricional*. **7.** Con código 0. Más info: veritas.es

*Fuente: Raigón Jiménez, M.ª Dolores (2020). Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato. (pp. 577-591). Valencia – España, Sociedad Española de Agricultura Ecológica.

En Veritas, SOLO encontrarás huevos ecológicos.
La diferencia es clara... y yema

Una guía elaborada por científicos recomienda la alimentación ecológica a las mujeres embarazadas

El documento ofrece una serie de pautas prácticas para reducir la exposición a sustancias peligrosas durante el embarazo, priorizando alimentos ecológicos, evitando materiales que liberen tóxicos y cuidando el entorno en el que la embarazada vive y trabaja.

El embarazo es una etapa de gran vulnerabilidad para el crecimiento del bebé. Durante este periodo, la exposición a sustancias tóxicas puede interferir en el desarrollo de órganos y funciones vitales del feto. La ciencia ha identificado lo que se denomina "ventanas de exposición", momentos clave en los que los efectos de contaminantes químicos, incluso en bajas concentraciones, pueden generar alteraciones duraderas.

Ante este escenario, un grupo de científicos españoles ha elaborado el manual "Contaminantes químicos ambientales presentes en el día a día", una guía de recomendaciones para mujeres embarazadas y lactantes para ayudar a reducir su exposición a compuestos dañinos, especialmente a través de la alimentación.

La importancia de la alimentación ecológica

Uno de los principales consejos de la guía es incrementar el consumo de alimentos ecológicos, pues estos tienen una menor presencia de plaguicidas de síntesis química y aditivos artificiales. Además, los productos de proximidad y de temporada son recomendados, ya que suelen haber sufrido menos procesos de conservación y, por lo tanto, contienen menos sustancias químicas que pueden ser peligrosas para el embarazo.

Además, la guía no solo menciona los beneficios de la alimentación ecológica, sino también otros consejos para evitar la exposición a compuestos como metales pesados, ftalatos, bisfenoles y compuestos perfluorados, que pueden estar presentes en materiales en contacto con los alimentos y en el medioambiente.

Contaminantes persistentes: un riesgo invisible

Aunque muchos contaminantes fueron prohibidos hace décadas, su persistencia en el medioambiente sigue siendo un riesgo. Están presentes en las tierras y aguas y, finalmente, en la cadena alimentaria. Por otro lado, estas sustancias se suman a los tóxicos que no están prohibidos y que aún se siguen utilizando.

Diversos estudios científicos han comprobado la presencia de estas sustancias en placentas humanas y en la leche materna, que, aunque sigue siendo la opción más recomendada para alimentar al bebé, puede acumular contaminantes lipofílicos. En este sentido, los expertos sugieren reducir el consumo de grasas animales, que pueden concentrar mayores cantidades de toxinas, y optar por alimentos frescos y no procesados.

El pescado y los envases, puntos críticos

El pescado de mayor tamaño, como el atún rojo, el pez espada o el emperador, puede acumular altos niveles de contaminantes tóxicos, como el mercurio. Por ello, se desaconseja su consumo durante el embarazo. En cuanto a los envases de plástico y latas de conserva, se recomienda limitarlos debido a la liberación de bisfenoles y ftalatos hacia los alimentos. También se aconseja el uso de utensilios de cocina de materiales como el acero inoxidable o el hierro, en lugar de los recubrimientos antiadherentes, que podrían liberar sustancias tóxicas.

Consulta el estudio **aquí**

Agua, cosméticos y más: otros riesgos a tener en cuenta

La calidad del agua potable es otro factor importante. Se recomienda filtrar el agua si no se tiene certeza de su calidad y, en caso de optar por agua embotellada, preferir envases de vidrio.

Además, la exposición a contaminantes no solo proviene de los alimentos: productos de limpieza, insecticidas domésticos y cosméticos también pueden ser fuentes de riesgo.

FUENTE:
Arrebola Moreno, J. P., Echeverría Orellana, R., & Killinger, C. (2020). Contaminantes químicos ambientales presentes en el día a día. Guía de recomendaciones para mujeres embarazadas y lactantes. http://www.ub.edu/toxicbody/wp-content/uploads/2021/02/ES_guia_emba.pdf

Aprende a leer la etiqueta de... **una salsa tamari**

En Veritas disponemos de dos variedades de salsa de soja: el tamari, elaborado únicamente a base de agua, habas de soja fermentadas y sal, y el shoyu, una salsa de soja de sabor más suave que, además de los ingredientes anteriores, contiene trigo y, por lo tanto, gluten.

Esta diferencia no siempre se nombra y existen muchos proveedores que venden su producto únicamente indicando "salsa de soja" y que, además, incluyen otros ingredientes innecesarios. Por ello, hemos querido comparar la etiqueta de nuestra salsa tamari con la de una conocida marca blanca de supermercado no ecológico.

Comparativa de ingredientes

- La salsa tamari ecológica contiene 3 ingredientes, mientras que la no ecológica, 7.
- La ecológica está elaborada únicamente con los ingredientes necesarios y, en cambio, la no ecológica contiene azúcares añadidos.
- La no ecológica está fabricada también con dos aditivos; concretamente, acidulante y espesante.
- La salsa ecológica no contiene gluten ni trazas; en cambio, la no ecológica sí, al estar elaborada con trigo.

Comparativa nutricional

- En cuanto a calorías, el producto ecológico tiene un aporte ligeramente inferior debido a la mayor concentración de soja (ya que no contiene otros ingredientes que aporten kcal).
- El contenido en hidratos de carbono es el mismo, pero el producto no ecológico contiene azúcares añadidos en cantidades considerables y el ecológico no aporta ningún tipo de azúcar.
- En relación con las proteínas, el nutriente mayoritario en este producto, el ecológico aporta casi el doble que el no ecológico.
- La salsa ecológica aporta más sal que la no ecológica, la cual actúa como conservante.
- La soja de la salsa no ecológica tiene una alta probabilidad de ser transgénica.

Diferencias por ser ecológico

Por ser ecológicas, nuestras salsas de soja contienen más del 95% de ingredientes de origen agrario ecológico, sin transgénicos ni aditivos artificiales no autorizados.

Por último, según la Dra. Dolores Raigón,1 la salsa de soja ecológica aporta hasta un 26% más de antioxidantes y tiene menor contenido en sólidos solubles y azúcares.

Fuente:

[1]Raigón Jiménez, M.ª Dolores (2020). Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato. (pp. 383-389). Valencia, Sociedad Española de Agricultura Ecológica.

¿Sabes leer etiquetas? Aquí te dejamos la información básica.

Ecólogico

Ingredientes

Agua, semillas de soja y sal.

Tabla nutricional

	100 g
Valor energético	80 Kcal
Grasas/Lípidos	0 g
De las cuales saturadas	0 g
Hidratos de carbono	6 g
De los cuales azúcares	0 g
Fibra	1,7 g
Proteínas	13 g
Sal	18 g

No Ecólogico

Ingredientes

Agua, habas de soja, trigo (contiene gluten), sal, azúcar, acidulante (ácido láctico), espesante (goma guar).

Tabla nutricional

	100 g
Valor energético	66 Kcal
Grasas/Lípidos	0 g
De las cuales saturadas	0 g
Hidratos de carbono	6,3 g
De los cuales azúcares	4,3 g
Fibra	Sin datos
Proteínas	7,3 g
Sal	12,5 g

¿Aún no conoces los principales beneficios **de los alimentos ecológicos?**

Según numerosos estudios científicos, los alimentos ecológicos son más beneficiosos que los no ecológicos, no solo por su mayor sabor, sino también por su menor repercusión en el medioambiente.

A gran escala, su consumo está relacionado con mejores indicadores de salud a causa de dos motivos principales:

- La menor presencia de compuestos químicos de síntesis, como los pesticidas y los fertilizantes utilizados en producción no ecológica.
- El mayor contenido de nutrientes fundamentales, como los antioxidantes, las vitaminas, los minerales o las grasas saludables.

Gracias a la recopilación de gran parte de estos estudios realizados a nivel mundial, publicamos una guía que los resume y clasifica de forma clara y, a grandes rasgos, podemos sacar las siguientes conclusiones sobre el llevar una alimentación mayoritariamente ecológica:

• Se observa una reducción de los problemas relacionados con un desequilibrio de la microbiota y con la inflamación intestinal. Muchos de estos problemas están muy asociados a la ingesta de numerosos pesticidas presentes en alimentos no ecológicos.

• Ocasiona una menor incidencia de problemas endocrinos, principalmente de diabetes tipo 2 y síndrome metabólico.

• Podría prevenir la pubertad precoz y desórdenes en el comportamiento de los adolescentes. Algunos de ellos están asociados al consumo de determinados pesticidas sintéticos, no presentes en la producción ecológica.

• Se contempla un menor riesgo de cáncer en general y, en particular, de cáncer de mama, de estómago y de linfomas, en personas que siguen este tipo de alimentación.

En cuanto al medioambiente, la conclusión general es que la agricultura ecológica interviene de manera notoria en el mantenimiento de la biodiversidad.

TerraSana: pioneros en la elaboración de productos orientales ecológicos

Reconocida por su compromiso con la alimentación ecológica y sostenible, la marca ofrece una amplia gama de productos de diferentes cocinas del mundo, entre los que destacan los sabores japoneses y asiáticos más auténticos.

Hace más de 35 años, Kees Barnhard sembró las bases de TerraSana. Criado en una familia dedicada al comercio de granos y semillas, aprendió desde joven los beneficios de los alimentos ecológicos, tanto para las personas como para el medio ambiente.

Actualmente, la marca es pionera en la producción de productos ecológicos en Europa. Su filosofía, el "positive eating", se basa en el respeto por la naturaleza, el bienestar de las personas y la sostenibilidad planetaria. Además, se centran en la transparencia y calidad de sus ingredientes, apoyando un estilo de vida saludable y responsable.

Su línea oriental nació tras un viaje a Japón

En 1992 Kees viaja a Japón por primera vez. Allí conoce a productores de comida oriental y decide abrir una nueva línea de negocio basada en productos japoneses. En esta excepcional colección, TerraSana colabora con pequeñas empresas familiares que mantienen una producción tradicional de los alimentos, lo que les permite ofrecer productos con la verdadera esencia de la cocina japonesa.

"Nuestros productos son realmente auténticos. No son alimentos japoneses producidos en Europa, ya que están elaborados en Japón con ingredientes autóctonos. Nuestra apuesta por producir nuestra gama en origen siguiendo métodos tradicionales, y en ocasiones ancestrales, se ha convertido con el tiempo en nuestra mayor fortaleza. Siempre hemos mantenido un criterio de calidad muy elevado en nuestros productos y eso nos ha hecho ser muy bien aceptados y percibidos por los consumidores", explica Kees Barnhard, fundador de TerraSana.

Nuevos productos de cocina callejera del sudeste asiático

Esta misma filosofía la transportan a otras gamas de productos, como su línea de cocina oriental, en la que incorporan referencias de alimentos tailandeses, vietnamitas, indios e indonesios. En este surtido encontrarás pastas de curry, papeles de arroz y salsas para hacer deliciosos platos de la más tradicional comida callejera asiática.

"Producimos en Japón, Tailandia, Países Bajos, Italia y Alemania para poder ofrecer los productos más auténticos y de mejor calidad de diferentes cocinas internacionales. Esto nos permite ofrecer uno de los surtidos de productos ecológicos más amplios en cocinas del mundo que se pueda encontrar en Europa", explica Samantha van Egmond, del departamento de compras y desarrollo de producto de TerraSana.

"No solo se trata de encontrar los mejores ingredientes, nosotros nos implicamos con los agricultores y productores locales para obtener las más altas garantías en cada uno de los ingredientes que usamos en nuestras elaboraciones. Nuestra reputación como marca reposa en el gran esfuerzo que ponemos en encontrar el equilibrio entre calidad, garantía y sostenibilidad", explica Tim Hakker, director de aprovisionamientos de TerraSana.

Ingredientes ecológicos y sostenibles

Los productos de TerraSana se caracterizan por ser ecológicos, saludables y sostenibles. Desde 2024, la marca forma parte de la comunidad B Corp, lo que refleja su compromiso con el impacto positivo en la sociedad y el medio ambiente. TerraSana ofrece una amplia variedad de alimentos naturales, libres de aditivos artificiales, cultivados bajo prácticas agrícolas responsables, con un enfoque en la salud de las personas y la preservación del entorno. Además, la mayoría de sus productos son veganos.

"Siempre mantenemos un enfoque claro en nuestros nuevos lanzamientos, buscando elaborarlos con la lista más corta posible de ingredientes, evitando cualquier tipo de ingrediente innecesario", comenta Laura Van Driel, responsable de desarrollo de producto de TerraSana.

TerraSana y Veritas

TerraSana comparte el mismo propósito que Veritas: llevar una alimentación ecológica a todas las mesas. Es por este motivo que, desde hace muchos años, trabajamos unidos para poder ofrecer la mejor alimentación. En nuestros supermercados podrás encontrar sus mejores productos de cocina japonesa y oriental.

“Estamos orgullosos de poder contar con Veritas como uno de nuestros mejores aliados en España. Hemos establecido una relación de confianza que hace posible que nuestros productos estén al alcance de muchos consumidores interesados en su salud que buscan, además de cuidarse, disfrutar de sabores característicos de diferentes partes del mundo, con ingredientes autóctonos y la garantía de calidad de una marca como la nuestra”, comenta Luis Martínez, Country Manager de TerraSana en España y Portugal.

Arroz de konjac Terrasana 250 g ECO

Fideos de arroz integral y Wakame T.Sana 250 g ECO

Leche de coco Terra Sana 400 ml ECO

Fideos vietnamitas de arroz Terrasana 250 g ECO

Consíguelos en shop.veritas.es

Pasta de curry rojo tailandesaTerrasana 120 g ECO

PINORD
Vinos y cavas, 1942

Clos del Mas
AGRICULTURA ECOLÓGICA Y BIODINÁMICA

CONSELL REGULADOR
DOQ PRIORAT

DEXTRIN

El *crunch* con masa madre

El pan integral con masa madre de Santiveri fermenta durante mucho tiempo, lo que reduce parte de la glucosa de la harina. Esto hace que sea mejor para nuestros niveles de glucosa en comparación con el pan blanco y otros panes integrales. Además, el proceso único dextrinado (doble horneado), convierte los almidones en estructuras más simples. Como resultado, el pan integral dextrinado es más fácil de digerir y ayuda a mantener una microbiota saludable, evitando hinchazones digestivas.

SANTIVERI

¡Extra, extra! Veritas presenta su nueva carta de panes ecológicos

Auténticos, deliciosos y saludables: así son nuestros nuevos panes. Elaborados con ingredientes ecológicos en nuestro obrador situado en Lliçà d'Amunt, muy cerca de Barcelona, nuestra nueva oferta cuenta con más de 25 variedades para todos los gustos. Pruébalos y descubre el pan en su máxima expresión.

Hechos con mucho arte
De la misma forma que un artista elabora su obra de arte, nuestros panes están hechos con mucho cuidado y dedicación, buscando la mejor versión de nuestro equipo de panaderos en cada pieza. Hechos con ingredientes básicos como harina, agua y sal, cada pieza es una obra de arte única para que cada día puedas disfrutar de un pan de calidad.

Auténticos y sanos
Todos nuestros panes son ecológicos y certificados, pensados para cuidar de ti y del planeta. Además, gracias al uso de masa madre y un proceso de fermentación lenta, nuestros panes no solo destacan por su sabor excepcional, sino que también son más digestivos. Panes de verdad, que nos recuerdan el pan que comían nuestras abuelas.

Panes artesanos
El resultado es un pan artesano, repleto de arte y muy sano, con un aroma y un sabor auténticos, crujiente por fuera y esponjoso por dentro. Irresistible para tomar azucarado con tomate, aceite de oliva virgen extra y un poco de sal. O, incluso, con crema de chocolate, frutos secos o para mojar en un huevo o una buena salsa.

Esta Cuaresma, buñuelos ecológicos

Los buñuelos de Cuaresma, también llamados buñuelos de viento, son dulces hechos a partir de una base de harina que se fríe en aceite y luego se azucara. Tienen una masa esponjosa, como si estuvieran vacíos por dentro. En Veritas los elaboramos artesanalmente en nuestro obrador propio con ingredientes ecológicos. Endulzados con azúcar integral de caña, sin relleno o rellenos de crema y con un toque de sabor a anís, son la opción ideal para disfrutar de un dulce durante la Cuaresma.

¡NUESTROS PANES!

Con una gran variedad y opciones, cada pan tiene su propia personalidad: con harina de trigo, espelta, maíz, centeno, sarraceno... ¿Cuál será tu favorito? ¡Ven a nuestras tiendas y descúbrelos!

Artesanas

Artesana: trigo

NEW! **Rústica:** trigo, trigo semiintegral, centeno

Integral (59%): trigo integral, trigo

Espelta: espelta integral, espelta

Semillas: trigo integral, trigo, semillas

Nieve: trigo

NEW! Panes tradicionales

Clásico: trigo, trigo semiintegral

Rústico: trigo, trigo integral, integral

Integral (100%): trigo integral

Integral sin sal (100%): trigo integral

Semillas: trigo, trigo semiintegral, semillas tostadas

Integral semillas (100%): Trigo integral, semillas tostadas

Pan de coca: trigo, aceite oliva virgen extra

NEW! Panes de otros cereales

Espelta: espelta, espelta integral

Maíz: trigo, maíz

Centeno: centeno

Sarraceno: trigo, sarraceno

Sarraceno/arroz: sarraceno, arroz. *Ideal para personas sensibles al gluten (no apto para celíacos).*

NEW! Especialidades

Mestall: un pan de nuestro pasado, nacido de la mezcla del centeno y el trigo en un mismo cultivo. Una combinación con historia y carácter.

Bávaro: un pan germano con centeno, avena y semillas de lino. Con un sabor intenso y una miga sorprendentemente aireada.

Pugliese: pan de semolina de trigo con raíces profundas en la tradición del sur de Italia. De color vivo, sabor y textura extracrujiente.

Moldes

Blanco: trigo

Semillas: trigo, copos de avena, semillas

Integral (63%): trigo integral, trigo

Centeno: centeno, trigo

Hibisco +

Ahora en formato infusión para que la tengas lista
en pocos minutos, de la manera más fácil y de mayor calidad.

El hibisco contiene abundantes ácidos orgánicos, como el ácido hibísico, málico y tartárico, además de mucílagos, fitosteroles y pectina, y se considera una fuente privilegiada de vitamina C. Destaca por sus virtudes vitamínicas, aperitivas, digestivas y laxantes.
Nuestra fórmula única, contiene además Canela, Hierbabuena, Jengibre y Regaliz, que potencian cada una de sus propiedades y sobre todo, le otorgan un sabor intenso y especial.

Se considera una ayuda para despertar el apetito, combatir la acidez estomacal, los espasmos gastrointestinales o la gastroenteritis.
Puede utilizarse incluso como un laxante suave en periodos de estreñimiento puntual.
En combinación con otras plantas afines, el hibisco se ha indicado como apoyo para el tratamiento de las desajustes en la vesícula y como restaurador natural de las funciones del hígado tras intoxicaciones alimentarias, alergias o una inflamación hepática.

Destaca también por su efecto diurético y antiséptico, válido para tratar las infecciones en el tracto urinario y para favorecer la inhibición de agentes patógenos, o alérgenos que cobran fuerza durante la primavera y están al caer.

Pero, además, las flores son emolientes, protegen las mucosas de los conductos respiratorios y mitigan la irritación de garganta. Según su combinación, puede aliviar los síntomas de afecciones respiratorias con signos de congestión, como resfriados, estados gripales y bronquitis.
El hibisco es también ayuda al tránsito de la sangre en el organismo, debido a su capacidad para dilatar las arterias y favorecer la circulación. Se podría utilizar en casos de hipertensión arterial, y para el tratamiento de varices, flebitis, hemorroides o sabañones.

Y por último, pero no menos importante, ya que nos hemos acostumbrado a ritmos de vida frenéticos, puede utilizarse como tranquilizante para calmar ataques de ansiedad y ayudar con el insomnio. En esos momentos de tensión o nerviosismo, favorece una relajación natural del organismo.

UNA DESCAFEINADA Y DELICIOSA MAÑANA

DESCUBRA NUESTRA SABROSA ALTERNATIVA AL CAFÉ

URTEKRAM
NORDIC BEAUTY

0% perfume. 100% cuidado.

Protege y cuida tu piel y cuero cabelludo sensibles con nuestros productos sin perfume cuidadosamente desarrollados.

ESTABLISHED EST. 1972 IN COPENHAGEN

Recycled & recyclable plastic · ECO CERT COSMOS ORGANIC · Vegan

Le Pain des fleurs®

Expertos en crujientes desde hace màs de 20 años

RECETA SIMPLE :
sólo 3 o 4 ingredientes orgánicos

Fuente de fibra, alto contenido en magnesio, fuente de hierro

Perfecto para cualquier momento del día

UNA TEXTURA FINA Y CRUJIENTE, LIGERAMENTE TOSTADO Y UN SABOR AUTENTICO

Vegan · AEDIAG

Somos el primer supermercado **de España libre de BPA**

¡En Veritas ya es una realidad! Podemos afirmar que no hay bisfenol A (BPA) en los alimentos ni envases de nuestros supermercados. Un cambio que coincide con la entrada en vigor de la nueva normativa europea, pero en el que estábamos trabajando desde hace años.

El bisfenol A, también conocido por sus siglas en inglés como BPA, es un compuesto químico utilizado en la industria alimentaria para la fabricación de plásticos y resinas, presentes en el revestimiento interno de envases como latas de conserva, tapas de tarros de vidrio, bandejas y botellas de plástico, así como en artículos menos visibles, como tickets de caja y de balanzas. Estos materiales, al entrar en contacto directo con los alimentos, pueden liberar BPA, lo que representa un riesgo potencial para la salud debido a sus efectos adversos sobre el sistema inmunitario, metabólico y reproductivo.

En Veritas nos comprometemos con la salud de las personas, por este motivo, desde hace 3 años, trabajamos para analizar y sustituir progresivamente este compuesto en todos los objetos y materiales en contacto con alimentos de nuestros supermercados. A principios de 2025, hemos finalizado este proceso, justo cuando entra en vigor el nuevo reglamento europeo.

Una vez más, en Veritas nos adelantamos a la normativa

En 2015, Francia fue uno de los primeros países en prohibir el BPA en envases alimentarios, marcando el camino hacia una regulación más estricta en toda Europa. A pesar de que, entonces, las autoridades sanitarias españolas no se pronunciaron, en Veritas decidimos, en 2016, eliminar el bisfenol A de nuestros tickets de caja, siendo pioneros en España en realizar esta acción.

En Europa, la prohibición de usar bisfenol A para fabricar materiales u objetos que puedan estar en contacto con alimentos llega en 2025 con la entrada en vigor, el 2 de enero, de la nueva normativa. En el territorio español, el período de adaptación para este cambio ha establecido una disposición general que permite su uso hasta junio de 2026. Para las industrias que necesiten más tiempo para realizar la transición, el plazo se extenderá hasta 2028-2029.

Una vez más, desde Veritas nos adelantamos a la normativa y, desde inicios de este año, ya no tenemos ningún envase ni objeto en contacto con alimentos con bisfenol A.

El bisfenol A, un potencial disruptor endocrino
En 2006, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) realizó su primera evaluación del bisfenol A (BPA) y estableció una ingesta diaria tolerable de 50 microgramos por kilogramo de peso corporal y día. Sin embargo, en 2023, 17 años después, la EFSA publicó su evaluación final, reduciendo la ingesta diaria tolerable a 0,2 microgramos, una cifra 20.000 veces menor al valor originalmente establecido.

La evaluación final de la EFSA también se suma a los numerosos estudios científicos[1] que han demostrado que el BPA, al migrar de los envases hacia los alimentos y bebidas, puede ser perjudicial para la salud. Este compuesto actúa como disruptor endocrino, una sustancia que "imita" a las hormonas, alterando, de esta forma, el sistema hormonal y aumentando el riesgo de enfermedades como cáncer de mama, trastornos neuroconductuales, diabetes y obesidad, entre otras.

Por otro lado, otros estudios apuntan que la exposición de bisfenol A en las personas es elevada, en concreto, se cuantificó un porcentaje de BPA en la orina del 85 al 100% en las mujeres participantes de 14 estudios.[2] De la misma forma, la Agencia Europea de Medio ambiente expone que se encontró el compuesto en un 92% de los participantes de un estudio en más de 11 países europeos[3]. Además, apunta que los niveles de BPA encontrados en la orina exceden los umbrales de seguridad europeos revisados, lo que plantea preocupaciones de salud a largo plazo.[3]

Esta situación ha llevado a revisar los reglamentos sobre materiales y objetos plásticos en contacto con alimentos, llegando, con la nueva normativa, a prohibir el uso de bisfenol A (BPA) en estos productos.

BIBLIOGRAFÍA

1Cimmino, I.; Fiory, F.; Perruolo, G.; Miele, C.; Beguinot, F.; Formisano, P.; Oriente, F. (2020). Potential Mechanisms of Bisphenol A (BPA) Contributing to Human Disease. Int. J. Mol. Sci, 21, 5761.

1Molina-López, A. M.; Bujalance-Reyes, F.; Ayala-Soldado, N.; Mora-Medina, R., Lora-Benítez, A.; Moyano-Salvago, R. (2023). An Overview of the Health Effects of Bisphenol A from a One Health Perspective. Animals (Basel). Jul 28;13(15):2439.

2Tagne-Fotso, R.; Riou, M.; Saoudi, A.; Zeghnoun, A.; Frederiksen, H.; Berman, T. et al. (2024). Exposure to bisphenol A in European women from 2007 to 2014 using human biomonitoring data – The European Joint Programme HBM4EU. Environment International, 190(108912), 108912. https://doi.org/10.1016/j.envint.2024.108912

3Human exposure to bisphenol A in Europe. (2023, septiembre 5). European Environment Agency. https://www.eea.europa.eu/publications/peoples-exposure-to-bisphenol-a

Cremas de frutos secos Veritas: un placer irresistible

Las cremas de frutos secos no solo son deliciosas, sino que también son una fuente de energía saludable. Las de nuestra marca están elaboradas a partir de ingredientes ecológicos y frutos secos tostados. De avellanas, cacahuetes o anacardos, ¿cuál es tu preferida?

Nuestras cremas solo tienen un ingrediente, el fruto seco, por lo que no llevan aditivos ni azúcares añadidos. Además, tampoco contienen gluten. Esto les otorga un sabor intenso y auténtico que, junto con sus beneficios nutricionales, las convierten en un placer irresistible para disfrutar de desayunos y meriendas. Con diferentes opciones y sabores, son una opción ideal para incorporar grasas saludables en tu dieta.

De avellanas: un sabor intenso

Nuestra crema de avellanas contiene calcio, magnesio, fósforo, vitamina E y folatos. Una fuente de energía saludable para tus días más activos.

De cacahuete: ¡muy crunchy!

Esta crema destaca por sus trocitos crujientes de cacahuete, además de ser una fuente de proteínas y contener magnesio, hierro, fósforo, niacina y vitamina E. Su sabor y su textura la hacen perfecta para los amantes de este fruto seco.

De anarcados: una textura irresistible

Excelente fuente de proteínas que contiene magnesio, manganeso, fósforo y vitamina E. Su textura suave la hace ideal para combinar con recetas dulces y saladas.

Disfruta de estas cremas saludables y naturales que, además de ser deliciosas, ofrecen nutrientes, haciendo que cada bocado sea una fuente de energía saludable para tu día a día.

En la cocina

Las cremas de frutos secos Veritas son muy versátiles. Puedes disfrutarlas sobre pan o tostadas, mezclarlas con yogur o kéfir, tomarlas en un *porridge* o incorporarlas a barritas energéticas, salsas, helados o tus postres favoritos. Las posibilidades de tomarlas son infinitas.

Cuidado bucal natural: sonríe de forma saludable y sostenible

Cuidar nuestra higiene bucal es una rutina esencial para la salud, pero ¿te has preguntado qué contienen los productos que usas a diario? La cosmética ecológica apuesta por ingredientes naturales, evitando químicos agresivos y asegurando un impacto positivo tanto en nuestra salud como en el planeta. Corpore Sano lidera esta revolución con su línea de cuidado bucal, combinando eficacia, sostenibilidad y transparencia.

Crema dental clásica Fresca Protección
Para quienes buscan una limpieza completa y un aliento fresco de forma natural, esta fórmula combina mirra, propóleo e hinojo. Sus propiedades antibacterianas ayudan a proteger las encías, reforzándolas y previniendo su inflamación.
Crema dental Protección Total
Ideal para quienes desean una protección integral, esta crema dental certificada por ICEA ayuda a prevenir las caries y mantiene una flora oral equilibrada. Su combinación de ingredientes naturales fortalece el esmalte y mantiene las encías saludables.

Crema dental Purificante Aliento Fresco
Si buscas una sensación de frescura prolongada, esta crema dental es tu mejor opción. Gracias a su acción purificante, combate las bacterias responsables del mal aliento
sin alterar el microbioma oral. Además, al igual que la versión Protección Total, cuenta con certificación ecológica, garantizando su compromiso con la sostenibilidad.

Más allá del cuidado bucal: una elección responsable
El compromiso con el medioambiente va más allá de los ingredientes. Corpore Sano reduce su impacto ecológico con envases reciclables. Además, su Elixir Bucal Concentrado permite ahorrar agua y minimizar el uso de plásticos, reforzando su filosofía de consumo responsable.

Consejos para una rutina bucal saludable

• Cepíllate los dientes al menos dos veces al día con una crema dental natural.
• Utiliza un enjuague bucal sin alcohol para mantener el equilibrio del microbioma oral.
• Reduce el consumo de azúcar y evita el tabaco para prevenir caries y enfermedades en las encías.
• Hidrátate bien y visita al dentista regularmente.
• Cambia tu cepillo cada tres meses para garantizar su eficacia.

veritas ECO FRIENDS & SALUD Y BELLEZA NATURAL CORPORE SANO

Nuestros platos preparados favoritos

¿Aún no los has probado?

Encuentrálos aquí:

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 **MARZO**, 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

Shot de jengibre
Voelkel

• Shot con jengibre picante y aromático. Cuatro variedades: solo o combinado con frutos rojos, cúrcuma o miel.

• Proporciona más del 100% de las necesidades diarias de vitamina C, por lo que contribuye al normal mantenimiento del sistema inmunológico

• Producto biodinámico, una forma de agricultura holística que va más allá de la ecológica

• Perfecto para tomar en cualquier lugar y momento del día

Cupón: **SHOT**

Galletas de avena y dátil
Sol Natural

• Galletas ecológicas elaboradas con harina de avena 100% integral y aceite de oliva virgen extra

• Con un delicioso toque de canela y endulzadas con dátil

• Ricas en fibra, por lo que contribuyen al normal mantenimiento del tránsito intestinal

• Ideales para que niños y adultos las disfruten en cualquier momento del día

Cupón: **DÁTIL**

Crema de cacao y avellana
Natruly

• Deliciosa crema ecológica elaborada con un 43% de avellanas y cacao desgrasado

• Sin aceite de palma y sin edulcorantes ni azúcares añadidos

• Sin gluten y sin aditivos

• Ideal para tomar con pan, fruta, en repostería, salsas u otros postres

Cupón: **CREMA**

Kombucha fibra
Komvida

• Bebida fermentada ecológica elaborada a base de té y zumos de lima y limón

• Con fibra de achicoria, por lo que contribuye al normal mantenimiento del tránsito intestinal

• Aporta probióticos y antioxidantes que ayudan a la salud del sistema inmunitario

• Ideal como alternativa saludable a los refrescos convencionales

Cupón: **FIBRA**

essabó

ES

El jabón revitalizante con el que querrás ducharte cada día después de entrenar

NOVEDAD – Ya puedes encontrar el jabón ecológico Essabó en las tiendas Veritas. Sus ingredientes, mentol y sales de Epsom, facilitan la recuperación y alivian las molestias tras el ejercicio.

CERTIFICACIÓN ECOLÓGICA

Fabricado artesanalmente por Jabones Beltrán

¡Novedades del mes de marzo!

Cookies de sarraceno con manzana y almendra Zealia

- Galletas ecológicas de trigo sarraceno y arroz con manzana y almendras
- Elaboradas sin gluten, lactosa ni aditivos
- Ricas en fibra, por lo que contribuyen al normal mantenimiento del tránsito intestinal
- Perfectas para disfrutar solas, con leche o yogur o como base para postres

Paté tex-mex de chía Conca

- Paté vegetal ecológico elaborado con pimiento seco, tomate y pimentón
- Sabor tex-mex con un toque picante
- Con bajo contenido en grasas saturadas
- Sin aceite de palma ni aditivos

Nibs de cacao en grano Naturgreen

- Granos de cacao troceados procedentes de cultivos ecológicos
- Sin gluten ni lactosa
- Rico en fibra y fuente de antioxidantes y minerales como el magnesio y el potasio
- Ideales para tomar con yogur, elaborar repostería, en granolas, con helados, etc.

Zumo de zanahoria Voelkel

- Zumo elaborado a base de un 95% de zanahoria
- Producto biodinámico, una forma de agricultura holística que va más allá de la ecológica
- Con vitamina A, que contribuye al normal funcionamiento del sistema inmunitario y de la vista

Cúrcuma, un potente antiinflamatorio con múltiples beneficios

La inflamación es una respuesta del sistema inmune frente a una lesión o invasores extraños, como bacterias o virus. El principio activo de la cúrcuma es la curcumina, que destaca por sus propiedades antiinflamatorias, y puede llegar a ser un complemento natural a los antiinflamatorios no esteroideos y analgésicos.

La cúrcuma es una raíz de un color anaranjado intenso, parecido al jengibre. Contiene sustancias hepatoprotectoras, antioxidantes y antiinflamatorias. Además, es una planta carminativa, lo que significa que reduce los gases durante la digestión y mejora la absorción de las grasas. Por lo tanto, es un complemento ideal en comidas abundantes.

Anna Torelló
Diestista y nutricionista
@thehappyavocadooo

¿Por qué la cúrcuma tiene un efecto antiinflamatorio?

La curcumina es el principal polifenol natural presente en el rizoma de la cúrcuma. Se le atribuyen diversas propiedades beneficiosas, como su acción antioxidante, antimicrobiana, anticancerígena y antimutagénica; sin embargo, sus efectos más destacados provienen de sus mecanismos antiinflamatorios.

La curcumina contribuye a mejorar problemas de salud como el síndrome metabólico, la artritis, las lesiones y enfermedades relacionadas con la inflamación. Además, parece ser útil para los deportistas, ya que favorece una mejor recuperación del dolor muscular causado por el ejercicio.

¿Cómo potenciar los beneficios antiinflamatorios de la cúrcuma?

Por sí sola tiene una mala absorción durante la digestión, pero si la combinamos con alimentos que contienen piperina, su biodisponibilidad aumenta, es decir, podemos absorberla mejor y, por lo tanto, es mayor su efecto antiinflamatorio. Por este motivo, si quieres aprovechar al máximo los beneficios de la cúrcuma, mézclala con pimienta, ya que es rica en piperina.

Descubre **el vídeo de la técnica de cocina aquí**

La cúrcuma también se utiliza mucho en la industria alimentaria como colorante. Su color anaranjado es debido a una alta cantidad de betacarotenos. Se usa en pastelería y bollería, helados, yogur y lácteos, preparados de fruta, cereales y también como colorante de mostazas, en preparados para sopas, en algunos productos cárnicos y en encurtidos.

Leche dorada

Para beneficiarte de los efectos de la cúrcuma, prepara una leche dorada, una bebida antiinflamatoria que reforzará tu sistema inmune.

Ingredientes

- 1 vaso de bebida de avena o leche
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de jengibre
- ¼ de cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de cardamomo o clavo
- 1 chorrito de miel (opcional)

Elaboración

1. Vierte tu bebida vegetal en un cazo y caliéntala a fuego medio.
2. Añade las especias y el chorrito de miel y remuévelo bien.
3. Pasados unos minutos, cuando la mezcla esté caliente, retírala del fuego y cuela la bebida si has utilizado especias en grano o la raíz de la cúrcuma o de jengibre.

Somos panaderos

En Veritas eco Food Service, el canal profesional de Veritas, también ofrecemos pan ecológico y de altísima calidad. Su historia se remonta a los inicios de la compañía. Desde el inicio, quisimos tener un obrador propio y que este fuese una seña de identidad. Queríamos ofrecer pan de verdad a nuestros clientes, con el secreto de nuestra masa madre, que cuidamos y mantenemos viva desde 2002.

Nuestro pan se hace a base de harina ecológica, agua, sal y masa madre; y sus calidades nutricionales, junto con su sabor, aroma y textura, son fruto de una meticulosa elaboración basada en un proceso lento que se alarga hasta un mínimo de 24 horas y durante el cual respetamos de manera absoluta la normativa ecológica. Nuestra selección de harinas es especial, de trigos de variedades puras seleccionadas y con unas características reológicas muy equilibradas.

Además de pan, también elaboramos bollería y pasteles.

Contacta con Veritas eco Food Service

READY2DRINK:
¡Agitar,
abrir y beber!

CAFÉ LATTE y BATIDO DE CHOCOLATE

¡Sin gluten!

¡Menos de un 6% de azúcar!

¡Con leche ecológica natural!

ALTER NATIVA 3
BIO FAIRTRADE

www.alternativa3.com

Desde 1992 cuidamos de tu salud y de la del planeta

masmi
NATURAL COTTON

Una higiene femenina más sana, natural y ecológica

Compresas | Protegeslips | Tampones | Copa Menstrual | Braguitas Menstruales | Ropa Menstrual de Baño

with ORGANIC COTTON

MADE WITH SUSTAINABLE MATERIALS

ICEA ENVIRONMENTAL SUSTAINABILITY CERTIFICATION INSTITUTE

GOTS GLOBAL ORGANIC TEXTILE STANDARD

Made with Organic Cotton
Certified by ICEA GO0048

cotton

Vegan

"clinically tested" non irritating

CERTIFIED ICEA ECO BIO COSMETICS 316 BC 001

ECO CERT COSMOS ORGANIC

Bulgogi deopbap

El bulgogi deopbap es una receta tradicional coreana que combina el bulgogi, una carne de ternera marinada y asada, con el concepto de deopbap, que significa 'comida servida en un solo cuenco sobre arroz'. Este plato destaca por sus sabores dulces y salados, y se puede preparar con ingredientes ecológicos, vegetales frescos y un huevo para un toque extra. Es una comida casera deliciosa, equilibrada y fácil de preparar.

Ingredientes

Para 2 personas

- 250 g de carne de ternera
- 200 g de arroz
- ¼ de cebolla
- 30 g de zanahoria
- ½ taza de setas shiitake
- 2 huevos

Para la marinada del bulgogi

- 2 cucharadas de salsa de Tamari
- 1 cucharada de mirin
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de sirope de agave
- 1 cucharadita de ajo picado

Para decorar

- ½ cucharada de aceite de sésamo tostado
- 1 cucharadita de semillas de sésamo tostadas

Descubre
la receta aquí

Dasom Kim,
cocinera coreara y creadora de contenido
en @ladasomcocina.

Elaboración

1. Marina el bulgogi

• Corta la carne de ternera y las setas shiitake en tiras finas.
• En un bol, mezcla la salsa de soja, el mirin, el azúcar, el sirope de agave y el ajo picado.
• Añade la carne y las setas a la marinada y mezcla bien. Deja reposar durante al menos 15 minutos a temperatura ambiente o guárdalo en la nevera si lo preparas con antelación.

2. Prepara los vegetales

• Corta la cebolla y la zanahoria en tiras finas.

3. Cocina el bulgogi y los vegetales

• Calienta un poco de aceite en una sartén a fuego medio.
• Saltea primero la cebolla y la zanahoria hasta que estén tiernas.
• Agrega la carne marinada con las setas y cocina hasta que la carne esté bien hecha y las setas estén tiernas.

4. Monta del plato

• Coloca el arroz cocido caliente en un bol.

• Añade encima el bulgogi con los vegetales salteados.

• Cocina los huevos al punto deseado (idealmente fritos o a la plancha con la yema semilíquida) y colócalos sobre el arroz.

• Rocía un poco de aceite de sésamo y espolvorea semillas de sésamo tostadas por encima.

¡Y listo! Un delicioso bulgogi deopbap para disfrutar

¿Cómo cocinar arroz en olla?

1. Lava el arroz hasta que el agua salga clara y déjalo remojar durante 30 minutos.
2. Usa una proporción de arroz-agua de 1:1,2 (por cada taza de arroz, añade 1,2 tazas de agua).
3. Cocina a fuego alto hasta que hierva, luego baja a fuego medio y tapa la olla. Cocina durante 15 minutos.
4. Apaga el fuego y deja reposar durante 5 minutos antes de remover el arroz con una cuchara de madera.

¿Cómo cocinar arroz en una arrocera?

1. Lava el arroz y colócalo en la arrocera con una proporción de arroz-agua de 1:1 (por cada taza de arroz, añade 1 de agua).
2. Selecciona el modo “arroz blanco” o “cocción normal”.
3. Una vez cocido, deja reposar durante 5 minutos antes de servir.

Si usas arroz integral: lava el arroz integral y déjalo en remojo durante 1-2 horas antes de cocinarlo.

Consíguelos en shop.veritas.es

Estofado de vacuno Veritas 300 g ECO

Arroz basmati integral Veritas 400 g ECO

Cebolla ECO

Shiitake en bandeja 150 gr ECO

Mirin TerraSana 250 ml ECO

Sirope de ágave Veritas 350 g ECO

Salsa soja tamari Terra Sana 250 ml ECO

¡Apúntate a los talleres del mes de marzo!

¿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

Con motivo del **Día Internacional de la Mujer,** ¡dos talleres muy especiales!

Mujer fuerte, mujer saludable: claves de nutrición y entreno para una vida poderosa

Lunes 3 de marzo
18:30 a 20:00 h
Dúnia Mulet

Disruptores endocrinos, salud hormonal y microbiota

Martes 4 de marzo
18:30 h a 20:00 h
Marta León con la colaboración de **Masmi**

¡No te pierdas los talleres de **nuestro mes oriental!**

Apúntate en
www.veritas.es

Cocina asiática, sabrosa y saludable

Martes 25 de marzo
18:00 a 19:30 h
Nerea Zorokiain Garín con la colaboración de **Lima**

Cocina de primavera con toques asiáticos

Lunes 31 de marzo
18:30 a 20:00 h
Sue Moya con la colaboración de **Aneto**

Menú para **reforzar la salud hormonal**

Consejos

• La alimentación influye en el ciclo menstrual debido al impacto hormonal de la deficiencia de energía o de nutrientes en este.

• Dentro de los alimentos más recomendados para la salud hormonal destacan las fuentes de zinc (carne de ternera, marisco y legumbres), magnesio (semillas de sésamo y girasol, cereales integrales y almendras), hierro (carne roja, berberechos y almejas), antioxidantes (crucíferas y frutos rojos) y omega-3 (pescado azul, lino, chía y aguacate).

• Las proteínas también juegan un papel importante, ya que intervienen en el transporte y regulación de las hormonas.

• Es importante limitar el consumo de alimentos ricos en azúcares simples, como refrescos, golosinas o bollería, y del alcohol y el tabaco.

• La gestión del estrés y el descanso son imprescindibles para el normal funcionamiento del sistema endocrino.

• Complementos alimenticios relacionados con el buen funcionamiento del sistema hormonal femenino son la onagra, el vitex, la maca o el inositol, entre otros.

Amancay Ortega
Nutricionist and Content Manager
de Veritas

Desayunos

• Kéfir de cabra con copos de espelta integral y fresas
• Porridge con semillas de chía y almendras tostadas
• Tostada de pan integral y aguacate

Meriendas

• Chocolate negro (≥85% cacao) con nueces
• Bol de frutos rojos
• Barritas de frutos secos*

Menú de la semana

Lunes

Comida
Salmón marinado con aguacate y arroz

Cena
Crema de puerros
Tofu crujiente al limón*

Martes

Comida
Ensalada de lentejas con fresas y queso feta

Cena
Crema de verduras con semillas de sésamo
Tortilla de espinacas

Miércoles

Comida
Hervido de col y patata
Pollo al horno

Cena
Canelones de berenjena y atún

Jueves

Comida
Salteado de garbanzos con hortalizas de temporada

Cena
Sopa de verduras con fideos integrales de espelta y huevo duro

Viernes

Comida
Ensalada de endivias
Bacalao con costra de ajonesa y patatas

Cena
Ensalada de espinacas, zanahoria, nueces y semillas de calabaza
Almejas al ajillo

Sábado

Comida
Rollitos de pollo y verdurascon guarnición de arroz basmati

Cena
Espirales de lentejas con salteado de setas, brócoli y cebolla

Domingo

Comida
Coles de Bruselas al horno
Filete de ternera a la plancha con patatas

Cena
Revuelto de espinacas, zanahoria y ajos tiernos

Consíguelos en shop.veritas.es

Fideos 100% Arroz integral TerraSana 250 g ECO

Espirales lentejas rojas Lazzaret.250 g ECO

Tofu fresco Natursoy 250 g ECO

Crema de puerros Veritas 490 ml ECO

Atún en aceite de oliva Veritas 650 g ECO

Manojo de ajos tiernos 200 g ECO

veritas

Conoce la perimenopausia y vívela con salud y bienestar

La perimenopausia aún sigue siendo una gran desconocida. De hecho, la OMS incorporó este término en el año 2022. Por eso, muchas mujeres ignoran los cambios que pueden experimentar y los atribuyen incluso a otras patologías. Es importante que todas podamos conocer qué es esta etapa, cuándo sucede y qué podemos hacer para vivirla con salud.

Marta Marcè,
nutricionista, comunicadora, experta y divulgadora en menopausia.

¿Qué es la perimenopausia?

La perimenopausia es la etapa de la vida de la mujer que comprende el período anterior a la llegada de la menopausia, definida como el momento en el que se cumplen 12 meses sin menstruación. Aproximadamente 10 años antes de este momento, los folículos ováricos llegan a un nivel tan bajo, que comienzan los cambios relacionados con la perimenopausia. Si la menopausia en España se alcanza, de media, a los 51 años, podemos pensar que la mayoría de las mujeres entraremos en perimenopausia hacia los 41 años.

Una etapa crucial

Estos años implican cambios y fluctuaciones hormonales que pueden manifestarse con síntomas como insomnio, cambios de humor y sudoración nocturna, entre otros. Es importante recordar que las hormonas afectan casi todos los tejidos y órganos de nuestro cuerpo, ya que los receptores hormonales están ampliamente distribuidos, especialmente en el cerebro. Estas fluctuaciones hacen que los síntomas aparezcan de forma intermitente, motivo por el cual a veces se conoce la perimenopausia como la “segunda adolescencia”. Aprovechar esta etapa para adoptar hábitos saludables hará que nuestro cuerpo se adapte mejor y de forma más sencilla.

Cómo adaptar nuestros hábitos

1. Alimentación: prioriza alimentos ricos en antioxidantes (frutos rojos, nueces de Brasil, hojas verdes oscuras), grasas saludables y antiinflamatorias (AOVE, aguacate, frutos secos, pescado azul pequeño), proteínas (legumbres, huevo, pescado, tofu, tempeh) y mucha fibra. Llena al menos el 50% de tu plato con verduras y hortalizas.

2. Ejercicio: el entrenamiento de fuerza es indispensable para cuidar el músculo, nuestro gran aliado, y prevenir la osteoporosis.

3. Sueño y estrés: cuidar los hábitos de sueño y gestionar bien el estrés es clave para contrarrestar la subida natural del cortisol en esta etapa.

4. Suplementos: el magnesio, los omega-3 y 7 y la vitamina D pueden ser un apoyo eficaz para complementar una buena alimentación y estilo de vida.

En definitiva, la perimenopausia es una etapa natural y única en la vida de la mujer. Con la información adecuada y un estilo de vida saludable, podemos afrontarla con salud y bienestar.

Consíguelos en
shop.veritas.es

Aguacate malla 400 g ECO

Magnesio citrato Solaray 90caps

Vitamina C+D Solaray 60 cap

Tempe macerado tamari Vegetalia 170 g ECO

Tofu fresco Vegetalia 250 g ECO

CASA GRANDE DE XANCEDA
ECOLÓGICO

Sigue las aventuras de nuestra granja en

@xanceda

casagrandexanceda.com

Vegetalia

ALTO CONTENIDO EN PROTEÍNA

prueba nuestra gama de vegeburgers y descubre tu favorita

Verdadero o falso

¿Cuánto sabes sobre alimentación ecológica y saludable?

Verdadero **Falso**

1. El consumo de alimentos ecológicos a gran escala se asocia con mejores indicadores de salud debido a la presencia de más compuestos químicos de síntesis.

2. La agricultura ecológica no tiene un impacto significativo en el mantenimiento de la biodiversidad.

3. Los huevos no ecológicos presentan una clara más dispersa e hidrolizada en comparación con los huevos ecológicos.

4. La suplementación de los piensos con b-carotenos está permitida en la avicultura ecológica.

5. Los espárragos verdes y blancos son la misma verdura, pero se diferencian en su forma de cultivo.

6. Las fresas no ecológicas encabezan la lista Dirty Dozen de alimentos vegetales más contaminados por pesticidas.

7. El miso es una pasta fermentada que siempre contiene soja y trigo.

8. La salsa tamari es una salsa de soja que no contiene gluten.

¿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

BIO·ORGANIC
TERRA SANA
POSITIVE EATING

Nos encanta el curry

Te presentamos una completa gama de productos orientales inspirados en la cocina callejera asiática que te transportará a sus locos mercados de espécias a través de sus intensos sabores.

Descúbrelos en Veritas!

Descubre toda la gama, recetas y consejos

www.terrasana.es

NATURSOY®

¡DISFRUTA DE TODO EL SABOR!

FUENTE DE FIBRA

La comodidad de comprar **fresas eco** y recibirlas en casa

shop.veritas.es

Más información

¡Haz match y gana!

¡Nuevo gaming!

Próximamente el 13 de marzo

Entra o descárgate la app del Club Veritas
y empieza a jugar

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

www.veritas.es