

veritas

veritas.es
shop.veritas.es



Mayo 2025 n.º 176

10 Diversidad

¿Te apetece una hamburguesa eco?

12 Salud

Siete nutrientes que no deben faltar en tu dieta vegana o vegetariana

48 Receta del mes

Pan sin gluten con almendras, lino y zanahoria



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.

Equipo editorial:

Andrea Rodoreda / Amancay Ortega

Maquetación: Marina Jerez

Hace 10 años que formo parte de la familia Veritas. Desde el primer día, fui consciente de que iba a cambiar mi forma de ver el mundo.

Cuando empecé, lo que más me apasionó fue la cercanía con las personas, la relación de lealtad con los compañeros de viaje y la motivación por cuidar de las personas y su entorno. Al sentir eso, me di cuenta de que era lo que quería para mi familia. Una alimentación buena para la salud y que contribuyera a un mundo mejor para los míos.

Sin darme cuenta, este viaje me ha ayudado a descubrir mi mejor versión y día a día me permite seguir construyéndola, esforzándome para que nuestros clientes confíen en que puedan encontrar productos seguros y de calidad, siempre amparados por una certificación ecológica. Y que a su vez todos los que formamos parte de esta gran familia podamos trabajar en las condiciones más seguras en cada uno de los puestos de trabajo.

Desde el área de Calidad, Salud y Seguridad abordamos todas las áreas implicadas. Desde la validación de los ingredientes para nuestro obrador de pan, bollería, pastelería y cocina, hasta productos para nuestros clientes finales, así como nuestro canal profesional Veritas Food Service, nos encargamos de cumplir con los estrictos controles de los organismos oficiales, garantizando la seguridad de los productos y de las personas trabajadoras, además de verificar la información proporcionada al consumidor.

La legislación es cambiante y los proyectos, muy dinámicos. Me siento muy afortunada de poder disfrutar y aprender continuamente en mi trabajo.

Formar parte de Veritas es sinónimo de crecer personal y profesionalmente. Y de saber que con todos los retos y objetivos generamos más consciencia para conseguir transformar el mundo a través de unos hábitos saludables mediante la alimentación. Porque todos merecemos vivirlo, sigamos construyendo para dejar una mejor versión para las futuras generaciones.

Eli López

Quality & Health and Safety Manager



Empresa
Carbono Neutro
desde el 2022



Sumario

04 Directo del campo

En mayo,
cerezas y apio

08 Receta de temporada 'Clafoutis' vegano de cerezas Miriam Fabà

10 Diversidad ¿Te apetece una hamburguesa eco? Amancay Ortega

12 Salud Siete nutrientes que no deben faltar en tu dieta vegana o vegetariana Júlia Farré

14 En familia ¿Alimentación sin gluten y niños? Consejos para padres de niños celíacos Laura Jorge

16 Botiquín Cuatro cuidados, cuatro beneficios de cara al verano Emma García y Julia López

18 Análisis comparativo ¡Una con ketchup ecológico, por favor! M. D. Raigón

22 Fondo documental La carne ecológica tiene un mayor valor nutricional

24 Leer etiquetas Aprende a leer la etiqueta de una hamburguesa de ternera

26 ABC del producto ecológico ¿Conoces los principios de la ganadería ecológica?

28 Compañeros de viaje Zumos '7 manzanas' Veritas, sabor auténtico por la inclusión social

32 Obrador Los mejores panes de nuestro obrador

36 Somos conscientes Veritas y BarcelonActua unimos fuerzas a favor de la inclusión laboral

38 Historias de verdad Ane Saenz, fan de Veritas

39 EcoFriend Amandín: la auténtica horchata ecológica

44 Técnicas de cocina Acrilamida: qué es y cómo evitarla Anna Torelló



46 Sostenibilidad El proyecto 'Devuelve, reutiliza y vuelve a empezar' logra más de un 35% de retorno de botellas Carla Van Esso

48 Receta del mes Pan sin gluten con almendras, lino y zanahoria Gina Estapé

52 Menú del mes Menú flexitariano Amancay Ortega

54 La especialista 5 alimentos que ayudan a restaurar la permeabilidad intestinal Xavi Cañellas

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

Directo del campo

En mayo, cerezas y apio

Estamos en plena primavera y, como cada año, llegan las cerezas. Pequeñas, rojas y succulentas, son las reinas de los postres. Por otro lado, el apio se puede encontrar durante todo el año: cuando hace más calor, es un buen ingrediente para ensaladas, y cuando hace frío, para sopas, por su sabor ligeramente dulce y su característico aroma.

Apio

Nuestros apios, tanto a granel como en manojo, provienen de uno de nuestros proveedores de confianza, Carme Martí, en Camarles (Tarragona).

Propiedades y valor nutricional¹

1. Es la hortaliza con menor valor energético y, por su gran contenido en agua y propiedades diuréticas, es de las más recomendadas en las dietas depurativas.
2. Destaca por su contenido en flavonoides y potasio, el cual contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos.

Diferencias entre ecológico y no ecológico

Los apios 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 fomenta el mantenimiento de la biodiversidad.

En la cocina

Es ideal para darle textura a nuestros platos, como una ensalada refrescante de apio, manzana y nueces con un aderezo de yogur. O, si prefieres cocinarlo, es perfecto para una ensalada templada, asándolo al horno con aceite de oliva, sal y pimienta, hasta que se caramelize.



Proteínas
1,3 g

Potasio
341 mg

Vitamina C
7 mg

Fibra
1,8 g

Apio ECO,
consíguelo en
shop.veritas.es

Fuentes:

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

Cerezas

En nuestras tiendas encontrarás cerezas a granel y en cajas de 950 g, ecológicas y procedentes de Cataluña, mayoritariamente de Tarragona, pero también del Baix Llobregat, durante los meses de mayo y junio.

Características y propiedades¹

1. Al igual que otros frutos rojos, destacan por su aporte en antioxidantes. En este caso, antocianinas, que son también responsables de su intenso color rojo.
2. Aportan cantidades considerables de fibra, por lo que contribuyen a la mejora del tránsito intestinal.
3. Son ricas en azúcares simples, que les otorgan su exquisito sabor dulce.

Diferencias entre ecológico y no ecológico²

Las cerezas de origen ecológico están libres de posibles restos de pesticidas y fertilizantes de síntesis química, presentes sobre todo en la piel. Como las cerezas se suelen consumir enteras, se recomienda escogerlas, siempre que sea posible, de agricultura ecológica.³

De hecho, las cerezas no ecológicas forman parte del listado de los 12 alimentos vegetales más contaminados por pesticidas, según la lista "Dirty Dozen 2024"³

Por otro lado, las cerezas ecológicas contienen mayores concentraciones de antioxidantes y otros nutrientes, como la fibra (+273%), además de minerales como el fósforo (+24%) o el magnesio (+20%).²

En la cocina

Aunque sea una fruta relacionada con postres, también puede ser perfecta para acompañar platos salados, aportando un toque dulce y ácido, como en una reducción para carnes.



Fibra	Vitamina C	Potasio	Antocianinas
1,5 g	8 mg	255 mg	126 mg

Cerezas ECO, consíguelas en shopveritas.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. 192). Valencia – España, Sociedad Española de Agricultura Ecológica.

³EWG's 2024 Shopper's Guide to Pesticides in Produce.

SOL DE IBIZA

Protección 100% natural, libre de químicos, para cuidar nuestra piel y nuestro mar.

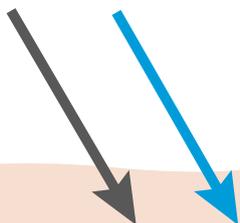


Crema SPF 30 y stick solar SPF 30.

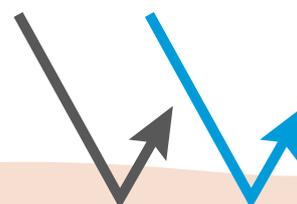
Barreras minerales que bloquean el 97% de los rayos UV, respetan el microbioma y son aptas para toda la familia. Ideales para pieles atópicas, resistentes al agua, veganas y sin plásticos.



QUÍMICO



FÍSICO



En Veritas
100%
filtros
físicos

- ❌ Filtro químico
- ❌ Derivados del petróleo
- ❌ Actúa a los 30 min.
- ❌ No respeta el ecosistema marino

VS

- ✅ Filtro físico (Mineral)
- ✅ No derivados del petróleo
- ✅ Acción inmediata
- ✅ Respeto el ecosistema marino

‘Clafoutis’ vegano de cerezas

Ahora que empieza la temporada de cerezas, puede ser un buen momento para probar nuevas formas de disfrutarlas. Aunque a puñados están riquísimas, también se pueden incorporar en recetas sencillas como este clafoutis vegano, una versión vegetal y más ligera del clásico francés.

Se prepara cubriendo las cerezas con una masa líquida similar a la de los creps. En este caso, las deshuesamos y cortamos por la mitad, para que el postre sea más cómodo de comer.

Es una receta versátil para aprovechar la fruta fresca, adaptable a cada temporada: con fresas, con manzana y canela o con albaricoques y vainilla también queda deliciosa. ¿Cuál es tu favorita?



Miriam Fabà
Profesora de cocina vegana y creadora de Veganeando.

Ingredientes

- 1 chorrito de AOVE
- 30 g de semillas de lino trituradas
- 180 g de agua
- 500 g de cerezas
- 125 g de harina de trigo
- 1 pizca de cúrcuma en polvo
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 30 g de azúcar integral de caña
- 1 cucharadita extra
- 1 pizca de sal
- 250 g de bebida de soja

 Para 6-8 personas

 1 hora

 Dificultad media

Receta de temporada

Elaboración:

1. Engrasa la fuente para hornear con el aceite, bien repartido y reserva.
2. Prepara el no-huevo en un cuenco pequeño mezclando las semillas de lino con el agua, deja reposar la mezcla durante unos 10 minutos, removiendo de vez en cuando. Al poco rato verás qué pasada la textura que obtienes; reserva.
3. Seguidamente, deshuesa las cerezas y córtalas por la mitad; colócalas en la fuente bien repartidas.
4. Precalienta el horno a 180 °C con calor por arriba y por abajo.
5. En un cuenco tamiza la harina, añade la cúrcuma, el azúcar y la sal, remueve y haz un hueco en el centro.
6. Incorpora el no-huevo y la bebida de soja, i con una vainilla intégralo todo hasta que no queden grumos.
7. Bate la mezcla durante un par de minutos para aportarle un poco de aire.
8. Vierte la masa líquida encima de las cerezas, que queden bien cubiertas.
9. Termina con la pizca de azúcar por encima y coloca el molde en el centro del horno, encima de la rejilla.
10. Hornea durante unos 40 minutos en el centro del horno, hasta que esté la masa cuajada y doradita por fuera.
11. Tempera ligeramente y sirve mientras sigue caliente.

Aceite de oliva virgen extra Veritas 1 L ECO



Semillas de lino triturado Ecorgan 175 g ECO



Harina de trigo Veritas 1 Kg ECO



Canela de Ceylán molida Artemis 25 g ECO



Azúcar de caña integral (Panela) EquiMercado 500 g ECO



Bebida de soja Veritas 1l ECO



Consíguelos en shop.veritas.es

Descubre la receta **aquí**



¿Te apetece una hamburguesa eco?

Si eres amante de las hamburguesas y no concibes una barbacoa o una cena de viernes sin ellas, puedes encontrar multitud de opciones: desde la típica hamburguesa de carne, ya sea de ternera, de cerdo o de pollo, hasta las vegetales, elaboradas a base de diferentes ingredientes como el tofu, el seitán o las legumbres.

Como siempre, lo más importante a la hora de elegir son los ingredientes. Las hamburguesas ecológicas de origen animal están elaboradas con carne de animales criados en altas condiciones de bienestar, con acceso a pastos o patios y alimentos ecológicos. Las vegetales, a su vez, contienen al menos el 95% de los ingredientes de origen ecológico y con un uso muy restringido de aditivos y auxiliares tecnológicos.



Amancay Ortega
*Nutricionist and Content
Manager de Veritas*

Diversidad

Hamburguesas de carne

Las hamburguesas se elaboran con carne picada y especias, y pueden incluir ingredientes como cebolla, setas o queso. Lo ideal es elegir las que tengan un alto porcentaje de carne y pocos aditivos, como harinas o almidones. Las carnes más utilizadas suelen ser ternera, cerdo o pollo, pero también existen opciones como buey o potro.

Hamburguesas vegetales

Listas en tan solo 2 o 3 minutos pasadas por la sartén, sabrosas, saludables y de multitud de variedades y sabores para que puedas escoger la que más se adapte a ti. Su base suele elaborarse a partir de derivados de legumbres o cereales.

Con base de tofu o seitán

Suelen ser las hamburguesas vegetales con mayor cantidad de proteína y, por lo tanto, las más indicadas para aquellos que no consumen carne o que quieren reducir la cantidad en su dieta.

Nutricionalmente, el tofu aporta mayor cantidad de aminoácidos esenciales que el seitán, es decir, su proteína es de mayor calidad nutricional y el cuerpo puede aprovecharla mejor. De todas formas, aunque esto es importante, puedes mejorar la proteína del seitán con otros alimentos de tu dieta.

Con base de cereales o pseudocereales

Perfectas para aquellas personas que todavía no hayan probado, o que no les gusten el tofu o el seitán, y prioricen el sabor y la textura.

Las más habituales son las que se elaboran con copos de avena o arroz integral, pero podemos encontrarlas con base de quinoa, de espelta y de mijo, entre otros. La cantidad de proteínas suele ser inferior, pero aportan mayores cantidades de hidratos de carbono, proporcionando al cuerpo energía de forma más rápida.

Con base de legumbre

Ideales para celíacos o personas que no quieren consumir gluten (siempre y cuando esté certificada la ausencia de trazas). Además, si elegimos legumbres como las habas de soja o los garbanzos, estaremos consiguiendo una proteína vegetal completa que nos aportará todos los aminoácidos necesarios.

¡Elige la que más se adapte a ti! En Veritas encontrarás una gran variedad, tanto de carne como vegetales, y también todos los ingredientes necesarios para que te prepares tu hamburguesa ecológica favorita.

Hamburguesa de vacuno Veritas
2 x 120 g ECO



Hamburguesa de vacuno y shiitake
Veritas 2X120 g ECO



Hamburguesade seitán y zanahoria
Veget. ECO



Hamburguesa de tofu y zanahoria
Natursoy



Hamburguesa de quinoa, kale y lentejas
200 g ECO



Hamburguesa de cebada, queso de cabra y miel
200 g ECO



Consíguelos en
shop.veritas.es

Siete nutrientes que no deben faltar en tu dieta vegana o vegetariana

Cada vez más personas optan por una alimentación basada en plantas, ya sea por razones éticas, ambientales o de salud. Una dieta vegana o vegetariana bien planificada puede ser perfectamente saludable, pero es fundamental asegurarse de que se obtienen todos los nutrientes para evitar deficiencias. En este artículo te explicamos cuáles son los esenciales.

1. Vitamina B12: la única suplementación imprescindible

La vitamina B12 es fundamental para la producción de glóbulos rojos, el funcionamiento neurológico y la síntesis del ADN. Se encuentra de manera natural en alimentos de origen animal, por lo que las personas veganas y vegetarianas deben recurrir a la suplementación.

- ¿Por qué es necesaria? Su deficiencia puede provocar anemia megaloblástica, fatiga, alteraciones neurológicas y problemas cognitivos.
- ¿Cómo obtenerla? Se recomienda tomar un suplemento de cianocobalamina de 1.000 ug dos veces por semana o 2.000 ug una vez a la semana. También existen alimentos fortificados con B12, pero la suplementación sigue siendo la opción más segura.

2. Hierro: no solo de la carne se obtiene hierro

El hierro de origen vegetal (hierro no hemo) se absorbe con menor eficiencia que el de origen animal.

- **Fuentes vegetales:** legumbres, tofu, quinoa, semillas de calabaza, espinacas, acelgas y frutos secos.
- **Mejora la absorción:** consume vitamina C junto con fuentes de hierro; por ejemplo, combina lentejas con pimientos o cítricos.
- **Evita inhibidores:** el té, el café y el calcio pueden dificultar su absorción, por lo que es mejor consumirlos en momentos separados.
- **Consultar** con un profesional para diseñar un plan de alimentación seguro y adaptado a las necesidades individuales.

3. Omega-3: ácidos grasos esenciales para la salud cerebral y cardiovascular

Los ácidos grasos omega-3, en especial el DHA y EPA, son importantes para la salud del cerebro y el corazón. En dietas veganas es clave prestar atención a su ingesta.

- **Fuentes vegetales:** semillas de chía, lino, cáñamo y nueces, ricos en ALA, precursor de DHA y EPA.
- **Suplementación:** dado que la conversión de ALA a DHA y EPA es limitada en el cuerpo, un suplemento de omega-3 a base de microalgas puede ser una excelente opción.

4. Proteína: calidad y cantidad adecuadas

Aunque existe la creencia de que las dietas vegetales son deficitarias en proteínas, esto no es cierto si se eligen bien los alimentos.

- **Fuentes vegetales completas:** soja y derivados (tofu, tempeh o edamame), quinoa, amaranto y garbanzos.
- **Combinación de fuentes:** legumbres con cereales, por ejemplo arroz y lentejas, para obtener un perfil de aminoácidos completo, aunque no es necesario que se haga en la misma comida como se creía anteriormente.

5. Calcio: mucho más que productos lácteos

El calcio es clave para la salud ósea y muscular. Se puede obtener en cantidades adecuadas a partir de fuentes vegetales.

- **Fuentes ricas en calcio:** almendras, tofu con calcio, brócoli, col rizada y bebidas vegetales fortificadas.
- **Absorción óptima:** la vitamina D es necesaria para su correcta asimilación.

6. Vitamina D: la gran olvidada

La vitamina D es esencial para la absorción del calcio y el funcionamiento del sistema inmunológico.

- **Fuentes naturales:** exposición solar de 10-15 minutos al día.
- **En caso de deficiencia:** se recomienda la suplementación con vitamina D3, de origen vegetal en el caso de veganos, especialmente en meses de poca exposición solar.



Júlia Farré,
dietista-nutricionista colegiada
@julia_farre_moya

7. Zinc y yodo: dos minerales a considerar

- **Zinc:** imprescindible para el sistema inmunológico y la cicatrización. Algunos alimentos ricos en este mineral son las legumbres, los frutos secos, las semillas y los cereales integrales.
- **Yodo:** necesario para la función tiroidea. Se encuentra en algas, sal yodada y algunos vegetales. Si tienes dudas sobre tu alimentación, consulta a un dietista-nutricionista para un asesoramiento personalizado y adaptado a tus necesidades.



Lee el artículo en
lectura fácil



Leche entera
Veritas 1 L ECO



B12 2000mcg
Solaray 90



B12 y ácido fólico
Solaray 90 cpr subl



Perlas Omega 3 y
DHA Reequilibrum
60 u



Cápsulas de
vitamina D
Reequilibrum 30 u



Semillas de girasol
Veritas 500 g ECO



Consíguelos en
shop.veritas.es



¿Alimentación sin gluten y niños?

Consejos para padres de niños celíacos

La celiaquía es una enfermedad autoinmune que afecta a niños y adultos, caracterizada por una reacción del sistema inmunitario frente al gluten. Es fundamental que como madre o padre estés bien informado sobre la alimentación sin gluten y cómo manejar la dieta de un niño celíaco para garantizar su correcto crecimiento y bienestar



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

¿Qué es el gluten y cómo afecta en los niños celíacos?

El gluten es una proteína presente en cereales como el trigo, la cebada, el centeno y sus derivados, que en las personas celíacas provoca una reacción en el sistema inmunológico, dañando las vellosidades intestinales, responsables de absorber los nutrientes esenciales.

Esto puede llevar a deficiencias nutricionales y otros problemas de salud, como diarrea, dolores abdominales, fatiga y retraso en el crecimiento. El diagnóstico de la celiaquía se realiza a través de análisis de sangre que detectan anticuerpos específicos y, en algunos casos, mediante una biopsia del intestino delgado.



¿Qué alimentos son sin gluten?

Para mantener una dieta saludable y equilibrada en un niño celíaco, es importante conocer qué alimentos son naturalmente libres de gluten y cuáles deben evitarse. En este sentido, puedes elaborar las comidas de tu hijo celíaco con:

- Frutas y verduras frescas
- Carnes y pescados frescos: sin procesar y sin aditivos
- Legumbres
- Arroz, patatas, maíz, trigo sarraceno, amaranto, teff, quinoa y mijo
- Harinas sin gluten
- Lácteos
- Nueces y semillas

Reemplazos comunes para alimentos con gluten

En la dieta sin gluten, es fundamental optar por opciones saludables sin gluten como:

- Pan sin gluten, elaborado con harinas de arroz, maíz, avena sin gluten o mezclas de harinas sin gluten.
- Pasta de arroz, maíz, quinoa o pasta sin gluten.
- Galletas y dulces: ahora las opciones sin gluten son más habituales, hechas con harina de arroz, maíz o fécula de patata. También puedes optar por recetas caseras de bizcocho, tortitas o galletas, más interesantes que cualquier producto ultraprocesado.
- Cereales de desayuno, como copos de maíz, avena certificada sin gluten o arroz inflado, siempre revisando la lista de ingredientes para evitar azúcares añadidos.

Consíguelos en
shop.veritas.es

Fusilli de trigo sarraceno El Granero 500 g ECO



Corn flakes sin gluten Veritas 200 g ECO



Biopillows de cacao y avellana sin gluten Bioc 300 g ECO



Tubo Galleta Sarraceno Digest 200 g ECO



Galleta digestive s/g Santiveri 180 g ECO



Bizcocho de avena y cacao. Germinal. 180g ECO



Consejos nutricionales

Llevar una dieta sin gluten no significa sacrificar la variedad y la nutrición. Aquí tienes algunos consejos prácticos:

- **Elabora una dieta variada y equilibrada:** el método del plato, con un 50% de verduras y hortalizas, un 25% de proteínas y un 25% de hidratos de carbono, es un recurso interesante para asegurar la presencia de todos los macronutrientes en las comidas principales de tu hijo.
- **Lee las etiquetas:** reduce el consumo de ultraprocesados, porque pueden contener trazas de gluten con mayor facilidad, pero también azúcares y grasas menos recomendables para cualquier menor. Revisa siempre que el producto contiene el certificado alimentario oportuno.
- **Evita la contaminación cruzada:** aunque un alimento sea naturalmente sin gluten, si ha estado en contacto con alimentos que contienen gluten (por ejemplo, en una tabla de cortar, una sartén o en otros utensilios), puede haber contaminación cruzada.

Es importante, además de la nutrición, tener en cuenta estos consejos para que tu hijo se adapte mejor a una dieta sin gluten:

- **Educación y apoyo:** explica de manera sencilla por qué tu hijo no puede comer gluten.
- **Eventos y reuniones sociales:** informa a los anfitriones sobre la dieta sin gluten de tu hijo.
- **Involucra al niño:** ayuda a que se sienta empoderado y aprenda a tomar decisiones sobre su alimentación.

Una dieta sin gluten no solo es posible, sino que también es saludable para los niños celíacos. Mantente informado, lee etiquetas, ofrece variedad y asegúrate de que tu hijo se sienta apoyado en su entorno social.

Cuatro cuidados, cuatro beneficios de cara al verano

Con la llegada del buen tiempo, nuestra piel requiere más que nunca un cuidado especial. No solo para que luzca bonita y saludable, sino porque es el órgano más grande del cuerpo y nos protege de agresiones externas e infecciones.

Para ello, debemos empezar a prepararla con cuatro pasos básicos:

1. Exfoliación

Una exfoliación suave en cara y cuerpo, sin dañar la piel, hará que eliminemos células muertas y que estas se regeneren; además, mejoraremos su apariencia.



Gel exfoliante de tilo y limón Mon

Este gel practica una exfoliación delicada que prepara la piel para recibir otros tratamientos gracias a su fórmula con tilo, que tiene propiedades antiinflamatorias, hidratantes y suavizantes, y con limón, que purifica la piel, junto con partículas de hueso de albaricoque.

2. Hidratación

Con el aumento de las temperaturas, la piel tiende a deshidratarse más fácilmente, por lo que es fundamental reforzar su hidratación. Además del cuidado externo, se recomienda aumentar el consumo de agua, con una ingesta aproximada de unos dos litros diarios.



Gel de aloe vera Natura Bio

El aloe vera refresca, hidrata y calma la piel, ayudando a prevenir irritaciones. Su textura ligera y refrescante lo convierte en un excelente aliado para la regeneración cutánea.



Leche corporal Musk Mon

Leche corporal hidratante creada a partir de más de 70 ingredientes naturales con aroma a su emblemático Musk, inspirado en el almizcle, y enriquecida con aceite de almendras con una textura ligera y de rápida absorción.

3. Protección

Aunque es importante protegernos del sol durante todo el año, es especialmente relevante en esta época, cuando la exposición solar aumenta. Además de prevenir posibles quemaduras, también evitaremos enfermedades más graves.



Crema solar facial sensible SPF50
Acorelle 50 ml ECO

Con polen y propóleo, antioxidantes naturales y aceite de sésamo, tiene propiedades antiedad. Es resistente al agua y de rápida absorción, ideal para la delicada piel de la cara.



Espray sol cuerpo
SPF30 Acorelle
100 ml ECO

Esta crema rica en aceites vegetales nos aporta protección e hidratación sin sensación grasa.

Como opción para esos días que hemos estado más horas al sol, es recomendable utilizar un *aftersun* como hidratante/calmante.



Aftersun Lavera
200 ml

Elaborado con aloe vera, manteca de Karité y vitamina E, aporta una hidratación intensa, regenera y refresca la piel y alarga la duración del bronceado.

4. Cuidado extra desde el interior

Para potenciar los efectos del cuidado externo, se pueden incorporar complementos con vitaminas del grupo B y antioxidantes como la astaxantina.



Cápsulas veganas
astaxantina Reequilibrium
30 uds

Con propiedades antioxidantes, nos ayuda con la elasticidad de la piel y las líneas de expresión.



Cápsulas vitamina B
complex Reequilibrium
30 uds

Las vitaminas del grupo B son fundamentales para el buen funcionamiento de los órganos y sistemas del cuerpo, especialmente para músculos y nervios. Un aporte equilibrado consigue restablecer el funcionamiento del sistema nervioso.



Emma García y Julia López

Especialistas y asesoras en cosmética en la tienda Veritas de Mandri-Espacio Beauty. Ambas son expertas en complementación y cosmética.

¡Una con kétchup ecológico, por favor!

El kétchup es una de las salsas más populares en el mundo, utilizado principalmente para acompañar patatas fritas, hamburguesas, salchichas y una gran variedad de platos. Sin embargo, independientemente de con qué se consuma, siempre es mejor escoger la opción ecológica.

El origen del kétchup se remonta a China, donde se utilizaba una salsa fermentada llamada ketsiap, elaborada a base de pescado y sal, pero sin incluir el tomate en sus ingredientes. No fue hasta 1876 que, en Estados Unidos, nació el kétchup tal como lo conocemos: una salsa a base de tomates, vinagre, azúcar y sal, que rápidamente se convirtió en una de las más consumidas.

El kétchup ecológico debe contener, como mínimo, el 95% de materias primas de origen ecológico, lo que asegura una producción más respetuosa con el medioambiente, sin uso de fertilizantes ni pesticidas de síntesis química, y que promueve la rotación de cultivos y fomenta la biodiversidad. Además, destaca

por su mayor consistencia y nutrientes, aportando más proteínas y antioxidantes.

Con tomates ecológicos

Los tomates de producción ecológica, incluso en sus variedades locales, han demostrado ser idóneos para la elaboración de kétchup ecológico por su diferenciado potencial nutricional.

Los resultados muestran que por cada 100 gramos de kétchup ecológico tiene casi un 5% más β -caroteno y un 10% más de licopeno, dos potentes antioxidantes que ayudan a proteger a las células contra el estrés oxidativo.

A menor contenido en agua de los tomates, mayor densidad del kétchup

El contenido en sólidos solubles es mayor en el kétchup ecológico; esto significa que se trata de un producto más estable, por su mayor consistencia. Este resultado posiblemente es debido al menor contenido en agua de los tomates empleados para la obtención del kétchup, que generan un producto final con mayor densidad.

Por otro lado, el kétchup ecológico aporta un 21% más de energía, debido a la mayor fracción de hidratos de carbono (27,5%), pero también a la mayor fracción de proteínas que presenta el alimento (36,8%).



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. 547-549). Valencia, Sociedad Española de Agricultura Ecológica.



Análisis comparativo

Tabla 1. Valores de composición nutricional en ketchup ecológico y no ecológico

	Ketchup ecológico	Ketchup no ecológico
Energía (Kcal/100 g)	129,2	102,0
Proteínas (%)	1,9	1,2
Lípidos (%)	0,0	0,1
Hidratos de carbono (%)	32,0	23,2
pH	3,82	3,85
Acidez total (ácido cítrico / 100 g)	1,60	1,62
Sólidos solubles (°Brix)	32,9	28,7
B-caroteno (mg / 100 g)	2,82	2,68
Licopeno (ug / 100 g)	23,46	21,08
Contenido en antioxidantes totales	13,55	2,87



VEGANO & ECO

HASTA 25% de dto.

EN PRODUCTOS SELECCIONADOS
DEL 24/04 AL 28/05

Taifun

AGRICULTURA
BIOCOP
BIOLOGIC

Lunwoods
NATURAL PEANUT BUTTERS

NATURSOY

iChoc

Sojade

One day

Vegetalia



Nueva imagen

Misma esencia

Nova imatge

Mateixa essència



www.anavieja.com



POSTRES FERMENTADOS MULTI LECHE 100% VEGETALES Y ORGANICOS.

- ✓ Lista corta de ingredientes que vienen del comercio justo
- ✓ Hechos en Bretaña sin lactosa y sin gluten
- ✓ Alternativa saludable y gourmet a los yogures tradicionales



Postres
vegetales



Ya coco natural 400g



Ya coco con chocolate 400g



Ya avena y chocolate 400g

LISTA DE INGREDIENTES
LO MAS CORTA



www.biogroupe.com
@ya.desserts

LABORATOIRES DE
BIARRITZ

Disfruta del sol naturalmente protegido

Protección solar
para toda la familia

Filtros minerales 100% naturales,
efectividad inmediata

Con Alga-Gorria® antioxidante

Resistente al agua y fácil de aplicar,
para disfrutar con tranquilidad



VEGAN



Sin perfume
Hipoalérgica

EL PODER DE
LAS ALGAS



EL SNACK ECOLOGICO PARA TODOS TUS MOMENTOS



La carne ecológica tiene un mayor valor nutricional

Una revisión de estudios, realizada en 2022 por científicos de diversos países, apunta que la carne ecológica tiene de media un 50% más de ácidos grasos omega-3.

En los últimos años, la intensificación de la ganadería ha tenido un efecto negativo en la calidad nutricional de productos como la carne. Por eso, un reciente estudio ha revisado exhaustivamente investigaciones previas sobre los beneficios de los alimentos ecológicos, producidos por medio de métodos no intensivos y siguiendo la normativa ecológica. Este análisis abarca diversos alimentos de la dieta mediterránea, aunque en este artículo nos centraremos en las conclusiones sobre la carne.



Las consecuencias de la intensificación de la producción ganadera

En los últimos 50 años, la intensificación de la ganadería ha traído consigo una serie de cambios que afectan la composición nutricional de los alimentos derivados, sobre todo de la carne. Entre estos factores se incluyen la reducción del pastoreo al aire libre, el aumento de la estabulación, el uso de piensos concentrados para engorde y la selección de razas de alto rendimiento, pero de menor calidad. Además, el posible uso de antibióticos y otros fármacos en la ganadería intensiva ha contribuido al deterioro de la salud animal y de la calidad de los productos derivados.

Por otro lado, en la ganadería ecológica los animales deben contar con acceso libre a pastos, y las aves y los cerdos deben disponer de patios para fomentar su actividad. Asimismo, su dieta debe estar formada por alimentos y piensos ecológicos.

Carne ecológica: mayor concentración de ácidos grasos omega-3

Los estudios revisados comparaban los efectos de la producción ecológica y la no ecológica, mostrando que los alimentos ecológicos tienen concentraciones significativamente más altas de ácidos grasos omega-3. Por ejemplo, uno de los estudios científicos analizaba dos tipos de carne de vacuno y apuntaba que la carne de los animales alimentados con pasto tenía tres veces más omega-3 que la de aquellos alimentados con piensos concentrados. Resultados similares se observaron en otras investigaciones sobre corderos y cerdos criados al aire libre. En conjunto, una amplia revisión de estudios mostraba que de media la carne ecológica tiene un 50% más de ácidos grasos omega-3 que la no ecológica.

La importancia de los ácidos grasos omega-3

Los científicos apuntan que los ácidos grasos omega-3 son esenciales para la salud y, particularmente, para mujeres embarazadas. En este sentido, han sido asociados a un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, cáncer u obesidad, así como a un mejor efecto antiinflamatorio y de las funciones inmunes, neurológicas y cognitivas.

Los autores del estudio también destacan que, a pesar de su importancia, las dietas occidentales suelen ser deficientes en este nutriente. En particular, los resultados son relevantes para las dietas mediterráneas, donde los productos derivados de la ganadería pueden ser una fuente alternativa a los pescados, que plantean algunas preocupaciones como la presencia de algunas sustancias contaminantes en algunas especies.

Fuente:

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



Lee el estudio aquí:

Aprende a leer la etiqueta de... una hamburguesa de ternera

En Veritas encontrarás una amplia variedad de productos cárnicos ecológicos de calidad, tanto al corte como elaborados. Por ello, hemos querido comparar nuestra hamburguesa de ternera con una de marca blanca típica de supermercado.

A simple vista, la diferencia es clara: las “hamburguesas” de marca blanca suelen ser “*burger meat*”, un preparado cárnico con carne picada, harinas, proteína de soja y aditivos. En cambio, nuestras hamburguesas están hechas solo con carne picada y condimentos, sin ingredientes innecesarios.

Comparativa de composición

- La hamburguesa de ternera ecológica contiene 3 ingredientes, mientras que la no ecológica contiene 9.
- La hamburguesa ecológica contiene un 98,98% de carne de vacuno, mientras que la no ecológica contiene un 88%.
- La hamburguesa no ecológica lleva ingredientes como fibra vegetal y cereales para reducir el porcentaje de carne de vacuno y, por tanto, abaratar el precio.
- La hamburguesa ecológica no contiene aditivos, mientras la no ecológica incluye 5: aroma, conservante, antioxidantes y colorante.

Comparativa nutricional

- Contenido de grasas similar en ambos productos
- La carne ecológica tiene un 20% menos de grasas saturadas.
- El contenido de proteínas es 17% mayor en el producto ecológico debido a un mayor porcentaje de carne.
- En relación con los hidratos de carbono, en el producto ecológico hay hasta 3 veces menos, ya que no contiene cereales.
- La carne no ecológica lleva casi el doble de sal que la carne ecológica.

Diferencias por ser ecológico

Además, la carne ecológica proviene de animales alimentados con pasto y forrajes de producción ecológica y, en menor medida, con piensos ecológicos, es decir, sin el uso de fertilizantes de síntesis química ni OMG y sin engorde rápido. Así se consigue una carne de mayor calidad y con menos exudado de agua al cocinarla.

Por último, según la Dra. Dolores Raigón en su libro Manual de la nutrición ecológica, las carnes ecológicas contienen más proteínas, menos grasas y, sobre todo, grasas saturadas de mejor calidad en comparación con las no ecológicas.

Fuentes:

Raigón Jiménez, M.^a Dolores (2020). Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato. (p. 654-658). Valencia, Sociedad Española de Agricultura Ecológica.



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

Leer etiquetas

Ecológico



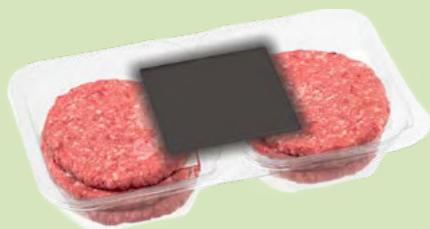
Ingredientes

Carne de vacuno (98,98%), sal (0,9%) y pimienta negra.

Tabla nutricional

	100 g
Valor energético	218 Kcal
Grasas/Lípidos	15 g
De las cuales saturadas	5,8 g
Hidratos de carbono	0,8 g
De los cuales azúcares	0,8 g
Proteínas	20 g
Sal	0,9 g

No Ecológico



Ingredientes

Carne de vacuno (88%), agua, fibras vegetales (contiene guisante), cereales (arroz), sal, aroma, conservador (E-221) (sulfito), antioxidantes (E-301 y E-331) y colorante (E-120).

Tabla nutricional

	100 g
Valor energético	206 Kcal
Grasas/Lípidos	14 g
De las cuales saturadas	7 g
Hidratos de carbono	2,9 g
De los cuales azúcares	0,5 g
Proteínas	17 g
Sal	1,5 g

¿Conoces los principios de la ganadería ecológica?

La ganadería ecológica nace como respuesta a los problemas que ha generado la intensificación de las prácticas ganaderas. Busca obtener productos ganaderos de calidad en cuya producción, elaboración y conservación no se han empleado sustancias químicas de síntesis y se han seguido técnicas respetuosas con el medioambiente y con los animales, para proporcionar unas condiciones de vida dignas al ganado y a los rebaños, respetando sus necesidades biológicas y de comportamiento.

Alimentación basada en productos ecológicos

Los animales herbívoros deben tener acceso libre a pasturas y las aves y cerdos a patios para poder mantener una vida activa. Además, su alimentación debe complementarse con alimentos y piensos de origen ecológico y ser criados en terrenos también cultivados bajo esta normativa, libres del uso de fertilizantes y pesticidas de síntesis química.

Fuentes:

- Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (n. d.). La producción ecológica. <https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/produccion-eco/>
- Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE). (n.d.). La certificació ecològica. https://www.ccpae.org/index.php?option=com_content&task=view&id=36;lang=ca_ES

Prácticas sanitarias bajo la normativa ecológica

En la ganadería ecológica, la sanidad de los animales se debe basar en:

- La selección de razas adaptadas a las condiciones locales.
- Unas buenas prácticas zootécnicas que fomenten las defensas naturales de los animales.
- Una densidad adecuada. Es decir, que los animales dispongan de espacio suficiente desarrollar su comportamiento.
- Una alimentación de alta calidad y que respete al máximo los hábitos alimentarios de cada especie.
- Ausencia de tratamientos con antibióticos de forma preventiva y uso de medicamentos farmacológicos únicamente cuando la vida del animal corra peligro.

¿Cuál es la consecuencia de no limitar el uso preventivo de antibióticos en la ganadería no ecológica?

Es uno de los principales problemas de salud pública por 2 motivos:

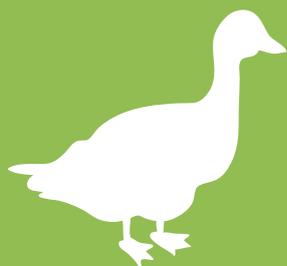
- Las bacterias multirresistentes causan alrededor de 33.000 muertes al año

- Genera un gasto adicional sanitario de 1.500 millones de euros en la UE

Fuente:

El decálogo de la producción, distribución y consumo ecológico.

Ecovalia y Asobio. 2025



Zumos ‘7 manzanas’ Veritas, sabor auténtico por la inclusión social

Veritas, Good Bio Foods y el Centro Especial de Trabajo (CEE) El Pla presentamos “7 manzanas”, una gama de zumos de manzana monovarietales y ecológicos que promueve la inclusión laboral.

Este proyecto lo protagonizan personas como Belén Domínguez y Eva Ferrando que trabajan en el CEE El Pla produciendo con mucho cariño y profesionalidad los zumos monovarietales Veritas. Ellas gestionan cada etapa del proceso, desde la manipulación hasta el envasado y el etiquetado. Este proyecto les ofrece empleo estable y protegido, promoviendo su inclusión laboral y social.

“Trabajar en el centro me ha aportado una estabilidad emocional, económica y moral muy importante. El proyecto de estos zumos me ha hecho sentir muy realizada y contenta”, expresa Eva.

El CEE El Pla, ubicado cerca de Almacelles (Lérida), zona que destaca por la producción de manzanas, es gestionado por la Fundación Germà Benito Menni, una organización que forma parte de la Orden Hospitalaria San Juan de Dios. Esta fundación trabaja para dar oportunidades de empleo a personas con discapacidad o en situación de vulnerabilidad, acompañándolas para que puedan desarrollar un proyecto de vida con plenitud y sentido.

Zumos elaborados ‘7 manzanas’

La clave de la calidad excepcional de los zumos se basa en su cuidada elaboración. Cada botella contiene el jugo de siete manzanas exprimidas de una única variedad, lo que hace que tengan un sabor intenso y una calidad excepcional.

“Cada variedad tiene su sabor único y especial. Además, son muy diferentes entre sí, ya que la golden, que es la manzana por excelencia de Lérida, es más dulce, la granny es más refrescante y la story es más afrutada. No combinando variedades conseguimos que mantengan siempre su sabor”, explica Belén.





Elaborados a partir de fruta prensada

Por otro lado, nuestros zumos monovarietales están producidos a partir de un 100% de fruta prensada, garantizando un alto contenido en polifenoles, el doble que en los zumos elaborados a base de concentrado.¹ Además, están pasteurizados, un tratamiento térmico más suave que conserva mejor el sabor auténtico del zumo. Desde la recolección de la fruta y hasta el envasado, su proceso de producción se hace de forma meticulosa para que el producto sea de naturaleza excepcional.

“Este producto está elaborado con fruta 100% natural, sin ningún tipo de conservantes”, comenta Eva.

Un proyecto donde la calidad también es importante

Además de acompañar a personas en riesgo de exclusión social, en el CEE El Pla ponen mucho énfasis en la calidad del producto; por este motivo, utilizan manzanas de productores locales de Lérida cultivadas a partir de prácticas de agricultura ecológica.

“Desde el CEE El Pla hace años que apostamos por la agricultura ecológica, de hecho, desde hace años que somos pioneros en hacer una huerta ecológica. Siempre que empezamos un proyecto queremos ir un poco más allá, nos gusta que el proyecto sea singular, donde la persona siempre esté en el centro, se dinamice territorio y se dé valor añadido, además de promocionar una nutrición saludable y el trabajo en red”, explica Marisol Hernández, responsable del área agroalimentaria en el CEE El Pla.



Las manzanas ecológicas se cultivan sin el uso de organismos modificados genéticamente (OMG) ni fertilizantes ni pesticidas de síntesis química. A nivel nutricional, contienen menos agua y más materia seca y minerales, entre los que destacan un 49% más de magnesio, un 42% de zinc y un 9,5% de hierro.²

¹Raigón Jiménez, M.ª Dolores (2020). Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato. (pp. 430-431). Valencia, Sociedad Española de Agricultura Ecológica.

²Soural, Ivo & nurkovi, Petr & Bieniasz, Monika (2022). "Chemical comparison of 100% apple, orange and grapefruit juices directly pressed and made from concentrate". Czech Journal of Food Sciences, 40.

Compañeros de viaje



las manzanas golden tienen una piel amarilla verdosa, fina y suave, con pequeños puntos oscuros.



presenta un aroma fresco y dulce, con delicadas notas florales y un sutil olor a miel.



el sabor es dulce y suave, con una acidez moderada.



su piel, gruesa y de un granate intenso, está salpicada de pinceladas claras.



su aroma es fresco y afrutado, con delicadas notas dulces que evocan otras frutas como el melocotón.



el sabor es perfectamente equilibrado, combinando un dulzor suave con una acidez refrescante.



este tipo de manzanas tiene una piel de color verde intenso, salpicada de pequeños puntos blancos.



el aroma es fresco y ácido, con delicadas notas herbáceas, junto a un toque cítrico.



el sabor es predominantemente ácido, con un toque sutilmente dulce que se percibe al final.



El Social Media Manager de Veritas, Sergi López, fue a desayunar con Marisol, Eva y Belén. Descubre el vídeo.

SANTIVERI

ARÁNDANO ROJO CONCENTRADO



Buen Sabor

Delicioso jugo concentrado de arándano rojo para cuidar tu bienestar

- ✓ 4-6 veces más concentrado que el jugo de arándano natural.
- ✓ Alto contenido en proantocianidinas (180mg/100ml).
- ✓ Con 2 cucharadas aportan 36mg PACs.


ECONOCE
THE ORGANIC NUTS SPECIALIST

THE REAL HAZELNUT CREMA JUST HAZELNUTS AND DATES

No sugar, no oil, no preservatives or other additives



UNBELIEVABLY CREAMY!



ARTE
SANO



Los mejores panes de nuestro obrador

En Veritas tenemos una amplia carta de nuevos panes ecológicos elaborados de forma artesanal por nuestros expertos panaderos. Usamos masa madre y un proceso de fermentación lenta, de entre 10 y 24 horas, lo que los hace más digestivos. ¡Auténticos, deliciosos y saludables! Pruébalos y descubre el pan en su máxima expresión. Estos son los 5 panes más vendidos:





TOP 5: nuestros panes estrella



Redondo integral 100% Veritas
640 g ECO

Su sabor es robusto e intenso, con un toque ligeramente ácido que lo hace único y delicioso.



Chusco 100% de espelta Veritas
640 g ECO

Es un pan que nos conecta con la tradición panadera artesanal. El sabor, ligeramente dulce, ofrece una experiencia única. La espelta, más nutritiva y fácil de digerir que el trigo común, hace de nuestro pan una opción saludable.



Chusco con semillas Veritas
640 g ECO

Elaborado con harina de trigo blanca y semiintegral, es un pan perfecto para preparar tostadas o acompañar cualquier comida.



Bávaro Veritas 625 g ECO

Sigue la más auténtica tradición alemana panadera. Está elaborado con una mezcla de harinas de trigo, lino, harina tostada, centeno y copos de avena, que le aportan una textura especial.



Redondo clásico Veritas
640 g ECO

Es uno de nuestros mejores panes. En boca, su gusto es auténtico, ya que sabe a pan de verdad.



Descubre todos
nuestros
panes artesanos:



Bio
Sabor

EL MEJOR Gazpacho DEL MUNDO



@biosaborsat



¡Pan de Molde Proteico!

Elaborado con ingredientes ecológicos a base de una mezcla de harinas de trigo, levaduras de masa madre, soja, semillas de lino, girasol, calabaza y sésamo.

Saciante, rico en proteínas, sin aceite y sin azúcar añadido.
¡Perfecto para dietas bajas en hidratos de carbono!

PASTORET
 FUNDADA 1992
 'FAMILIA PONT'



Extraordinarios

POR NATURALEZA



Mango

Arándanos

Coco & Piña



Plátano & Galleta



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 por el paladar.



www.pastoret.com

Naturattiva

il gelato
**ORGANIC
 VEGAN**



NATURATTIVA SIEMPRE HA CRÉIDO EN LA FILOSOFÍA DE LA PRODUCCIÓN ORGÁNICA, EN LA QUE EL RESPETO POR EL MEDIO AMBIENTE Y LA PRODUCCIÓN CONSCIENTE SE COMBINAN CON LA EXCELENCIA DEL SABOR Y LA CALIDAD TÍPICAS DE LOS HELADOS ITALIANOS. NUESTROS PRODUCTOS SON VEGETALES Y ESTÁN HECHOS CON INGREDIENTES DE ORIGEN BIOLÓGICA, PARA MINIMIZAR LA EXPLOTACIÓN DE LOS RECURSOS NATURALES DE NUESTRO PLANETA.

www.naturattiva.com

Veritas y BarcelonActua unimos fuerzas a favor de la inclusión laboral

En Veritas trabajamos cada día para ser nuestra mejor versión y generar un impacto positivo en la sociedad. Por este motivo, apostamos por la inclusión laboral y trabajamos codo a codo con la Fundació BarcelonActua para contratar a personas en riesgo de exclusión social.

Hace cuatro años que Badr Aznag empezó una nueva vida en Barcelona. Dos años después, se puso en contacto con la Fundació BarcelonActua y, desde entonces, ha estado formándose y preparándose para encontrar trabajo. La entidad acompaña a colectivos en situación de vulnerabilidad, tanto para cubrir sus necesidades básicas como para generarles oportunidades laborales.

Mariya Bashkardina, responsable del Itinerario de Ocupabilidad de BarcelonActua, explica que acompañan a las personas para que se formen en idiomas y en aquellos sectores en los que hay una demanda más alta de trabajo. De la misma forma, también tienen la figura de un coach que prepara con ellos sus aptitudes laborales, su currículum y cómo afrontar una entrevista.

Gracias a este proceso, Badr empezó a trabajar con nosotros preparando pedidos en nuestra plataforma logística situada en Lliçà d'Amunt.

“Trabajar en Veritas para mí significa estabilidad y aprendizaje. Me gusta mucho el trabajo que hago en la empresa y, además, estoy muy contento con mi equipo”, expresa Badr.

Impulsando nuevas contrataciones con impacto social

Badr fue la primera contratación que realizamos desde Veritas en colaboración con BarcelonActua. A esta le siguieron otras, como la de Oussama Azzouz, a quien conocimos en una de las actividades corporativas que organiza la fundación en nuestro espacio de cocina y bienestar Terra Veritas. En estas sesiones, además de realizar encuentros con otras empresas, las personas acompañadas por BarcelonActua, junto con nuestros trabajadores, preparan un menú que se destina al comedor social de la fundación.

“Los voluntariados que realicé con BarcelonActua han sido una gran oportunidad. Gracias a ellos, he podido contactar con Veritas y mostrar mi potencial para acabar trabajando en sus supermercados. Para mí este trabajo es una nueva fase de mi vida, un nuevo capítulo que valoro mucho”, explica Oussama. A través de BarcelonActua también conocimos a Lamine Manga, un chico apasionado del fútbol que compagina los entrenos con el trabajo en el Obrador de Veritas.

“Estoy muy orgulloso porque al final lo he conseguido. El camino ha sido muy duro, pero he sido constante y me he formado para llegar hasta aquí. Con este trabajo tengo estabilidad y estoy muy agradecido de la oportunidad que he tenido con Veritas”, expresa Lamine.

Un punto de partida hacia la estabilidad

Este tipo de colaboración es la única vía que muchas personas no comunitarias tienen para obtener un contrato laboral, ya que, con algunas de estas nuevas incorporaciones, hemos realizado precontratos, un documento que detalla el compromiso de la empresa para contratar al trabajador. Para muchas personas, este paso es clave para conseguir un contrato laboral y regularizar su situación.

Aline Dujardin, directora de desarrollo de BarcelonActua, hace un llamamiento a otras empresas para que sigan este camino. “Valoramos mucho que Veritas confíe en las personas a las que acompañamos y las contrate para formar parte de su plantilla. Invito a otras empresas a que sigan este mismo ejemplo”, comenta Aline.

En Veritas estamos muy contentos con estas nuevas incorporaciones. Míriam Salvador, responsable de personas en unidades de negocio y estructura de Veritas, expresa que “son el fruto de su perseverancia y del apoyo que recibimos de BarcelonActua. Gracias a ellos, son una realidad y seguro que es el principio de muchas más colaboraciones”.



Mariya Bashkardina
y Badr Aznag



Oussama Azzouz en la tienda
Veritas de Diputación.



Lamine Manga.
Foto Cedida por Manuel Beneito

Ane Saenz, fan de Veritas

Veritas es mi supermercado de referencia, ya que tiene referencias ecológicas y de proximidad, además de marcas nacionales que cuidan mucho los ingredientes y son fiables. Sus productos ofrecen etiquetas limpias y tienen una amplia oferta de alimentos sin gluten. Los frescos tienen sabor y son traídos directamente de la huerta, la cadena es del productor al consumidor.

Por otro lado, en mi opinión, la relación calidad-precio está bien. Hay que tener en cuenta que el productor debe tener un sueldo digno y todo el proceso ecológico tiene que ser valorado.

Durante el mes, voy unas cuantas veces a la tienda a hacer el pedido de la semana. Para mí es muy positivo que tengan productos mensuales en oferta, ya que me da la opción de probar cosas nuevas. Por otra parte, alguna vez también he hecho un pedido online y es una maravilla.

La sección que me gusta más es la de limpieza y cosmética. Es muy importante que, aparte de la alimentación, los productos que utilizamos cada día sean lo menos dañinos, tanto para nuestra salud como para el planeta. Veritas apuesta por productos libres de disruptores endocrinos, un factor muy importante porque están por todos lados. Si no cuidamos el planeta, nos repercutirá a corto plazo, y sin salud no somos nada.

Hay que apoyar a supermercados como Veritas, ya que son fiables y el modelo que necesitamos para nuestra salud y la del planeta.

La comida real está en supermercados como Veritas. ¡Gracias por comercios así, un trabajo exquisito!



¿Quieres compartir tu historia?
Cuéntanos tu experiencia aquí.



Amandín: la auténtica horchata ecológica

El verano está a la vuelta de la esquina y con él, la horchata de Amandín. Con un sabor natural, tradición mediterránea y compromiso con lo saludable.

Pocas cosas evocan tanto el verano como un vaso bien frío de horchata. La horchata de chufa ecológica de Amandín, elaborada siguiendo la receta tradicional valenciana, recupera ese sabor auténtico que nos transporta a las tardes de verano en familia, pero con una mirada actual: ingredientes ecológicos y pensada para todos los públicos, incluidas personas con intolerancias o que siguen una dieta vegetal.

Su fórmula sencilla —chufa ecológica, azúcar de caña y agua— da como resultado una bebida suave, ligeramente densa, con aroma floral y un sabor persistente y equilibrado. El blanco natural con motas de chufa recuerda su origen artesanal y su mínima intervención. Es una alternativa deliciosa y respetuosa con el cuerpo y el entorno, ideal para disfrutar sola, con hielo o como ingrediente en recetas dulces.

Amandín no solo destaca por su horchata. A lo largo de los años, ha desarrollado una gama completa de productos ecológicos pensados para facilitar una alimentación saludable y sabrosa en el día a día. Desde caldos vegetales elaborados con ingredientes cuidadosamente seleccionados, hasta bebidas y cremas vegetales versátiles para usar en cocina o repostería, todos sus productos comparten un

mismo enfoque: calidad, simplicidad y respeto por lo natural.

Una filosofía clara: productos ecológicos y con un sabor honesto. Porque alimentarse de forma consciente también puede ser sencillo y delicioso.

Receta: helado de horchata

Una forma fresca y original de disfrutar tu horchata Amandín

Ingredientes:

- 500 ml de horchata ecológica de Amandín
- 100 ml de Cuisine de Arroz de Amandín
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharada de azúcar (opcional, según tu gusto)

Preparación:

1. Mezcla todos los ingredientes en un bol hasta que queden bien integrados.
2. Vierte la mezcla en un recipiente apto para congelador.
3. Congela durante unas 3-4 horas, removiendo cada 30-40 minutos para conseguir una textura homogénea.
4. Sirve con un toque de canela por encima. ¡Refrescante, fácil y natural!



Consíguelos en
shop.veritas.es

NUEVOS PLATOS PREPARADOS

VERITAS

- ✓ CON INGREDIENTES ECOLÓGICOS
- ✓ LISTOS PARA CONSUMIR
- ✓ COCINADOS COMO EN CASA



veritas

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.



Pan de pita Bien



- Pan de pita ecológico elaborado con harina integral y masa madre
- Sin aceite de palma
- Bajo en grasas saturadas y fuente de fibra, por lo que contribuye al normal mantenimiento del tránsito intestinal
- Ideal para rellenar al gusto con verduras, ensalada, carne, tofu, aguacate u otros

Tomate cherry en bandeja



- Tomates cherry cultivados sin semillas transgénicas y sin el uso de fertilizantes ni pesticidas químicos
- Procedentes de campos de Andalucía
- Son fuente de vitamina A y antioxidantes
- Perfectos para tomar como guarnición, picoteo, para ensaladas o en pastas y arroces

Antical con vinagre Frosch



- Limpiador ecológico que elimina la cal en profundidad de lavabos, duchas, bañeras, azulejos y griferías
- Su fórmula con vinagre elimina manchas de agua, cal y residuos de jabón
- Proporciona un brillo sin rastros
- Elimina completamente los malos olores

Ositos de gominola veganos



- Gominolas ecológicas en forma de osito y con sabor a frutas
- Veganas y elaboradas sin gelatina
- No contienen lactosa, fructosa ni gluten
- Perfectas para disfrutar en cualquier momento del día por niños y adultos



Prueba nuestros probióticos 0%
¡suUper cremosos y altos en proteína!



Sigue las aventuras
de nuestra granja en



@xanceda

casagrandexanceda.com

¡NUEVO!



SEITÁN AHUMADO ¡DESCUBRE ESTA NUEVA DELICIA!

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

¡Ideal para infinidad de recetas!



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



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

¡Novedades del mes de mayo!



Zumo de manzana monovarietal Veritas

- 3 zumos elaborados con una única variedad de manzana y a base 100% de fruta: Granny, Golden y Story
- Manzanas de proximidad procedentes de Lleida (Cataluña)
- Producto social en colaboración con la Fundació Germà Benito Menni, que forma parte de la Fundació Sant Joan de Déu

Café en grano arábica Oquendo

- Café elaborado a base de mezcla de orígenes de la variedad 100% arábica
- De gusto suave, pero con cuerpo y aromas herbales y afrutados
- Cultivado sin el uso de pesticidas y fertilizantes de síntesis química
- Moler según el tipo de cafetera: filtro, puchero, italiana, etc.

Shot de jengibre Voelkel

- Shot con jengibre, de sabor picante y aromático
- 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

Crema de día antimanchas SoBio

- Crema de día que ayuda a reducir las manchas de la piel y a prevenir su aparición
- Contiene lirio blanco, vitamina C y carragenina, activos con propiedades antioxidantes, calmantes, hidratantes y aclarantes
- Está indicada para todo tipo de pieles y se recomienda aplicar protector solar tras su uso
- Es ecológica, vegana y libre de siliconas, aceites minerales y colorantes sintéticos

Acrilamida: qué es y cómo evitarla

¿A quién no le gusta despertarse por las mañanas con olor a café y pan tostado? Ese olor es el resultado de un proceso químico llamado “reacción de Maillard”, que tiene lugar cuando los azúcares y los aminoácidos se calientan juntos, dando como resultado ese color dorado y olor característicos.

La acrilamida es una sustancia química que se crea de manera natural en productos alimenticios cuando los sometemos a temperaturas superiores a 120 °C y baja humedad. Se forma principalmente cuando freímos, tostamos, horneamos o hacemos a la barbacoa algunos alimentos en exceso, gracias a los azúcares y aminoácidos presentes, debido a la reacción de Maillard.

Tras el consumo, el tracto gastrointestinal absorbe la acrilamida, que se distribuye a todos los órganos y se metaboliza. La glicidamida es uno de los principales metabolitos que resulta de este proceso.



¿Qué efecto tiene en nuestra salud?

La Agencia Internacional de Investigación contra el Cáncer (IARC) y los estudios evaluados por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) han determinado que la acrilamida y su metabolito, la glicidamida, podrían ser genotóxicas y cancerígenas. Esto quiere decir que pueden producir mutaciones y daños en el ADN.

¿Qué alimentos contienen acrilamida?

Se forma principalmente en alimentos ricos en hidratos de carbono, como pan, galletas, patatas o cereales, cuando estos son cocinados a altas temperaturas y baja humedad: frituras, tostados y horneados en exceso.

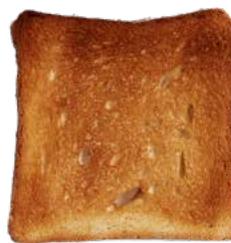
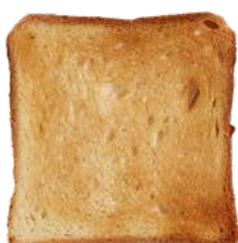
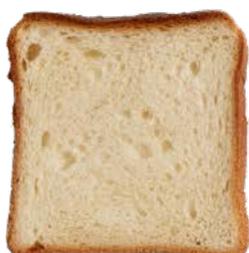
A nivel de industria alimentaria, en 2017 la Comisión Europea publicó el Reglamento 2017/2158, que establece medidas de mitigación y valores de referencia para reducir la presencia de acrilamida en los alimentos.

Recomendaciones a los consumidores

No hay una dosis tolerable de acrilamida o dosis segura, pero sí que hay maneras de reducir su formación al cocinar y, por tanto, tener un menor efecto negativo en nuestra salud:

- Controla el tiempo y las temperaturas al freír para evitar el exceso de cocción de los alimentos. Es importante tener en cuenta que la formación de la acrilamida comienza a partir de los 120 °C.
- Fríe y tuesta el alimento hasta que adquiera un color amarillo dorado, en lugar de marrón oscuro.
- No guardes las patatas crudas en la nevera, ya que ello incrementa el nivel de azúcares y, por lo tanto, la posible formación de acrilamida en la cocción. Deben guardarse en un lugar oscuro y fresco.
- Elige métodos de cocinado como el hervido o la cocción al vapor en lugar del frito o el horneado.

El pan, mejor dorado que quemado 😊



Descubre el vídeo
de la técnica de
cocina aquí

El proyecto 'Devuelve, reutiliza y vuelve a empezar' logra más de un 35% de retorno de botellas

Europa se ha puesto las pilas con la sostenibilidad y ha desarrollado una batería de herramientas jurídicas para lograrlo. Lo que parece (y es) una **buena noticia para el planeta** está siendo un **gran reto para las empresas**, no solo por los recursos que se necesitan para adaptarse a ellas, sino porque el contexto social y de consumo actual no está preparado para hacer frente a las exigencias requeridas desde las administraciones.

Actualmente en España tenemos vigentes 3 recursos jurídicos que regulan los envases y residuos que generamos, y en cierta manera se complementan o refuerzan:

- Ley 7/2022, de 8 de abril, de residuos y suelos contaminados para una economía
- Real Decreto 1055/2022, de 27 de diciembre, de envases y residuos de envases
- Reglamento (UE) 2025/40 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 19 de diciembre de 2024, sobre los envases y residuos de envases.



Carla Van Esso
Planet & Human Manager
de Veritas

Por ello, hace un año lanzamos un proyecto, en nuestras tiendas de Cataluña, de envases retornables llamado **Devuelve, reutiliza y vuelve a empezar**, con el objetivo de reducir los residuos que generamos como resultado de los productos que vendemos.

Desde Veritas creemos firmemente en que el **paradigma de los envases está cambiando**, y tiene que seguir haciéndolo. Por ello, lanzamos este tipo de proyectos donde ponemos nuestro grano de arena para generar el cambio.

El objetivo del proyecto *Devuelve, reutiliza y vuelve a empezar* es lograr que los clientes devuelvan las botellas de vidrio de las cremas de verduras y gazpacho marca Veritas, para su lavado y posterior reúso.

Después de un año de funcionamiento, hemos logrado que **el retorno de las botellas esté por encima del 35%**. Este aumento ha sido progresivo y va de la mano de un **beneficio de 0,10 €** que Veritas da al cliente como recompensa por la devolución de cada botella. Así pues, por ahora, en Veritas no seguimos el modelo tradicional de los Sistemas Depósito, Devolución y Retorno (SDDR), en el cual las empresas introducen el depósito dentro del precio del producto, y se devuelve al retornar el envase.

Desde nuestra experiencia, deducimos que el consumidor aún no está acostumbrado a este tipo de sistemas, donde se paga un pequeño “sobrecoste” en el precio del producto a modo de depósito, que se recupera cuando se devuelve ese envase vacío a la tienda. Además de la percepción de un producto más caro, estos sistemas implican un **cambio en**

las dinámicas de los consumidores, que tienen que planificar sus compras con antelación para poder devolver las botellas acumuladas en casa.

Desde Veritas seguiremos trabajando de manera conjunta con nuestros clientes para facilitar este cambio de hábitos y seguir impulsando mejoras en nuestros envases, y esperamos que, gracias a la implementación de la nueva regulación europea, más establecimientos se unan a este tipo de iniciativas, y de esta forma incentivemos de manera conjunta un cambio de paradigma real.



Crema de calabacín Veritas

Crema de calabaza Veritas

Crema de verduras Veritas

Crema de puerros Veritas

Consíguelos en shop.veritas.es



Pan sin gluten con almendras, lino y zanahoria

Este mes de mayo, con motivo del Día de la Celiaquía, te proponemos una receta de pan sin gluten que puedes preparar en tu casa de forma sencilla y que resulta muy nutritiva y saciante gracias a su contenido en proteína y grasas saludables.

Puedes hacer tostadas o un bocadillo con él. Rellénalo con tus ingredientes favoritos y disfruta de un desayuno sabroso y saludable. Al final de la receta, encontrarás cuatro combinaciones con más ideas para rellenarlo.

Ingredientes

- 2 huevos ecológicos
- 90 g de zanahoria, rallada bien fina
- 100 g de harina de almendras
- 15 g de semillas de lino molidas
- 1 cucharadita de levadura ecológica
- Sal marina
- Semillas de sésamo al gusto

 Para 4 personas

 40 minutos

 Dificultad baja



Gina Estapé,
dietista-nutricionista
y creadora del perfil
[@myhealthybites](#)



Descubre
la receta aquí

Receta del mes

Elaboración

1. Calienta el horno a 180 °C.
2. Bate los huevos con una pizca de sal en un cuenco.
3. Agrega la zanahoria, la harina de almendras, las semillas de lino molidas y la levadura. Mezcla hasta que quede todo bien integrado.
4. Unta un molde alargado con aceite de oliva virgen extra y vierte la masa. Repártela bien y decora con semillas de sésamo al gusto por encima.
5. Cuece en el horno durante 25-30 minutos (¡no sube mucho, es normal!). Después, retira y deja enfriar unos minutos antes de desmoldar.
6. Corta el pan en 4 trozos iguales y, después, abre cada trozo por la mitad. Así obtendrás 8 tostadas.
7. Rellena al gusto.
8. Opcional: si haces un bocadillo con dos rebanadas, una vez relleno, pláncalo con una sandwichera.

El pan que no consumas al momento, puedes congelarlo.

Ideas para rellenar:

- Aguacate, pavo cocido y rúcula
- Queso de cabra, calabacín a la plancha, hojas de espinacas y tomates secos
- Mostaza, tortilla a la francesa, queso fresco de cabra y rúcula
- Aguacate, salmón ahumado y hojas de espinacas

Zanahorias ECO



Harina de almendra Ecoato 250gr ECO



Lino Molido El Granero 300 g ECO



Sésamo tostado Veritas 500 g ECO



Huevos L Veritas 6u ECO



Salmon ahumado Martiko 80 g ECO



Consíguelos en shop.veritas.es



Talleres online y gratuitos

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

Mayo 2025



¿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

veritas



Esríbenos y te
ayudaremos



¿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

Aromaterapia sensible: aprende a usar los aceites esenciales

Martes 6 de mayo
18:30 a 20:00 h

Mercè Vancells con la colaboración de **El Granero**

Hamburguesas veganas y sabrosas

Martes 13 de mayo
18:30 a 20:00 h

Miriam Fabà con la colaboración de **Vegetalia**

Protege tu piel de forma natural: consejos para disfrutar del sol este verano

Lunes 19 de mayo
18:30 a 20:00 h

Alba Sáenz con la colaboración de **Naturcosmetika**

Sabores del Mediterráneo: cenas veganas para compartir

Lunes 26 de mayo
18:30 a 20:00 h

Christopher Wilson con la colaboración de **TerraSana**

Menú flexitariano

Información adicional

- La dieta flexitariana se centra en alimentos de origen vegetal y un consumo ocasional de carne y productos de origen animal, dando prioridad a los huevos y al pescado.
- La base de la dieta son legumbres, frutas, verduras, semillas, frutos secos y cereales integrales.
- Es importante priorizar el consumo de cereales integrales y evitar aquellos ricos en azúcares simples y harinas refinadas, al igual que los alimentos ultraprocesados.
- Es un estilo de vida flexible, se trata de encontrar qué es lo que mejor funciona para ti y tu propio equilibrio, combinando una alimentación saludable con un estilo de vida activo y un correcto descanso.

Desayunos

- Tostada de pan de centeno con rodajas de tomate y queso feta
- Yogur natural con fresas y muesli
- Porridge con manzana y canela

Meriendas

- Anacardos tostados
- Kéfir con granola chai
- Fruta de temporada



Amancay Ortega
Nutricionist and Content Manager
de Veritas



Menú de la semana

Lunes

Comida

Ensalada de garbanzos con espinaca baby, zanahoria y queso feta

Cena

Fideos con tofu, verduras y salsa de cacahuete

Jueves

Comida

Estofado de seitán con puré de patatas

Cena

Lubina al horno con tomate y coliflor gratinada

Domingo

Comida

Ensalada de pepino
Merluza al horno con patatas y cebolla

Cena

Crema de verduras
Tortilla de patatas y espinacas

Martes

Comida

Arroz con setas salteadas
Salmón a la naranja

Cena

Vichyssoise con patata blanca y parmesano con topping de garbanzos crujientes

Viernes

Comida

Ñoquis con pesto, pollo desmechado, queso mozzarella y tomate seco

Cena

Bol de bulgur, tempe, berenjena y pimientos asados

Miércoles

Comida

Espaguetis con soja texturizada y verduras salteadas

Cena

Revuelto de gambas y espárragos
Tostada de pan integral

Sábado

Comida

Huevos escalfados con pisto y arroz integral

Cena

Ensalada verde
Hamburguesa de lentejas y zanahoria

Consíguelos en shop.veritas.es

Merluza al horno con patatas y cebolla

Garbanzo cocido
Veritas 400 g ECO



Seitán fresco
Natursoy 250 g ECO



Espaguetis
Girolomoni
500 gr ECO



Tortilla de patatas y espinacas

Huevos Veritas 6u M
ECO



Arroz largo Blanco
Veritas 1 Kg ECO



Pan de centeno y lino
Natursoy 500 g ECO



Consulta la opción sin gluten y descárgate el menú:

5 alimentos que ayudan a restaurar la permeabilidad intestinal

El sistema digestivo es uno de nuestros pilares fundamentales, y en él, la permeabilidad intestinal juega un gran papel. Recientemente, se ha hablado mucho sobre el “intestino permeable” o leaky gut, un trastorno que puede desencadenar desde disfunciones digestivas hasta alteraciones en el sistema inmunológico. La buena noticia es que es reversible: la medicina integrativa ofrece soluciones naturales para restaurar la salud del intestino.

La pared intestinal está formada por células unidas que actúan como barrera. Si se debilitan, toxinas y microbios pueden pasar al torrente sanguíneo, lo que desencadena una respuesta inflamatoria que afecta a todo el cuerpo. Afortunadamente, una alimentación adecuada puede fortalecer esa barrera y devolver el equilibrio al organismo.



Xavi Cañellas
fundador de Regenera y divulgador científico especializado en la relación entre la mente, el sistema inmunológico y la microbiota intestinal.



1. Caldo de huesos: un remedio ancestral para el intestino

Es uno de los alimentos más recomendados por la medicina integrativa para restaurar la salud intestinal. Este elixir, utilizado en todo el mundo durante miles de años, es fuente de colágeno, gelatina y aminoácidos como la glicina, que ayudan a reparar las paredes intestinales dañadas.

Además, aporta minerales como el calcio y el magnesio, esenciales para absorber bien los nutrientes. Sus propiedades antiinflamatorias también calman el intestino y reducen el impacto del estrés digestivo.

2. Probióticos: el poder de los microorganismos beneficiosos

Los probióticos son bacterias beneficiosas que viven en nuestro intestino y son fundamentales para mantener la microbiota intestinal en equilibrio. Incluir alimentos fermentados como el kéfir, el chucrut o el miso en la dieta puede ayudar a restaurar la permeabilidad intestinal.

Estos alimentos contienen microorganismos que contribuyen a equilibrar la microbiota intestinal, apoyan la función inmune y reducen la inflamación del intestino.

3. Aceite de coco: el restaurador intestinal

Este es otro alimento que se recomienda para reparar el intestino. Su contenido en ácidos grasos de cadena media (MCT, por sus siglas en inglés) tiene propiedades antiinflamatorias que ayudan a reducir la irritación y la inflamación en el tracto digestivo.

Además, posee propiedades antimicrobianas, lo que significa que puede ayudar a controlar el crecimiento de microorganismos patógenos en el intestino y favorecer las bacterias beneficiosas. Puedes incluirlo en la dieta como grasa saludable, en preparaciones culinarias o incluso en ayunas, como remedio casero.

4. Frutas y verduras ricas en fibra

El consumo de frutas y verduras es esencial para mantener un intestino sano. La fibra no solo ayuda a regular el tránsito intestinal, también alimenta a las bacterias beneficiosas del intestino, favoreciendo el equilibrio de la microbiota.

El aguacate, la zanahoria, las espinacas o los arándanos son ricos en fibra soluble e insoluble que contribuyen a la restauración de la salud intestinal. La fibra actúa como un cepillo natural que limpia las paredes del intestino, eliminando residuos y toxinas.

5. Cúrcuma: el antiinflamatorio natural

La cúrcuma, gracias a la curcumina, es uno de los antiinflamatorios naturales más poderosos que hay para nuestra dieta. Esta especia, un pilar en la medicina tradicional india, tiene la capacidad de reducir la inflamación en todo el cuerpo, incluida la del intestino. Es ideal para añadir en sopas, guisos, batidos o infusiones y disfrutar de sus beneficios.

Consíguelos en shop.veritas.es

Aceite de coco
Veritas 500 ml
ECO



Cúrcuma Veritas
85 g ECO



Cúrcuma Artemis
30 g ECO



Cúrcuma ECO



Zanahorias ECO



Aguacate ECO



Veritas Food Service

Felices de acercar cada día alimentación ecológica a niñas y niños



Horeca



Industria



Retail



Colectividades

veritas
Food service 

Somos tu partner ecológico

www.veritas.es

Verdadero o falso

¿Cuánto sabes sobre alimentación ecológica y saludable?

Verdadero

Falso

1. El apio es rico en antocianinas, antioxidantes que le otorgan grandes propiedades depurativas.



2. Las cerezas no ecológicas forman parte de la lista de frutas y verduras más contaminadas por pesticidas "Dirty Dozen 2024".



3. Las hamburguesas Veritas están hechas solo con carne picada y condimentos.



4. Veritas impulsa el proyecto "Devuelve, reutiliza y vuelve a empezar" con el objetivo de dar una segunda vida a la ropa que no utilizas.



5. La acrilamida es una sustancia que se crea de forma natural en los productos alimenticios cuando los sometemos a bajas temperaturas.



6. La celiacía es una intolerancia grave al trigo que se produce cuando comes pan, pasta o cereales.



7. La cúrcuma es uno de los antiinflamatorios naturales más potentes que hay.



8. La B12 es la única suplementación imprescindible en las dietas vegetarianas y veganas.



¿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

Salgot

1928



vivim com mengem

www.salgot.com

 [embotitssalgot](https://www.facebook.com/embotitssalgot)

 [salgot1928](https://www.instagram.com/salgot1928)

DISFRUTA DE NUESTROS FILETES DE TOFU.

Taifun



¿Qué hay más bonito que descubrir diferentes sabores? Nuestra variedad de tofu ofrece algo para todos, siempre con la mejor calidad habitual de Taifun.



taifun-tofu.com



Compra cerezas eco en un click

shop.veritas.es

Más información



veritas BURGER FEST

**SORTEO DE
10 GRILLS Y 10 PLANCHAS***

**EXCLUSIVO
CLUB**

**COMPRA 2 PACKS DE 2 UNIDADES
DE BURGER VERITAS** Y PARTICIPA**



GOOD VIBES A TU ECO BBQ

*10 grills modelo optiGrill+ y 10 planchas modelo accessimo Moulinex

**Cualquier variedad de packs de hamburguesas de ternera o vegetales marca Veritas.

Promoción exclusiva para clientes del Club Veritas del 24 de abril al 28 de mayo de 2025 en tiendas Veritas y shop.veritas.es.
Bases depositadas en veritas.es