



# veritas

veritas.es  
shop.veritas.es

Noviembre 2025, n°181

**06 Receta de temporada**  
Empanadillas ecológicas de manzana

**12 Diversidad**  
Chocolates y cremas para untar:  
a nadie le amarga un dulce

**48 Sostenibilidad**  
Veritas y el impacto positivo:  
renovamos nuestra certificación  
B Corp y nuestras ganas de seguir  
mejorando



### Síguenos en redes

#### Instagram

@supermercadosveritas

#### Facebook

@veritasecologico

#### LinkedIn

@supermercadosveritas

#### YouTube

@veritas

#### TikTok

@supermercados.veritas

[www.veritas.es](http://www.veritas.es)

DL B 13860-2024

Esta revista está fabricada con papel de bosques viejos, que ya no capturan CO<sub>2</sub>, 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:** Amancay Ortega /  
Andrea Rodoreda

**Maquetación:** Marina Jerez

**Asesoramiento lingüístico:** iàmbic, scp

Cuando se habla de compromiso, constancia y pasión por lo que uno hace, ahí estoy presente, junto a esta hermosa familia que es Veritas, que me acogió hace 21 años: juntos hemos recorrido este camino.

Durante todo este tiempo, he dedicado mis conocimientos en el área de productos frescos, donde cada día me esfuerzo por ofrecer calidad, cercanía y confianza a los clientes.

Desde mis comienzos en Veritas, he compartido y promovido los **valores fundamentales** que identifican a la compañía: **sostenibilidad, respeto por el medioambiente, alimentación saludable y responsabilidad social**. Mi trabajo no solo consiste en garantizar que los productos frescos lleguen a las personas en su mejor estado, sino también en fomentar una **relación consciente con el ecosistema**, entendiendo que cada acción, por pequeña que sea, tiene un impacto en el planeta. Por eso, trabajar en Veritas no es solo un empleo, es un estilo de vida. Cada día tengo la oportunidad de contribuir a un futuro más sostenible donde la alimentación consciente sea la base de nuestro bienestar.

Durante estas dos décadas he sido testigo de la evolución de Veritas, y estoy muy contento de haber contribuido con esfuerzo y dedicación al crecimiento de la empresa. Mi aporte es una combinación de **experiencia, profesionalidad y sensibilidad hacia el entorno**.

Este camino recorrido es un reflejo de mi **vocación de servicio y de mi firme compromiso con la comunidad**. Para mí, formar parte de Veritas significa ser parte activa de un movimiento que busca un mundo más justo, saludable y equilibrado para las generaciones presentes y futuras.

Con mi mejor versión, trato de trabajar con el corazón, demostrando e inspirando a los demás, día a día, que otro modelo de consumo es posible.

**Carlos López**

*Category manager*



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

## Sumario

**04**

**Directo del campo**  
En noviembre,  
cebolla y manzana

**06**

**Receta de temporada**  
Empanadillas ecológicas de  
manzana  
**Miriam Fabà**

**08**

**iChoc**  
El chocolate vegano que lucha por un  
cacao justo y sostenible

**10**

**YogiTea**  
Tés e infusiones que inspiran

**12**

**Diversidad**  
Chocolates y cremas para untar:  
a nadie le amarga un dulce

**14**

**Salud**  
Proteína en personas mayores:  
clave para mantener fuerza, salud y  
autonomía  
**Júlia Farré**

**16**

**En familia**  
Alimentación infantil y descanso: la  
clave para noches tranquilas  
**Laura Jorge**

**18**

**Belleza**  
Exfoliante corporal aromático con  
azúcar y cítricos ecológicos  
**Esther Valero**

**20**

**Análisis comparativo**  
Chocolate sí, pero  
¿por qué ecológico?

**24**

**Fondo documental**  
Alimentación ecológica y salud  
cerebral: ¿un vínculo protector  
frente al deterioro cognitivo?

**26**

**Leer etiquetas**  
Aprende a leer la etiqueta de...  
un turrón de chocolate con  
almendras

**28**

**ABC del producto ecológico**  
¿Qué es la garantía Veritas?

**30**

**Compañeros de viaje**  
Pomona Fruits, premiada por su  
apuesta por la agricultura ecológica y  
biodinámica

**32**

**Entrevista**  
Ángeles Parra: "BioCultura es un reflejo  
de cómo el consumo ecológico está  
cada vez más presente en nuestra  
sociedad"

**34**

**Obrador**  
Pan ecológico de otoño

**42**

**Novedades y cupones**  
del mes de noviembre

**45**

**Cocina**  
Descubre nuestros nuevos platos  
preparados para tus menús de  
otoño

**46**

**Técnicas de cocina**  
¿Cómo cocinar  
la soja texturizada?  
**Anna Torelló**



**48**

**Sostenibilidad**  
Veritas y el impacto positivo:  
renovamos nuestra certificación  
B Corp y nuestras ganas de seguir  
mejorando

**50**

**Receta del mes**  
Falafeles verdes con shakshuka y salsa  
de tahini  
**Christopher Wilson**

**52**

**Menú**  
Menú para un ayuno intermitente  
**Amancay Ortega**

**54**

**Especialista**  
Alimentación antiinflamatoria,  
una aliada en las enfermedades  
autoinmunes  
**Sandra Moñino**

**58**

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

# Cebolla

En nuestras tiendas encontrarás cebollas procedentes de cultivos ecológicos de diferentes orígenes nacionales, como Murcia, Castilla-La Mancha y Aragón.

## Características y propiedades<sup>1</sup>

1. La cebolla se encuentra entre las plantas más antiguas cultivadas por el ser humano y es ampliamente utilizada a nivel mundial.
2. Destaca por ser rica en flavonoides y en compuestos azufrados, responsables no solo de su aroma, sino de su poder capaz de ayudar a reducir el riesgo de cáncer.
3. Estos compuestos azufrados también son los responsables de su sabor picante.
4. Aunque no aporta grandes cantidades de fibra, su contenido en inulina es apreciado por hacer de alimento para nuestras bacterias intestinales, ejerciendo una acción prebiótica.

## Diferencias entre ecológico y no ecológico

Las cebollas ecológicas están libres de posibles restos de pesticidas y fertilizantes de síntesis química. Además, contienen menos agua y más materia seca que las no ecológicas.

Sus bulbos, cuando proceden de cultivos ecológicos, son más dulces, debido a una mayor presencia de sólidos solubles y azúcares totales. Además, como contienen más antioxidantes y la concentración de nitratos es inferior, son potencialmente mejores para la salud.

## En la cocina

Siendo la cebolla un clásico presente en cualquier cocina que se precie y básico de la dieta mediterránea, ve más allá del sofrito o los salteados y prueba a comerlas rellenas, por ejemplo, de quinoa, nueces y queso de cabra.



Vitamina C	Potasio	Calcio	Fibra
19 mg	392 mg	114 mg	1 g

Cebolla ECO,  
consíguelas en  
[shop.veritas.es](http://shop.veritas.es)

## Fuentes:

<sup>1</sup>Guía de alimentos y bebidas. Fundación Española de la Nutrición.

<sup>2</sup>Raigón Jiménez, M.ª Dolores (2020). Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato. (pp. 495-498). Valencia, Sociedad Española de Agricultura Ecológica.

# Manzana

En nuestras tiendas encontrarás una gran variedad de manzanas ecológicas procedentes de los campos de Pomona Fruits, uno de nuestros compañeros de viaje, ubicados en Lleida, y también de campos de Girona.

## Propiedades y valor nutricional<sup>1</sup>

1. La manzana, de sabor entre dulce y ácido según la variedad, aporta hidratos de carbono en forma de fructosa y, en menor concentración, de glucosa y sacarosa.
2. Está compuesta por hasta un 85% de agua, por lo que resulta muy refrescante e hidratante.
3. En cuanto a la fibra, contiene tanto soluble como insoluble, por lo que resulta útil para tratar diversos problemas digestivos.
4. Además, aporta cantidades importantes de flavonoides, compuestos con una potente actividad antioxidante.

## Diferencias entre ecológico y no ecológico<sup>2</sup>

Las manzanas ecológicas están libres de posibles restos de pesticidas y fertilizantes de síntesis química. Además, contienen menos agua y más materia seca que las no ecológicas.

En cuanto a micronutrientes, poseen una mayor cantidad de calcio y otros minerales; por ejemplo, aportan un 49% más de magnesio, un 9,5% más de hierro y un 42% más de zinc.

Además, también contienen más antioxidantes, calcio y materia seca en general, por lo que son más nutritivas.

## En la cocina

La manzana es una fruta muy utilizada en la cocina para la elaboración de infinidad de postres, pero también en recetas saladas incluidas en ensaladas, tablas de quesos o salsas. Una opción ideal durante el otoño es consumirla asada, ya sea sola o combinada con un toque de azúcar de caña integral y canela o en forma de compota, añadida en yogures, kéfir o sus versiones vegetales.



Hidratos de carbono	Vitamina C	Fibra
<b>12 g</b>	<b>10 mg</b>	<b>2 g</b>

Manzana ECO,  
consíguela en  
[shopveritas.es](https://shopveritas.es)

### Fuentes:

<sup>1</sup>Guía de alimentos y bebidas. Fundación Española de la Nutrición.

<sup>2</sup>Raigón Jiménez, M.ª Dolores (2020). Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato. (pp. 47-48). Valencia, Sociedad Española de Agricultura Ecológica.

# Empanadillas ecológicas de manzana

Arranca la temporada de manzanas, llenas de vitaminas y fibra soluble. Para hacer esta receta, puedes elegir la variedad que más te guste, aunque te recomiendo las manzanas golden: quedan muy tiernas y dulces. Estas empanadillas son fáciles, rápidas y muy sabrosas.

¡Disfrútalas!

## Ingredientes

- 2 manzanas golden
- 1 cucharadita de margarina
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de cardamomo
- ½ cucharadita de jengibre
- 1 pizca de sal
- 35 g de azúcar integral de caña
- 1 cucharada de agua
- 1 cucharadita de almidón de maíz mezclada con 2 cucharadas de agua
- 1 lámina de hojaldre vegana rectangular
- 50 g de bebida vegetal (avena o soja)

### Ingredientes para el glaseado (opcional)

- 4 cucharadas de azúcar glas
- 1 cucharada de agua



Para 4 personas



45 minutos



Dificultad baja



Miriam Fabà,  
profesora de cocina vegana y  
creadora de Veganeando.

Descubre  
la receta **aquí**



## Receta de temporada

### Elaboración

1. Precalienta el horno a 180 °C con calor por arriba y por abajo.
2. Corta las manzanas a dados, funde la margarina en la sartén a fuego medio-bajo y coloca los dados dentro; remueve para integrarlos.
3. A continuación, incorpora las especias, el azúcar y el agua, mezcla y cocina durante unos 3-5 minutos, hasta que las manzanas se ablanden y quede jugo en la base.
4. Agrega el preparado de agua con almidón y remueve durante 1 minuto; apaga el fuego y deja atemperar ligeramente.
5. Extiende la lámina de hojaldre y córtala en 4 cuadrados iguales.
6. Rellena la mitad en diagonal con los dados de manzana y pinta los bordes con la bebida vegetal; cierra y marca los bordes con un tenedor para que no se abran dentro del horno.
7. Repite con el resto; con un cuchillo, corta una pequeña línea para que respire la masa y píntalas ligeramente por encima.
8. Hornea en el centro del horno hasta que la masa esté cocida por dentro y doradita por fuera.
9. Retíralas del horno y, mientras se enfrían, prepara el glaseado si así lo deseas.
10. Mezcla el azúcar con el agua y distribúyelo por las empanadillas en zigzag.

**¡Que aprovechen!**



Manzana golden  
ECO



Margarina  
Landkrohe ECO



Nuez moscada  
molida  
Artemis ECO



Jengibre molido  
Artemis ECO



Bebida de soja  
barista  
Isola ECO



Bebida de avena  
integral Isola ECO

Consíguelos en  
[shop.veritas.es](http://shop.veritas.es)

# iChoc: el chocolate vegano que lucha por un cacao justo y sostenible

iChoc no es solo una marca de chocolate vegano y ecológica: es una iniciativa comprometida con la trazabilidad, la equidad y el empoderamiento de pequeños productores de cacao. Nacida en Alemania bajo EcoFinia, esta marca lidera una nueva forma de entender el chocolate, no solo como sabor, sino como motor de cambio social para cientos de familias en la República Dominicana.

## Origen y filosofía de iChoc

iChoc surge en 2013 como una alternativa al chocolate tradicional, ofreciendo versiones veganas, ecológicas y libres de aceite de palma, plásticos y productos de origen animal. Sus envoltorios, además, son compostables y no contienen residuos contaminantes. Su misión es clara: producir un chocolate delicioso que respete el medioambiente y garantice condiciones justas tanto para agricultores como para consumidores.

## Transparencia total: “Del agricultor al chocolate”

Uno de los elementos más innovadores de iChoc es su plataforma de trazabilidad, desarrollada con Traceparchy. A través del código del lote impreso en cada tableta de chocolate, los consumidores pueden seguir el recorrido de los 240 agricultores que producen ese cacao, desde las fincas hasta la fábrica de Alemania. Este sistema no solo promueve la transparencia, sino que convierte la compra en una acción solidaria: por cada seguimiento, iChoc hace una donación a proyectos locales de impacto real y duradero.





Descubre  
los productos aquí



### Proyecto sostenible en la República Dominicana

Desde 2020, EcoFinia impulsa el “Proyecto cacao ecológico sostenible” en colaboración con la cooperativa Fuparoca y la fábrica Weinrich. Trabajan con 150 familias ubicadas en la República Dominicana, fomentando prácticas ecológicas y mejoras sociales. Entre las iniciativas destacan:

- Infraestructura básica: instalación de depósitos con filtros de agua potable en las fincas.
- Formación agrícola: capacitación en fertilizantes y pesticidas ecológicos.
- Renovación de plantaciones: establecimiento de viveros y replantación para elevar rendimientos y mejorar rentas.

Estas acciones combinan la dimensión ecológica con un impacto real en la salud y bienestar de las comunidades locales.

### Afrontando la crisis mundial del cacao

El mercado del cacao se enfrenta en los últimos años a una crisis multidimensional: bajos ingresos para los productores, agotamiento de suelos y efectos del cambio climático. La subida de precios no siempre se traduce en mejoras para los agricultores. iChoc combate esta crisis apostando por precios justos, mediante certificaciones Fairtrade, ecológica y su trazabilidad directa. Con estas medidas evitan intermediarios, que suelen absorber la mayor parte del valor.

### Empoderando a los agricultores

iChoc no impone soluciones desde fuera. Su actual enfoque es el de escuchar, entender y acompañar. Su práctica de “ayudar para que se ayuden solos” desafía los modelos coloniales prevalentes. En lugar de una relación comprador-proveedor convencional, busca una alianza de iguales, ayudando a superar desigualdades históricas y promoviendo una agricultura soberana, autónoma y resiliente.

iChoc representa una propuesta integral: combina un producto vegano, sabroso y responsable con una visión social y ecológica. Gracias a su trazabilidad única, proyectos de desarrollo comunitario y compromiso con precios justos ante la crisis del cacao, iChoc demuestra que es posible disfrutar del chocolate sabiendo que detrás hay dignidad, equidad y futuro para quienes lo producen.

# Tés e infusiones que inspiran

Desde hace más de 50 años, Yogi Tea es sinónimo de agradables infusiones de hierbas y especias elaboradas con recetas exclusivas inspiradas en el ayurveda, la filosofía india con 3.000 años de historia. La marca, reconocida en todo el mundo por sus etiquetas con mensajes positivos de sabiduría yogui, cuenta con más de 120 variedades de hierbas y especias.

## Compromiso social y sostenible

Yogi Tea es una empresa independiente, propiedad de una organización sin ánimo de lucro que destina sus beneficios a proyectos sociales por todo el mundo. Su objetivo es promover el bienestar global y contribuir a construir un entorno más sano y sostenible. La organización apoya diferentes proyectos sociales y medioambientales, ayudando a niños desfavorecidos y a la integración de personas con discapacidad, así como a proyectos de apoyo a la reforestación y la agricultura sostenible.

## Producción sostenible y certificaciones

Yogi Tea, 100% ecológico, se envasa en Italia, donde tiene lugar toda la producción de las infusiones para la Unión Europea. Cuenta con la certificación B Corp, que garantiza la sostenibilidad y equidad en sus procesos y relaciones comerciales. La bolsa es completamente biodegradable, ya que no contiene clips metálicos, materiales modificados genéticamente, cloro ni plástico. Puede desecharse en el compost o en el cubo de la basura orgánica y volver al ciclo natural.

Consíguelos en  
[shop.veritas.es](http://shop.veritas.es)



## Calendario de Adviento para una época festiva

El Calendario de Adviento YOGI TEA® endulza la época más especial del año con una deliciosa selección de infusiones cuidadosamente escogidas. Cada día revela una nueva variedad y regala un momento de calma e inspiración, ideal para vivir un Adviento mágico y entrañable.

Con su cautivador diseño, no solo es un compañero lleno de encanto durante la temporada navideña, sino también un regalo perfecto para los amantes del té y para todos aquellos que desean celebrar la magia de la Navidad.

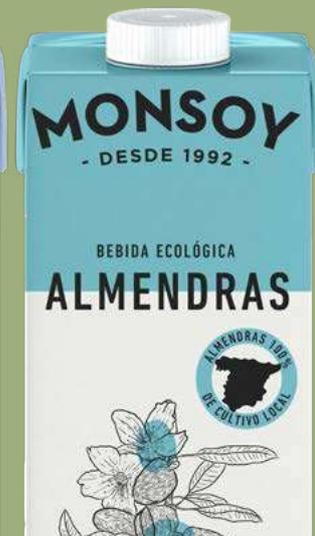
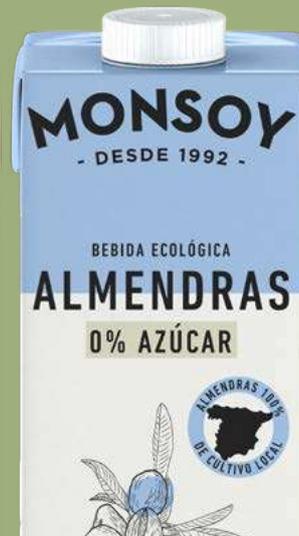
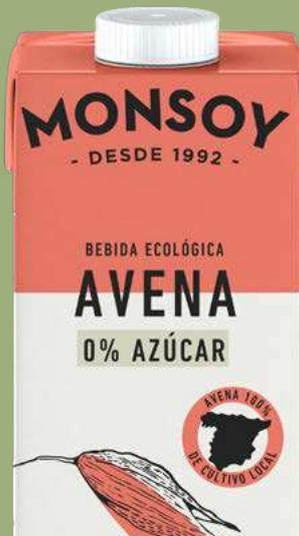
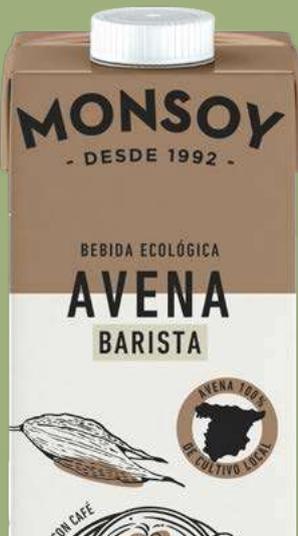
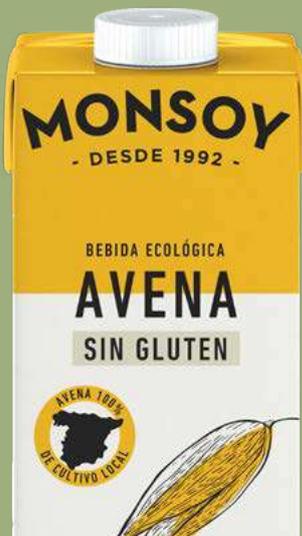




*Prueba nuestros clásicos*

100% VEGETALES  
100% ECOLÓGICAS  
Y DE CULTIVO LOCAL

MONSOY  
- DESDE 1992 -



# Chocolates y cremas para untar: a nadie le amarga un dulce

En la cocina saludable, hay pequeños placeres que despiertan nuestros sentidos y transforman una merienda o desayuno en un momento especial. Las cremas para untar —de chocolate puro, frutos secos, tahín o ghee— han pasado de ser un capricho a una elección consciente cuando son ecológicas y sin aditivos.

Lo que untamos sobre una rebanada de pan puede ser mucho más que un acompañamiento: es una fuente de energía real, de nutrientes esenciales y, sobre todo, de bienestar.

En nuestras tiendas encontrarás una amplia variedad de cremas y chocolates elaborados con ingredientes ecológicos y libres de pesticidas, fertilizantes químicos y transgénicos, que respetan la tierra y la biodiversidad.



**Amancay Ortega**  
Especialista en Contenidos  
Nutricionales en Veritas

# Diversidad

## Cremas de frutos secos

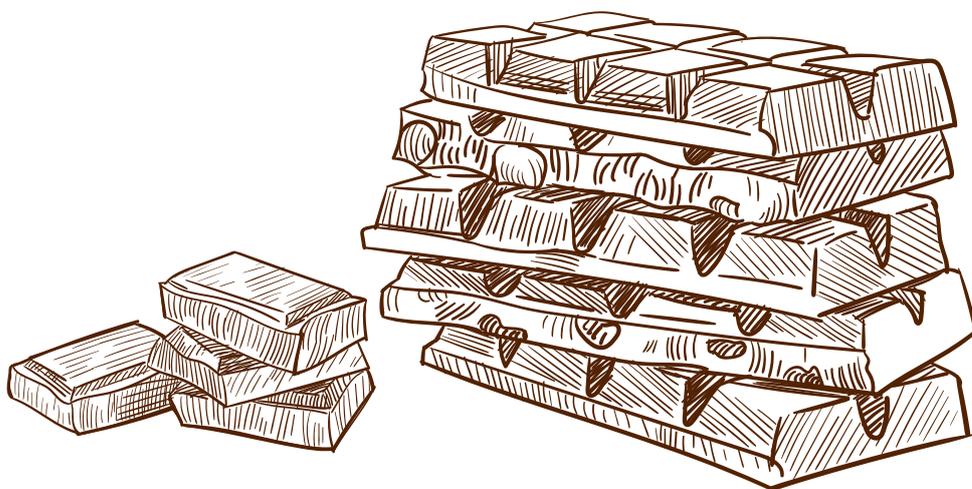
Las reinas de las cremas de untar son las de frutos secos. Saciantes, nutritivas, sabrosas y para todos los gustos. Sobre todo, las versiones ecológicas, hechas solo con frutos secos. Aunque la de cacahuete sigue siendo la más popular, las de avellanas, anacardos o almendras ganan terreno. También las variedades con trocitos, como la de cacahuete crunchy, que aportan textura a recetas dulces o saladas.

Y para los más golosos, también tenemos disponibles la versión de cacao y avellanas. Básicas en desayunos y meriendas de niños y adultos, utilizadas también en tartas, helados u otros, son perfectas para tomar con clásicos como el pan, los cereales o el yogur.

## Tahín, ghee y otros untables

Entre las cremas de semillas, el tahín, elaborado con sésamo crudo o tostado, destaca por su sabor y versatilidad. Es clave en el hummus, pero también combina con pan, biscotes, salsas o aliños. Rico en calcio y fibra, es ideal para dietas veganas o sin lácteos. El ghee es una mantequilla clarificada que conserva solo la parte grasa. Cremoso y sabroso, es perfecto para cocinar o untar sobre pan o verduras. Puede elaborarse con leche de vaca o de cabra, según la intensidad del sabor.

La crema de cacao Veritas, con un 20% de cacao puro, sin gluten ni aceite de palma, es ideal para tostadas, batidos, postres o salsas.



## Chocolates

Cuando se acercan el frío y las fiestas, el chocolate es un imprescindible. En Veritas encontrarás variedades para todos los gustos: negro, con leche, con o sin frutos secos, y opciones endulzadas con fibra de agave. Perfectos para disfrutar solos o en repostería, salsas o acompañando fruta, yogur y cereales.

¡No te olvides de que, sea cual sea tu preferencia, la mejor opción es elegir productos ecológicos, y en Veritas tenemos una gran selección de chocolates y cremas para untar! Siempre libres de posibles restos de pesticidas y fertilizantes de síntesis química y sin ingredientes transgénicos.

Consiguelos en [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es)



Tahín integral  
Lima ECO



Tahín  
Lima ECO



Tahín con sal  
Lima ECO



Chocolate  
de avellanas  
Veritas ECO



Crema de cacao i  
avellanas Veritas  
ECO



Crema cacahuete  
crunchy Veritas ECO



Ghee de cabra  
Veritas ECO



Crema anacardos  
Veritas ECO

# Proteína en personas mayores: clave para mantener fuerza, salud y autonomía

A partir de cierta edad, comer bien no es solo una cuestión de salud: es una forma de seguir siendo independiente. En este contexto, **la proteína** se convierte en un nutriente esencial pero muchas veces olvidado en la alimentación de las personas mayores.

¿Sabías que a partir de los 60 años empezamos a perder masa muscular de forma natural? Esta pérdida se llama **sarcopenia** y tiene consecuencias directas: más riesgo de caídas, fracturas, fatiga, hospitalizaciones... pero también menor calidad de vida y autonomía.

La buena noticia es que **la proteína es una de las mejores herramientas para frenarlo**. Vamos a ver por qué y cómo incluirla correctamente en el día a día.

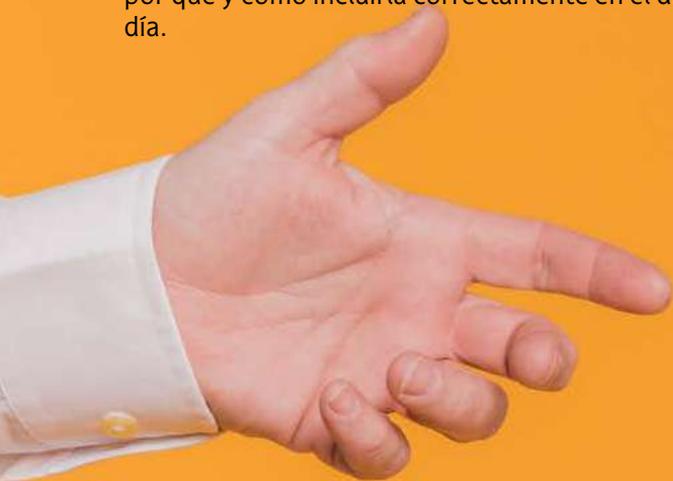
## ¿Por qué las personas mayores necesitan más proteína?

Aunque suene paradójico, a medida que envejecemos necesitamos más proteína por kilo de peso que una persona joven. ¿Por qué?

- Porque la síntesis de proteína muscular se vuelve menos eficiente: el cuerpo necesita más para hacer lo mismo.
- Porque el riesgo de sarcopenia aumenta y hay que preservar la masa muscular.
- Porque también necesitamos más proteína para recuperarnos de infecciones, cirugías o periodos de reposo, más frecuentes en esta etapa.

## ¿Cuáles son los mejores momentos para tomar proteína?

No basta con tomar un filete a la hora de comer. El cuerpo **aprovecha mejor la proteína si se reparte a lo largo del día**. Lo ideal es incluir una buena fuente de proteína en **desayuno, comida y cena**, e incluso en alguna merienda si el apetito lo permite.



## Ejemplos de fuentes proteicas de calidad

### Proteína animal:

- Huevos (fáciles de digerir y económicos)
- Lácteos (yogur natural, requesón, queso fresco)
- Pescado blanco y azul (merluza, salmón, sardinas)
- Pollo, pavo o carne magra
- Mariscos

### Proteína vegetal:

- Legumbres (lentejas, garbanzos, soja, alubias)
- Tofu y tempeh
- Frutos secos y semillas (mejor triturados si hay problemas de masticación)

## Obstáculos frecuentes... y cómo superarlos

Muchas personas mayores comen poca proteína sin saberlo, y no siempre por falta de conocimiento, sino por:

### • Pérdida de apetito o saciedad precoz

Solución: fracciona las comidas, enriquece los platos con huevo, queso o frutos secos triturados.

### • Problemas de masticación o dentadura

Solución: usa texturas blandas, purés proteicos, pescado al vapor, tortillas, yogures enriquecidos.

### • Dificultades económicas o de compra

Solución: prioriza alimentos básicos y nutritivos, como huevo, legumbre cocida, leche entera, conservas de pescado.

### • Rutinas alimentarias muy repetitivas

Solución: introduce variedad con recetas sencillas, como hummus casero, tortilla de espinacas, cremas con legumbre, batidos de yogur con frutos secos.

## ¿Y los suplementos de proteína?

En algunos casos (fragilidad extrema, desnutrición, falta de apetito o recuperación tras enfermedad), pueden ser útiles suplementos proteicos orales. Pero **no sustituyen una alimentación equilibrada**, solo la complementan cuando es necesario y siempre bajo supervisión médica o del dietista-nutricionista.



Júlia Farré,  
dietista-nutricionista  
colegiada @julia\_farre\_moya



Leer el artículo en  
lectura fácil



Soja texturizada  
gruesa **El Granero**  
ECO



Lentejas Dupuy  
**El Granero** ECO



Huevos L  
**Veritas** ECO



Yogur natural  
**Veritas** ECO



Contramuslo pollo  
**Viubé** ECO



Sardinas  
**Veritas** ECO



Espirales de garbanzo  
**Lazzareti** ECO



Espirales de lenteja  
roja **Lazzareti** ECO



Queso de cabra  
**Betara** ECO

Consíguelos en  
[shop.veritas.es](https://shop.veritas.es)

# Alimentación infantil y descanso: la clave para noches tranquilas

**Hay un vínculo esencial para el bienestar infantil: la relación entre la alimentación y el sueño. Lo que tu hijo come y bebe durante el día influye directamente en cómo descansa por la noche. Una dieta sana y ecológica favorece un sueño más profundo y reparador.**

Dormir bien es mucho más que descansar. Mientras duermen, los niños crecen, aprenden y fortalecen su memoria. Durante el sueño, el cuerpo libera hormonas del crecimiento y el cerebro organiza lo vivido. Dormir poco puede afectar su humor, su salud y su rendimiento escolar.



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

### La alimentación: el combustible del sueño

Los alimentos que consume tu hijo impactan directamente en sus ritmos biológicos y en la producción de sustancias químicas cerebrales que regulan el sueño.

### Alimentos aliados del buen descanso:

• **Hidratos de carbono complejos:** base de una dieta equilibrada y aliados del sueño. Incluyen cereales integrales (arroz, avena, pan), patatas, boniatos y legumbres. Liberan energía de forma gradual y favorecen la producción de triptófano, precursor de la serotonina y la melatonina.

• **Alimentos ricos en triptófano:** este aminoácido ayuda a producir hormonas del bienestar y del sueño. Se encuentra en huevos, lácteos naturales, pavo, pollo, pescado azul (salmón, sardinas), legumbres, frutos secos (en crema sin azúcar, según la edad) y semillas (chía, calabaza).

• **Magnesio:** ayuda a relajar el cuerpo. Son buenas fuentes las verduras de hoja verde (espinacas, acelgas), legumbres, frutos secos, semillas y cereales integrales.

• **Calcio:** además de cuidar los huesos, interviene en la producción de melatonina. Está en lácteos, brócoli, col rizada, sésamo y legumbres.

• **Hidratación:** beber agua durante el día es fundamental para el equilibrio del organismo.



Lentejas pardinas  
El Granero ECO



Semillas sésamo  
negro El Granero ECO



Brócoli ECO



Col rizada ECO



Copos de avena int.  
s. g. El Granero ECO



Arroz mezcla  
El Granero ECO



Copos de avena suave  
El Granero ECO



Pavo cocido Veritas  
ECO



Calcio - Magnesio  
Solaray



Cuscús de trigo  
sarraceno Lazzaretti  
ECO

Consíguelos en  
[shop.veritas.es](http://shop.veritas.es)

### Lo que debes limitar antes de dormir:

Algunos alimentos pueden “sabotear” el sueño si se consumen cerca de la hora de acostarse:

• **Azúcares añadidos y refinados:** dulces, bollería industrial, refrescos o zumos envasados. El exceso de azúcar provoca picos de energía seguidos de bajones que alteran el descanso. Es mejor evitarlos, sobre todo en la merienda y la cena.

• **Comidas copiosas o muy grasas:** una cena pesada dificulta la digestión y puede causar malestar, impidiendo un sueño reparador.

### Estrategias para una cena “pro-sueño”:

- Cenar 2 o 3 horas antes de acostarse.
- Escoger platos ligeros y equilibrados con cereales integrales, proteína suave (pescado, huevo o legumbres) y verdura.
- Comer fruta o yogur natural sin azúcar de postre.
- Un ambiente tranquilo y oscuro ayuda a dormir mejor.

Cuidar la alimentación de tus hijos es apostar por su bienestar. Una dieta equilibrada y ecológica, especialmente antes de dormir, favorece un descanso profundo y reparador. Un niño que duerme bien es un niño feliz y lleno de energía para explorar el mundo.

# Exfoliante corporal aromático con azúcar y cítricos ecológicos

Los exfoliantes siempre han sido los líderes de la cosmética casera. Son fáciles de preparar, permiten aprovechar ingredientes de nuestra despensa y son capaces de dejarte una piel suave en pocos minutos.

Hoy te traemos una receta de exfoliante 100% natural más sofisticada que las habituales. Puedes hacerla para ti o para regalar en fechas señaladas y es deliciosa, tanto para tu piel como para tus sentidos.

El ingrediente principal es el azúcar de caña integral, más natural y respetuoso con la piel y el medioambiente que el blanco, y rico en minerales gracias a su melaza. La base del exfoliante combina aceite de coco y aceite de sésamo. Este último posee propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que ayudan a mejorar el aspecto de la piel.

El aceite de coco, por su parte, es ideal para pieles secas o sensibles gracias a sus propiedades calmantes, antibacterianas y regeneradoras. Las ralladuras de cítricos (limón, mandarina, naranja y lima) aportan el toque mágico, aceites esenciales con efectos tonificantes y antisépticos y un aroma fresco. Finalmente, una ramita de canela y otras especias completan la mezcla con un perfume cálido y envolvente.

## Ingredientes

- Ralladura de ½ limón, ½ naranja y ½ lima
- 1 taza de azúcar moreno
- ½ taza de aceite de sésamo
- ½ taza de aceite de coco
- Canela en rama, clavo o anís estrellado (opcional)



## Elaboración

1. Lava bien los cítricos y ralla la piel (sin llegar a la parte blanca). Reserva la ralladura.
2. En un cazo a fuego muy bajo, mezcla el aceite de coco con el aceite de sésamo.
3. Añade las ralladuras y las especias (opcionales) a la mezcla de aceites.
4. Deja infusionar al menos 3 horas, removiendo de vez en cuando.
5. Filtra la mezcla y deja que se temple.
6. Antes de que se enfríe del todo, añade el azúcar.
7. Guarda el exfoliante en un tarro de cristal limpio y seco.

## Consejo

El aceite de coco se solidifica a temperatura ambiente (por debajo de 24-25 °C), lo que ayuda a que el exfoliante tenga una textura más compacta y cremosa, ideal si lo conservas en la nevera.

## ¿Cómo usarlo?

En la ducha, aplícalo en la piel húmeda con suaves masajes circulares sobre el cuerpo, especialmente en brazos, piernas y zonas secas. Aclara con agua tibia y disfruta del resultado. La piel queda suave, perfumada y luminosa. Puedes realizar esta exfoliación dos veces por semana. No debes aplicarlo en el rostro.



Aceite coco de presión **Veritas** ECO



Azúcar integral de caña **Veritas** ECO

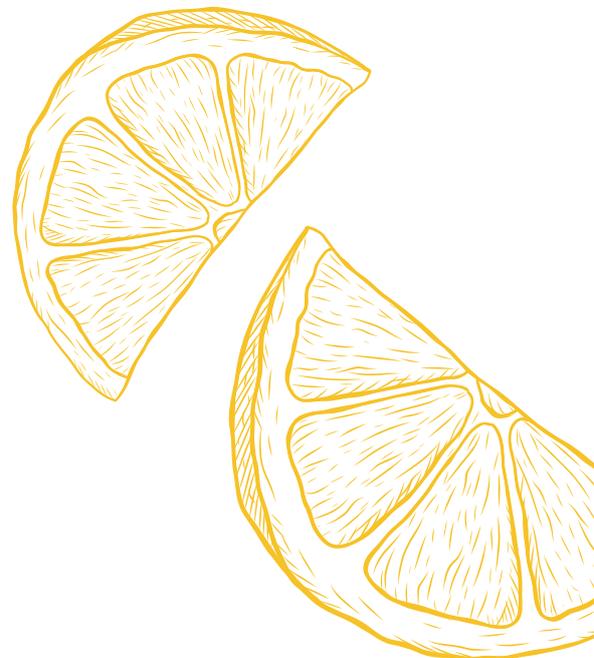
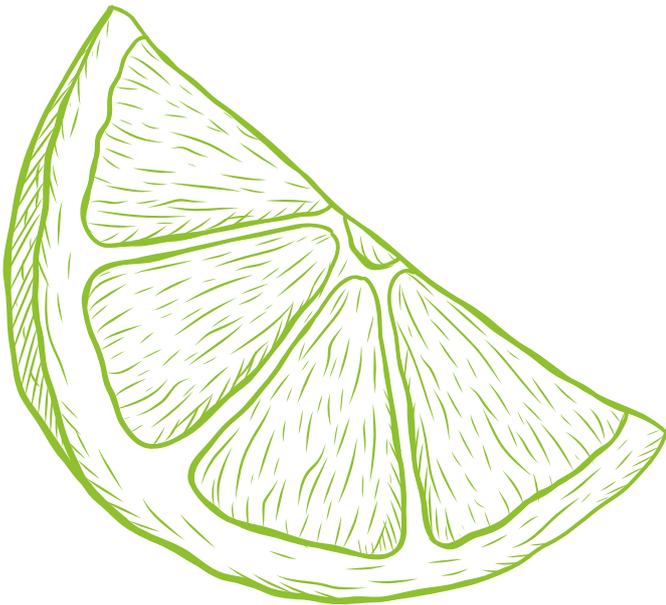


Aceite Sésamo **Natursoy** ECO



Limón malla ECO

Consíguelos en [shop.veritas.es](https://shop.veritas.es)



**Esther Valero,**  
experta universitaria en dermofarmacia  
y formulación cosmética / @cosmetica\_  
de\_trincheras

# Chocolate sí, pero ¿por qué ecológico?

**Aunque es importante consumirlo con moderación, el chocolate es un auténtico placer para los sentidos: suave, dulce y reconfortante. Sin embargo, si además es ecológico, se convierte en una opción mucho más interesante.**

El chocolate es un alimento que se obtiene mezclando la pasta de cacao con una materia grasa (manteca del cacao), ambos derivados de la manipulación de las semillas del cacao (*Theobroma cacao*) y que se puede mezclar con azúcar o edulcorantes.

A partir de esta combinación básica, se elaboran distintos tipos de chocolate con diferentes porcentajes de cacao, algunos mezclados con otros ingredientes, como leche, frutos secos y semillas, entre otros. Es un alimento muy energético que posee principalmente hidratos de carbono y grasas y, en menor concentración, fibra, minerales y vitaminas. Su efecto más conocido es la sensación de placer que produce debido al triptófano, el promotor de la serotonina.

## **Chocolate ecológico: ¿qué lo hace diferente?**

En el caso del chocolate ecológico, al menos el 95% de las materias primas utilizadas deben proceder de cultivos ecológicos, en los que **no está permitido el uso de OMG ni pesticidas y fertilizantes de síntesis química** y donde las prácticas llevadas a cabo son más sostenibles.

Además, el chocolate ecológico se elabora con ingredientes como la manteca de cacao, que contiene ácidos grasos saludables, y no se permite el uso de mantequilla de cacao refinada ni de grasas vegetales diferentes a la manteca de cacao. Por otro lado, **aporta hasta el triple de hierro y es mucho más rico en antioxidantes que el no ecológico.**

## **Con poder antioxidante y antiinflamatorio**

El cacao puro tiene un alto contenido de nutrientes y polifenoles, compuestos con potentes propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Estos componentes ayudan a proteger el sistema circulatorio y favorecen la salud cardiovascular.

Al comparar el contenido de polifenoles entre el chocolate ecológico y el no ecológico, los resultados son claros. **El chocolate ecológico**, incluso con un menor porcentaje de cacao, **contiene un nivel más alto de polifenoles**. Por ejemplo, 100 g de chocolate ecológico con un 72% de cacao poseen 1.143 mg de estos compuestos, lo que representa un 19% más que el no ecológico. Esta misma tendencia se muestra en los valores de la capacidad antioxidante total, que evidencian una mayor fracción antioxidante del chocolate de producción ecológica.

## **Aporta minerales esenciales: hierro y potasio**

El chocolate ecológico también aporta minerales, entre los que destacan el hierro y el potasio, dos nutrientes esenciales para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. El hierro, fundamental para el transporte de oxígeno a través de la sangre, se encuentra en niveles mucho más altos en el chocolate ecológico. De hecho, 100 gramos de este chocolate aportan casi el triple de hierro que el chocolate convencional, cubriendo el 54% de la ingesta diaria recomendada, frente al 18% del chocolate no ecológico.



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

## Análisis comparativo

El potasio, por su parte, es crucial para la prevención de enfermedades cardiovasculares y la regulación de la presión arterial. El chocolate ecológico contiene un 83,75% más de potasio que su versión convencional. En este sentido, 100 gramos de chocolate ecológico representan el 15,6% de la dosis diaria recomendada de potasio, mientras que el no ecológico apenas cubre el 8,5%.

### El chocolate ecológico, una opción más saludable y deliciosa

El chocolate ecológico no solo es más sabroso y aromático, sino que también ofrece importantes beneficios para la salud. Con más contenido de minerales y antioxidantes y con menos grasas perjudiciales, es la opción ideal para quienes buscan disfrutar con moderación de este dulce.

FUENTE: Raigón Jiménez, M.<sup>a</sup> Dolores (2020). *Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato.* (pp. 476-479). Valencia, Sociedad Española de Agricultura Ecológica.

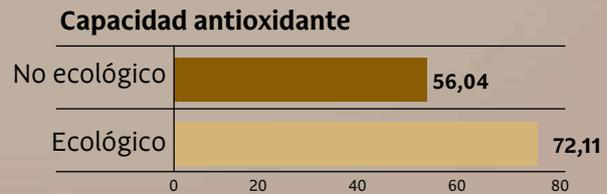
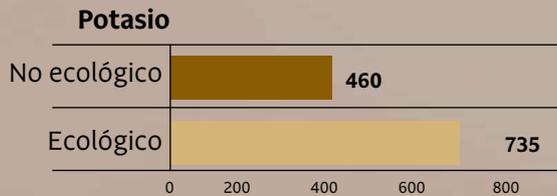
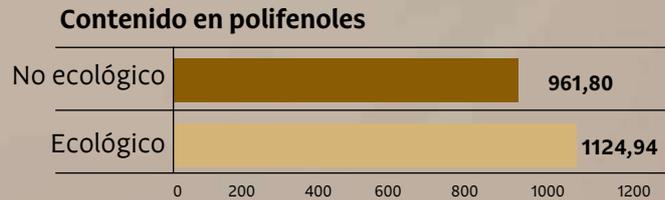
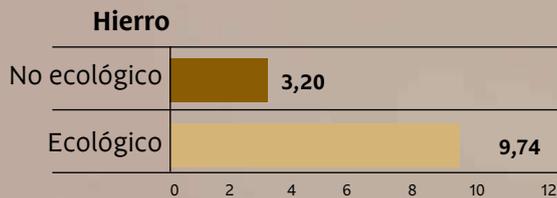


Figura 01: contenido en hierro y potasio, en mg/100g de chocolate ecológico y no ecológico

Figura 02: contenido en polifenoles y capacidad antioxidante total, en umoles TROLOX equivalente/100g de chocolate ecológico y no ecológico.



# DISFRUTA LO ECOLÓGICO SIN GLUTEN

- ✓ deliciosamente fresco
- ✓ gran variedad
- ✓ de producción ecológica



DE-ÖKO-003

**Schnitzer**  
GLUTENFREIHEIT

[www.schnitzer.eu](http://www.schnitzer.eu)

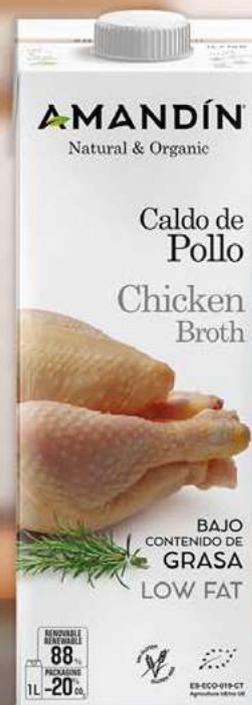


**BIO  
PITA**

**AMANDÍN**

Natural & Organic

sabor natural,  
bienestar real



Descubre en Veritas una amplia variedad de bebidas vegetales, caldos y productos para cocinar, todos ellos ideales para mantener una alimentación equilibrada y saludable. [@](#) [f](#) [v](#) [amandinorganic](#)



DE-0EKG-007

# Directo de la naturaleza

2ª unidad  
al 50%



El fabricante de zumos ecológicos Voelkel presenta su zumo de arándanos rojos 100% exprimido, sin filtrar y de primera prensada, con manganeso y polifenoles naturales.

Una intensa experiencia gustativa de pura fruta con notas ácidas, y un zumo ideal para consumir solo o disuelto en agua.

## Voelkel

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



**NOVEDAD**



**SIN CONSERVANTES • SIN COLORANTES • SIN GLUTEN • SIN LACTOSA**

# Alimentación ecológica y salud cerebral: ¿un vínculo protector frente al deterioro cognitivo?

Un estudio reciente publicado en la *European Journal of Nutrition* ha analizado la posible relación entre el consumo de alimentos ecológicos y un menor riesgo de desarrollar deterioro cognitivo leve en adultos de mediana edad y mayores. Esta afección neurológica puede afectar la memoria y el pensamiento, además de ser un posible precedente de la demencia por Alzheimer u otras afecciones cerebrales, aunque no en la mayoría de los casos, por lo que su prevención resulta clave.



### ¿Qué es el deterioro cognitivo leve?

El deterioro cognitivo leve (DCL) se caracteriza por una reducción de la memoria y la capacidad de pensamiento, sin impedir del todo la vida diaria. Sin tratamientos eficaces que detengan su avance a estadios más graves, las estrategias preventivas, como los cambios en la alimentación, cobran especial importancia.

### Alimentación ecológica como posible factor protector

Los autores del estudio decidieron investigar el papel potencial de los alimentos ecológicos en la prevención del deterioro cognitivo. Partieron de la evidencia que sugiere que la dieta puede influir en el funcionamiento cerebral, ya que los alimentos ecológicos suelen presentar niveles más bajos de sustancias perjudiciales, como los residuos de pesticidas de síntesis química, y mayores concentraciones de compuestos beneficiosos, como polifenoles, vitaminas o ácidos grasos omega-3.

Todos estos factores podrían desempeñar un papel protector frente al deterioro neurológico.

### Metodología del estudio

Se analizaron datos de una muestra representativa de la población estadounidense mayor de 50 años: 6.077 personas en un análisis transversal y 4.882 en uno longitudinal. Se evaluó el consumo de alimentos ecológicos de origen vegetal (frutas y verduras) y de origen animal (leche, huevos, carne), considerando como consumidores a quienes reportaron haber ingerido alguno de estos productos al menos una vez en el último año.

El análisis tuvo en cuenta múltiples factores que también pueden influir en el estado cognitivo, como edad, sexo, nivel educativo, actividad física, enfermedades crónicas, consumo de alcohol y tabaco o calidad general de la dieta.

### Alimentación ecológica, menor riesgo de deterioro cognitivo

Los resultados mostraron que quienes consumían alimentos ecológicos tenían mejores indicadores cognitivos que quienes no lo hacían. En concreto, en el análisis longitudinal se observó que las mujeres que consumían este tipo de alimentos presentaban un 20% menos de riesgo de desarrollar deterioro cognitivo leve. El riesgo era un 27% menor con productos animales ecológicos y un 20% con vegetales.

Los autores concluyen que existen “beneficios cognitivos de las dietas ecológicas, en particular en la mitigación del riesgo de deterioro cognitivo leve entre las mujeres”.

Aunque se requieren más investigaciones para confirmar estos hallazgos, el estudio aporta nuevas evidencias sobre el posible papel protector de los alimentos ecológicos en la salud cerebral y refuerza la importancia de una alimentación consciente y de calidad.



Para saber más información,  
descubre el estudio aquí

FUENTE: Li, S., Chen, H., Zhao, R., Wang, T., & Ye, J. (2024). Organic food consumption is positively associated with cognitive function among middle-aged and older adults: cross-sectional and longitudinal analyses. *European Journal of Nutrition*, 64(1), 40. <https://doi.org/10.1007/s00394-024-03555-z>



# Aprende a leer la etiqueta de... un turrón de chocolate con almendras

En Veritas encontrarás una amplia gama de dulces navideños, elaborados en nuestro obrador o por nuestros proveedores de confianza. En esta ocasión, comparamos la etiqueta de nuestro clásico turrón de chocolate negro con almendras con la de un turrón de marca blanca de un gran supermercado.

Aunque esta vez a simple vista la diferencia no es tan evidente, el turrón no ecológico contiene mayor cantidad de ingredientes innecesarios o de baja calidad nutricional. En cambio, el turrón de Veritas se elabora con mejores materias primas y menos ingredientes.

ECO	NO ECO
5 ingredientes	8 ingredientes
Ingredientes esenciales, no contiene aditivos	Incluye aditivos y aceite de girasol, Con dos emulgentes (uno de ellos no permitido en ecológico) y un aroma,
Únicamente con manteca de cacao	Elaborado con manteca de cacao y aceite de girasol refinado
55% de cacao	43% de cacao

## Comparativa nutricional

- El contenido calórico y de grasas totales es similar.
- El producto ecológico aporta una cantidad ligeramente superior de grasas saturadas porque contiene un mayor porcentaje de cacao.
- En cuanto a la cantidad de hidratos de carbono y de azúcares simples, es similar en ambos productos, aunque algo superior en la versión ecológica.
- El turrón ecológico contiene un 40% más de fibra; aunque no sea un nutriente relevante en un turrón, esta versión es más saciante.
- Ninguno de los productos contiene sal añadida.

## Diferencias por ser ecológico

Por su producción ecológica, nuestros turrones contienen más del 95% de ingredientes de origen agrario ecológico y están libres de transgénicos y aditivos artificiales no permitidos. Además, sus materias primas —el cacao, las almendras y el azúcar— se cultivan sin pesticidas ni fertilizantes químicos.

Por último, según estudios realizados por la Dra. Dolores Raigón recogidos en su libro *Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato*, el cacao ecológico contiene hasta un 19% más de antioxidantes y más minerales, entre los que destaca un 83,7% más de potasio y el triple de hierro, en comparación con el no ecológico.



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

Fuentes:

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

# Ecológico



## Ingredientes

azúcar de caña\*, **almendras\*** (20%), manteca de cacao\*, cacao\* (55%), vainilla. \*Agricultura ecológica.

## Tabla nutricional

	<b>100 g</b>
Valor energético	561 kcal
Grasas/lípidos	38 g
De las cuales saturadas	18 g
Hidratos de carbono	41 g
De los cuales azúcares	36 g
Fibra	11 g
Proteínas	8,7 g
Sal	0,02 g

# No ecológico



## Ingredientes

azúcar, pasta de cacao, **almendras tostadas** (28%), **pasta de frutos de cáscara** (avellanas, almendras), manteca de cacao, aceite de girasol, emulgentes (lecitina de girasol, E-476), aroma natural de vainilla. Cacao: 43% mínimo (en el chocolate).

## Tabla nutricional

	<b>100 g</b>
Valor energético	571 kcal
Grasas/lípidos	41 g
De las cuales saturadas	14 g
Hidratos de carbono	37 g
De los cuales azúcares	32 g
Fibra	7,0 g
Proteínas	10 g
Sal	0,1 g

# ¿Qué es la garantía Veritas?

La producción ecológica presenta múltiples ventajas para nuestra salud y la del planeta. Por este motivo, uno de los objetivos generales de la Unión Europea es impulsar la producción y el consumo de productos ecológicos.

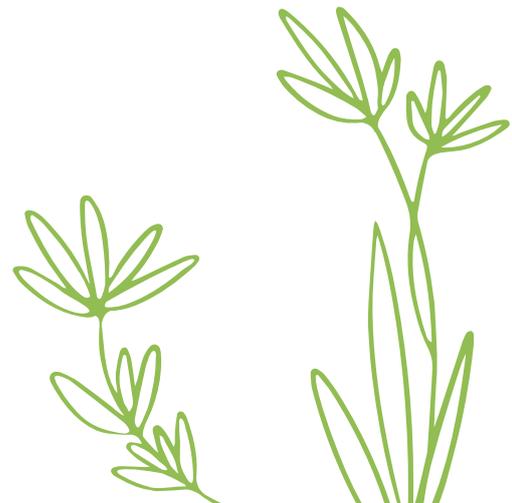
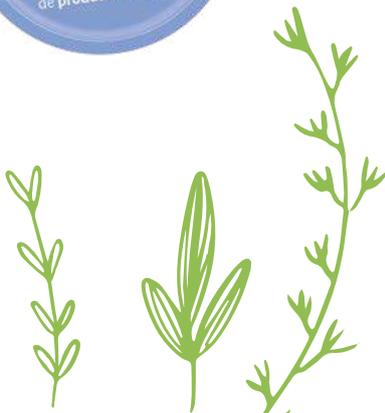
En este sentido, la UE ha fijado como objetivo para el 2030 que el 25% de los cultivos europeos sean ecológicos. Considera que esta cifra es importante para llegar a los objetivos de desarrollo sostenible (ODS) y así poder conseguir un futuro mejor y más sostenible para todos.

En Veritas, el 100% de los alimentos que ofrecemos tiene la certificación ecológica. Además, cumplimos con otros criterios de selección, que se aplican según el producto: proximidad, impacto social, impacto medioambiental, innovación, biodiversidad... Y en el caso de los productos no alimentarios, como no existe un estándar público europeo, hemos creado **nuestro propio listado de ingredientes no aceptados** (cuyos efectos tóxicos se han demostrado científicamente) y damos esta garantía de etiqueta limpia y segura a nuestros clientes.

## El estándar Veri-safe garantiza:

- **Complementos alimenticios.** En aquellos complementos alimenticios que no pueden certificarse con la Eurohoja, Veritas no acepta la presencia de estos 5 ingredientes: dióxido de titanio y edulcorantes, potenciadores del sabor, aromas y colorantes sintéticos.
- **Productos no alimenticios**
  - **Cosmética e higiene.** No aceptamos la presencia de estos 5 ingredientes: parabenos, perfumes y fragancias sintéticas, siliconas y derivados del petróleo, metales pesados y dióxido de titanio (excepto, de momento, en protectores solares con SPF50).
  - **Droguería y limpieza.** No encontrarás en nuestros productos de esta categoría ninguno de los siguientes 4 ingredientes: microplásticos, metales pesados, derivados del petróleo y fosfatos.

¿Quieres saber más?  
Consulta la guía 'ABC de los productos ecológicos'



# Elena, fan de Veritas

Hace tres años que empecé a tener dolor e inflamación alrededor de la pelvis, y tras varias resonancias magnéticas en traumatología no encontraban nada. El dolor se extendió por los músculos isquiotibiales, las caderas y la zona lumbar, y después de varias pruebas médicas me encontraron endometriosis.

Tras el diagnóstico, empecé a informarme sobre el tema y a hacer cambios en mi estilo de vida y alimentación. Noté una gran mejoría. Este hecho me llevó a tomar la decisión de eliminar la toxicidad añadida en los productos por los pesticidas y aditivos de síntesis química. Busqué un supermercado ecológico y encontré Veritas. Entré en su shop online y fue muy fácil encontrar alimentos de calidad. Empecé a buscar los ingredientes de los productos que me parecían interesantes y descubrí que son referencias con una buena materia prima y sin aditivos innecesarios. Tienen una gran variedad de productos ecológicos a buen precio y una categoría solo de productos sin gluten.

Además, aprendo con su revista mensual, ya que tiene información muy interesante sobre alimentación saludable y ecológica, y disfruto con los cupones y descuentos que ofrecen. Para mí es muy práctico, porque te traen la compra a casa con portes gratuitos a partir de los 60 euros.

Lo mejor de todo es que en Veritas también puedo comprar carne ecológica y que me la traigan a casa. Me encanta porque puedo adquirir toda mi alimentación en Veritas.

¡Qué gran descubrimiento! Muy feliz de haberos encontrado, gracias por existir.



Elena Gándara,  
fan de Veritas

**¿Quieres compartir tu historia?**  
Cuéntanos tu experiencia aquí.



# Pomona Fruits, premiada por su apuesta por la agricultura ecológica y biodinámica

Las tierras de la provincia de Lleida son reconocidas por sus cultivos de fruta, sobre todo de manzanas. Concretamente, en Ivars d'Urgell se encuentra nuestro compañero de viaje Pomona Fruits, una empresa familiar que cultiva manzanas, peras, albaricoques y paraguayos con métodos ecológicos y biodinámicos.

Gracias a su trabajo, ha recibido el segundo premio en la categoría “Excelencia en innovación para mujeres”. El premio se lo otorgó recientemente el Ministerio de Agricultura en reconocimiento a su proyecto de fruta certificada en producción ecológica y biodinámica. Gemma Llanes, cofundadora de la empresa y vicepresidenta del CCPAE, asegura que el premio dignifica el trabajo de los agricultores comprometidos con la producción ecológica, las



personas y el entorno:

“Para nosotros es una satisfacción recibir este premio, porque es un reconocimiento a un tipo de agricultura familiar y minoritaria. Además, también sentimos un profundo agradecimiento, porque impulsa y da visibilidad a este modelo agrícola”.

Desde hace años, Veritas y Pomona Fruits caminan de la mano. Un largo recorrido basado en una filosofía que pone a la naturaleza y a las personas en el centro, trabajando por un futuro sostenible y consciente.

## Una historia que brota de raíces familiares

La trayectoria de Pomona Fruits está íntimamente ligada a la de Xavier Viladot, cofundador y responsable de producción, que representa la tercera generación de fruticultores en su familia. Su abuelo inició el camino en el cultivo de fruta, que luego continuó su padre. Hoy, Xavier y Gemma dirigen esta empresa familiar. Viladot explica que la transición hacia una producción ecológica fue una decisión profundamente personal, influida por su experiencia como padres:

“Nosotros producíamos de forma no ecológica, pero cuando nacieron nuestros hijos todo cambió. Queríamos darles la mejor alimentación posible y, por eso, empezamos a consumir ecológico. Vimos que era incoherente seguir produciendo de forma convencional y, entonces, empezamos la transición”.

### Desaprender para volver a aprender

El cambio hacia una agricultura ecológica no fue inmediato. La familia tuvo que desaprender para volver a aprender, volviendo a los orígenes de la agricultura y la observación del suelo, los árboles y el entorno como un todo, trabajando de la mano de la naturaleza. Llanes asegura que Veritas fue un agente clave en todo este proceso:

“Veritas nos ayudó desde el primer día cuando no sabíamos dónde vender nuestras manzanas. Valoró nuestro producto y ha sido un compañero de viaje clave en toda nuestra trayectoria. Desde el primer año que nos habéis acompañado, y no solo en vender el producto, sino también en nuestro proceso de formación y crecimiento como empresa. Gracias a vosotros pudimos formarnos en agricultura regenerativa”.

### Más allá de lo ecológico: agricultura regenerativa y biodinámica

Con el tiempo, Pomona Fruits ha ido un paso más allá. La empresa ha profundizado en la agricultura regenerativa, una práctica que busca restaurar el equilibrio del suelo y mejorar su fertilidad a través de la interacción entre animales y vegetales. Además, ha obtenido la certificación Demeter en agricultura biodinámica, un enfoque que concibe la finca como un organismo vivo, fomentando la biodiversidad y la vitalidad de los frutos:

“Trabajamos con agricultura biodinámica porque entendemos la finca como un organismo vivo. Fomentamos la biodiversidad con plantas aromáticas en los márgenes, hoteles de insectos y abejas osmiás y hacemos nuestro propio compost. Es una manera de producir cuidando el equilibrio entre suelo, plantas, animales y cosmos”, comenta Viladot.



### Reivindicar la agricultura familiar para preservar el territorio

La agricultura familiar no solo produce alimentos de proximidad y calidad, sino que desempeña un papel clave en la supervivencia de los pueblos pequeños y en el equilibrio del mundo rural. Comprar productos de estos agricultores es también una forma de cuidar el territorio y evitar el despoblamiento:

“Los pueblos pequeños sobreviven gracias a la agricultura. Si desaparecen las familias campesinas, desaparece el territorio tal como lo conocemos. En otros países la gente solo vive en las ciudades, y nosotros no queremos perder ese equilibrio rural que da vida y sentido a nuestros pueblos”, finaliza Llanes.



Manzana golden ECO



Manzana royal gala ECO



Pera Williams ECO



Pera Conference ECO

Consíguelos en [shop.veritas.es](https://shop.veritas.es)

# Ángeles Parra: “BioCultura es un reflejo de cómo el consumo ecológico está cada vez más presente en nuestra sociedad”

BioCultura se consolida, un año más, como el gran punto de encuentro entre productores, distribuidores, consumidores y activistas del mundo sostenible. Con motivo de la próxima edición de la feria en Madrid, hemos tenido el privilegio de conversar con Ángeles Parra, hasta hace poco directora de BioCultura y presidenta de la Asociación Vida Sana, entidad organizadora del evento. Ángeles se jubila y deja su testigo a Montse Escutia, hasta entonces secretaria general.

## ¿Qué novedades trae esta edición de BioCultura Madrid respecto a años anteriores?

Principalmente, las novedades van a estar en las actividades paralelas, con temáticas de rigurosa actualidad para todos/as los que queremos cuidar de nuestra salud y la del planeta. Cómo evitar tóxicos, qué es realmente la agricultura regenerativa, debate vegano versus carnívoro, la fertilidad en peligro... Además, este año contaremos con encuentros exclusivamente diseñados para profesionales.



### **¿Qué oportunidades ofrece la feria a empresas productoras y distribuidoras de ecológico? Y los consumidores, ¿qué pueden encontrar en BioCultura?**

La feria es un reflejo de cómo el consumo ecológico está cada vez más presente en nuestra sociedad. Las empresas encuentran un público muy interesado en el consumo responsable y, además, otros profesionales del sector con los que crear sinergias, colaboraciones, llegar a acuerdos... Los consumidores encuentran el mejor y más grande escaparate del mundo ecológico hoy en España y, al mismo tiempo, mucha información con grandes especialistas.

### **Con el relevo reciente en la dirección de la Asociación Vida Sana, que ahora encabeza Montse Escutia, se cierra una etapa de más de 40 años de trayectoria. Desde esa perspectiva, ¿qué aprendizajes se lleva de este recorrido al frente de la entidad?**

Las cosas han cambiado mucho desde que empezamos. Al principio, por no haber... no había ni certificación ecológica. Fue la Asociación Vida Sana quien creó las primeras certificaciones. He aprendido mucho, pero sobre todo me llevo una gran satisfacción profesional por todo lo realizado, y, personalmente, el convencimiento de que tener un propósito en la vida tiene una fuerza poderosa capaz de mover montañas.



### **¿Cómo ha cambiado la percepción social y política sobre la agricultura ecológica desde que comenzó su trabajo en la asociación hasta hoy?**

Cuando empezamos, las administraciones públicas hacían oídos sordos a nuestras propuestas, y en muchas ocasiones trataron de obstaculizar e impedir su desarrollo. Por otro lado, muchos consumidores creían que un alimento ecológico era algo así como un alimento de “régimen” o de vegetarianos. Ha costado mucho mostrar que se trata de productos en los que no ha intervenido ningún tóxico ni manipulación genética.

### **¿Qué papel considera que deben desempeñar las administraciones públicas en el impulso de la producción y el consumo ecológicos? ¿Qué les reclamaría desde su experiencia al frente de BioCultura y la Asociación Vida Sana?**

Yo lo tengo muy claro... Para que el consumo interno de alimentos ecológicos crezca en España y dejemos de ser solo un país exportador, necesitamos políticas valientes, como:

- a) Grandes campañas de promoción de las virtudes del alimento ecológico en los medios informativos públicos.
- b) IVA 0 para los alimentos ecológicos.
- c) Incentivos fiscales que animen también a nuevos emprendedores.
- d) Compra pública con prioridad absoluta en la discriminación positiva para el alimento ecológico.
- e) Obligación de oferta ecológica en colectividades, restaurantes, hoteles, etc. Y, además, se deberían prohibir muchos productos químico-sintéticos en el proceso de producción de alimentos, demostradamente nocivos para la salud.

Muchas gracias, Ángeles, por resumir tantos años de activismo ecológico. Le deseamos todo lo mejor en sus futuros proyectos.

# PAN DE OTOÑO

El sabor de la temporada

Elaborado en  
nuestro obrador.

Ecológico  
y delicioso.

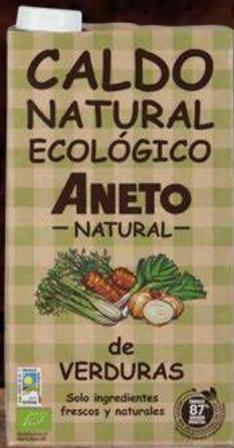
Con pasas, nueces,  
avellanas, orejones,  
mantequilla y miel.

veritas

ARTE  
SANO



# ¡LOS BÁSICOS IDEALES PARA ESTA TEMPORADA!



**SOLO INGREDIENTES FRESCOS, NATURALES Y ECOLÓGICOS**



# GAMA ZERO%

ESPECIALMENTE FORMULADA  
PARA PIELES SENSIBLES



LAVAVAJILLAS  
A MANO

DETERGENTE  
PARA ROPA

SUAVIZANTE



DESCUBRE EL RESTO DE LA GAMA ECOVER EN TU TIENDA VERITAS HABITUAL



Todos  
nuestros  
productos  
son



## Coloración natural permanente

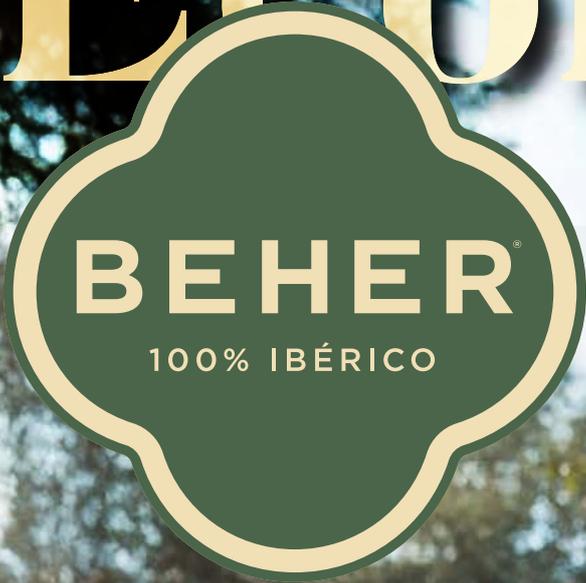


Hasta un

**15%**  
de descuento



# Ecológico



**10% DE DESCUENTO**  
en la gama ecológica  
más amplia del mercado



**PINORD**

Vinos y cavas, 1942

# MARRUGAT + natura



## Cava + Natura Brut Nature

**Variedades:** Xarel·lo 60%, Macabeo 40%

**Aspecto:** Amarillo pálido con tonalidades verdosas. Burbuja fina y elegante.

**Aroma:** Fresco y complejo. Notas de frutas blancas (manzana, pera) y cítricos, con matices de pan tostado y frutos secos de la crianza.

**Gusto:** Equilibrado y suave. Burbuja fina y acidez bien integrada que dan frescura. Sabores afrutados y cítricos con una ligera cremosidad. Final ligeramente salino y refrescante. Estructura compleja y postgusto muy agradable.

**Temperatura Servicio: 6° C.**

**Maridaje:** Ideal con mariscos (ostras, gambas a la plancha, carpaccio de atún), quesos suaves (brie, camembert) y cocina mediterránea (ensalada de tomate y mozzarella).

## Vino + Natura Tinto

**Variedades:** Cabernet Sauvignon (50%) y Merlot (50%).

**Crianza:** 4 meses en barricas de roble francés y americano (de 2 y 3 años) para adquirir complejidad y notas especiadas.

**Aspecto:** Color cereza picota con tonos violeta intenso.

**Aroma:** Muy intenso. Predominio de frutas rojas (moras, cassis, arándanos) con un ligero toque de tostados que denota el paso por barrica.

**Gusto:** Equilibrado, estructurado y muy elegante. Taninos suaves y bien integrados que aportan una textura sedosa. Se perciben la fruta madura y las notas especiadas de la barrica. Final largo, elegante y persistente.

**Temperatura Servicio: 18° C.**

**Maridaje:** Muy versátil. Ideal con carnes rojas (solomillo, cordero al horno), embutidos curados (jamón ibérico), quesos curados, y platos con salsas especiadas o setas. Sorprendentemente, acompaña bien sushi y pescados/verduras a la brasa. Combina con chocolate negro de postre.

Veritas Food service



## La **tienda online** de productos ecológicos para tu negocio



Península  
y Baleares



Ambiente, frío  
y congelado



Pago  
seguro



Entrega a  
partir de 72h



Descubre la  
nueva web

**veritas**  
Food service

[veritas.es/pro](https://veritas.es/pro)

# Elige tu kéfir ecológico favorito



+100 mil millones de bacterias vivas\*



ES-ECO-022-GA  
Agricultura UE/ no UE

## ¿UN SNACK SIN GLUTEN?

Nuevo



Galletas de canela

EMPRESA FAMILIAR  
E INDEPENDIENTE  
OBRADOR ARTISANAL  
DESDE 2005

Goma guar



# ¡Tu café profesional en casa!



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

[f](#) [@](#) [@ecomiloficial](#)

## ECOLÓGICAS Y SALUDABLES



Buenísimas y ecológicas

ESCOGE TU SABOR

**veritas**

# ¡Novedades del mes de noviembre!



## Bebida de avena barista Veritas

- Bebida vegetal de avena ecológica de origen nacional
- Tiene textura cremosa y es ideal para espumar
- Está elaborada con un 10% de avena y no contiene azúcares añadidos
- Es perfecta para preparar cafés, té con leche y aportar un extra de cremosidad a salsas y postres

## Purés de frutas Veritas

- Purés bebibles de frutas elaborados únicamente con ingredientes ecológicos
- Disponibles en 5 sabores: manzana y fresa; manzana, mango y plátano; manzana, plátano y frambuesa; manzana, arándanos y copos de avena, y manzana, calabaza y zanahoria
- No contienen gluten ni lactosa
- Son perfectos para tomar en cualquier lugar y momento del día

## Fettuccine de edamame Slendier

- Tallarines de legumbres ecológicas elaborados a base de 100% edamame
- Aportan un 25% menos de hidratos de carbono que la pasta a base de trigo
- Son ricos en proteínas y en fibra y no contienen gluten
- Listos en 2-5 minutos e ideales para combinar con verduras, mariscos o salsas al gusto

## Tortitas de proteína de lentejas El Granero

- Tortitas ecológicas elaboradas con harina de lentejas y un toque de sal marina
- No contienen gluten ni lactosa
- Son ricas en proteína y fuente de fibra
- Son ideales para combinar con opciones tanto dulces como saladas o para comer solas

# Apúntate al **Club Veritas** y aprovecha los cupones de **50% de descuento**

## Cookies de avena y chocolate Barcelona



- Galleta tipo cookie elaborada a base de copos de avena sin gluten y chips de chocolate
- Vegana y sin lactosa
- Fuente de fibra, por lo que contribuye a la sensación de saciedad
- Envasada de forma individual e ideal para tomar en desayunos y meriendas

Cupón: **COOKIE**

## Crema de boniato Casa Amella



- Crema de verduras elaborada a base de ingredientes ecológicos con boniato, aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal marina
- No contiene gluten, lactosa, espesantes ni aditivos
- Su envase es de vidrio y la etiqueta es de papel FSC removible

Cupón: **BONIATO**

## Colágeno BioAct Fortigel Forticoll



- Complemento alimenticio a base de colágeno, minerales, vitaminas y ácido hialurónico
- Está indicado para ayudar al funcionamiento de los huesos, los tendones y las articulaciones
- También contribuye en la mejora del aspecto de la piel, el pelo y las uñas

Cupón: **COLAGENO**

## Pouch de manzana, naranja y plátano Babybio



- Puré elaborado con fruta ecológica libre de restos de pesticidas de síntesis química
- Únicamente con manzana, naranja, plátano y zumo de limón
- Apto a partir de los 6 meses, sin gluten, leche ni azúcares añadidos
- Es ideal para llevar y ofrecer un snack saludable en cualquier lugar y momento del día

Cupón: **POUCH**

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 **NOVIEMBRE**, 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



Súmate al Club y sé tu mejor versión





## Lociones corporales Bio

Nutren, hidratan y miman la piel de toda la familia con el poder de la naturaleza.

- Miel & Avena Bio · Nutrición y suavidad.
- Limón & Aloe Bio · Vitalidad y energía cítrica.
- Vainilla & Coco Bio · Placer exótico y reconfortante.

Auténtica cosmética Bio certificada  
Proximidad · Ingredientes ecológicos · Cuidado natural



\*excepto Nutritiva



## Beneficios del magnesio y el potasio

**Fuerza**

**Energía**



**Recuperación**

**Descanso**

El magnesio contribuye al metabolismo energético normal, al funcionamiento normal de los músculos y a disminuir el cansancio y la fatiga, al funcionamiento normal del sistema nervioso y al mantenimiento de los huesos en condiciones normales

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

# Descubre nuestros nuevos platos preparados para tus menús de otoño

En Veritas ampliamos nuestra propuesta de platos preparados con dos nuevas recetas elaboradas en nuestra cocina central de Lliçà d'Amunt, cerca de Barcelona. Se trata de la **musaka ecológica** y los **falafeles ecológicos**, dos platos listos para calentar y disfrutar.

Ambos platos se preparan en nuestras cocinas como si fueran hechos en casa: con dedicación y mucho amor. En Veritas utilizamos un **95% de ingredientes ecológicos**, lo que garantiza que nuestros productos están **libres de pesticidas de síntesis química y organismos modificados genéticamente (OMG)**. Además, no añadimos saborizantes, conservantes ni colorantes artificiales.

## Musaka Veritas

La **musaka Veritas** es una reinterpretación ecológica de este clásico de la cocina árabe y griega. Está elaborada a base de berenjena, carne de cerdo, tomate y una cremosa bechamel, todo con ingredientes de cultivo ecológico. El resultado es un plato reconfortante, sabroso y perfecto para los días de otoño.



## Falafeles Veritas

Por su parte, los **falafeles Veritas** ofrecen una explosión de sabor inspirada en la cocina tradicional árabe. Elaborados con garbanzos, tahín y una cuidada mezcla de especias, entre las que destaca el comino, son una opción vegetal rica en proteína y muy versátil: son ideales para ensaladas, wraps o como entrante.



Ven a descubrirlos a tu supermercado Veritas más cercano y dale un toque diferente a tu menú semanal. Porque comer bien también es disfrutar y cuidarse.

# ¿Cómo cocinar la soja texturizada?

**Cada vez son más las personas que deciden reducir el consumo de proteína animal, lo que hace que deban buscar alternativas vegetales a la carne, pescados, huevos u otros alimentos proteicos para asegurar llegar a los requerimientos de proteína diarios, como por ejemplo la soja texturizada.**

La soja texturizada es una fuente de proteínas de origen vegetal. Aproximadamente la mitad de su composición nutricional corresponde a este macronutriente, lo que se traduce en unos 50 gramos de proteína por cada 100 gramos de producto. Esto la hace una opción muy interesante para personas veganas, vegetarianas o que quieran reducir el consumo de proteína animal.

## ¿Cómo se obtiene?

Se obtiene a partir de las habas de soja, que son sometidas a un proceso de extrusión hasta conseguir esta forma y textura. Primero se extrae el aceite y luego se deshidratan. Esta harina de soja pasa por una serie de procesos —alta temperatura, presión, texturización y deshidratación— que dan como resultado un producto que a simple vista se parece a unas migas, cortezas o trozos de pan seco.

En general, hay distintos tamaños: más gruesas o finas. Su sabor es bastante neutro, así que las puedes combinar con otros alimentos y condimentarlas.

## Empieza a cocinar soja texturizada

La que encontramos en el supermercado está deshidratada, así que, para consumirla, necesitas rehidratarla. Puedes dejarla 15 minutos en agua, utilizando el doble de agua que de soja, aunque te aconsejamos hidratarla con las verduras o con la salsa que estés preparando: así no solo lograrás rehidratarla, sino que irá cogiendo sabor y el resultado será delicioso.



**Anna Torelló**  
Dietista y nutricionista  
@thehappyavocadoo

### Boloñesa vegana (2 raciones)

#### Ingredientes:

- 1 cebolla
- 400 ml de tomate triturado
- 80-100 g de soja texturizada fina seca
- AOVE
- Sal, pizca de azúcar y pimienta

#### Elaboración:

1. Echa un chorrito de aceite de oliva virgen extra en una sartén y cocina la cebolla bien picadita durante unos 10 minutos a fuego bajo-medio, removiendo de vez en cuando.
2. Añade el tomate triturado a la sartén y la soja texturizada. Remueve bien para que la soja quede integrada. Agrega sal, una cucharadita de azúcar para reducir la acidez del tomate y pimienta al gusto.
3. Cocina durante unos 10 o 15 minutos a fuego medio.
4. Si ves que la salsa queda muy espesa, puedes añadir más tomate triturado o un poco de caldo de verduras.

Si quieres introducir la soja texturizada en tu dieta, es mejor empezar por la soja texturizada fina. Su textura es más agradable y es más fácil darle sabor.



Soja texturizada fina  
El Granero ECO



Pimienta negra  
molida Artemis ECO



Tomate triturado  
Biosabor



Azúcar de caña  
Veritas ECO



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



# Veritas y el impacto positivo: renovamos nuestra certificación B Corp y nuestras ganas de seguir mejorando

Imagina un tipo de empresa que no solo construye su éxito a través de los beneficios económicos, sino también del impacto positivo que genera en personas, comunidades y el planeta. Así somos las empresas B Corp. No somos las **mejores empresas** del mundo, sino las mejores para el mundo.

**Ser B Corp** significa asumir un propósito claro y cumplir con **altos estándares de desempeño social y ambiental, transparencia y responsabilidad.**

La certificación B evalúa a la empresa en su conjunto: gobernanza, empleados, clientes, comunidad y medioambiente. Además, involucra a todos los grupos de interés, no solo a los accionistas.

Hoy en día, este **movimiento global** lo forman más de **10.000 empresas** de **164 sectores** distintos, en un centenar de países. En **España**, ya son cerca de **300 compañías** las que han superado el estándar, lo que refleja la fuerza de una comunidad que comparte valores, fomenta la credibilidad y colabora para potenciar el impacto positivo.

Para obtener la certificación, hay que superar los 80 puntos en esta evaluación. Estamos muy orgullosos de poder anunciar que, en el pasado mes de septiembre, **Veritas se ha recertificado** como empresa B Corp, **alcanzando** una puntuación de **108,6 puntos**. Este resultado, que corresponde a un

nivel avanzado de negocio de impacto positivo, es significativamente superior a la puntuación media de 50,9 puntos que obtienen las empresas que realizan la evaluación, pero no se certifican.

Además, nuestro logro destaca aún más si lo comparamos con la puntuación media de 92,5 de los supermercados europeos con esta certificación.

Nosotros obtuvimos el sello por primera vez en 2016, **siendo el primer supermercado B Corp en Europa**, y desde entonces hemos mejorado constantemente nuestro desempeño en términos de negocio sostenible. En España, no existe **ninguna otra cadena** de supermercados o distribuidores de alimentos que **tengan dicha certificación.**

### El siguiente capítulo de Veritas: compromiso con la excelencia B Corp

En un mundo con desafíos cada vez más urgentes, como la crisis climática y la desigualdad social, el movimiento B Corp ha decidido dar un paso adelante impulsando nuevos estándares con un enfoque que abandona el sistema de puntuación acumulativa y establece requisitos obligatorios en áreas clave, elevando la exigencia para las empresas líderes en sostenibilidad.

Estos nuevos estándares no solo suben el listón para la certificación, sino que también promueven **la mejora continua** al exigir a las empresas que demuestren un **progreso constante a lo largo del tiempo**.

En Veritas, celebramos nuestra **reciente recertificación**, ya que este logro **refleja nuestro compromiso** con un modelo de negocio que equilibra el propósito y el beneficio. Sin embargo, sabemos que el camino hacia una economía con impacto positivo no se detiene aquí. Con la llegada de los nuevos estándares, nuestra hoja de ruta está a punto de evolucionar.

Dejaremos atrás la mentalidad de puntuación para adoptar un enfoque de **requisitos obligatorios**. Aunque nuestro alto puntaje en medioambiente es una fortaleza, reconocemos la necesidad de mejorar

en otras categorías. Los nuevos estándares nos obligan a **ser ejemplares en todos los frentes**, y así nos lo hemos propuesto.

Nuestra nueva hoja de ruta se centrará en los **siete requisitos fundamentales**: gobernanza de las partes interesadas; acción climática; derechos humanos; trabajo justo; JEDI (justicia, equidad, diversidad e inclusión); administración ambiental y circularidad, y asuntos gubernamentales y acción colectiva. Esto significa que desarrollaremos planes de acción específicos para fortalecer cada una de las áreas de impacto. Estableceremos nuevos procesos y políticas que demuestren un compromiso continuo con la mejora, no solo para mantener nuestra certificación, sino para ser verdaderos líderes en el movimiento B Corp.

Renovamos las ganas de seguir construyendo un futuro más justo y sostenible, demostrando que existe otra forma de hacer negocios.

#### Empresa



Certificada  
Desde 2016

---

Somos el primer supermercado de Europa con Certificado B Corp. Esto significa y reconoce que somos una empresa comprometida con la salud de las personas y el planeta.

---



#### Carla van Esso

Responsable de impacto ambiental y social en Veritas

# Falafeles verdes con shakshuka y salsa de tahini

Cuando el otoño se instala, el cuerpo pide platos cálidos, especiados y llenos de sabor. Esta receta combina dos elaboraciones deliciosas: falafeles verdes rellenos de hierbas frescas, sobre una base de shakshuka casera con tomate, pimiento con un toque spicy y una salsa de tahini que lo une todo.

Una propuesta nutritiva y versátil, perfecta para preparar en cantidad y montar en plato, en pita o en bol durante la semana.

## Ingredientes

### Para el shakshuka

- 1 cebolla
- 5 tomates maduros
- 1 pimiento rojo
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de concentrado de tomate
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharada de pasta de harissa
- 80 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto

### Para los falafeles verdes

- 300 g de garbanzos (remojados entre 12 y 24 horas)
- 50 g de espinacas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- ½ manojo de cilantro
- ¼ manojo de perejil
- 1 puñado de hojas de hierbabuena
- Ralladura y zumo de ½ limón
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de comino
- Sal al gusto
- Aceite para freír o freidora de aire

## Elaboración

### Shakshuka:

1. Pica las verduras en dados de aproximadamente 1 cm y el ajo finamente.
2. Calienta el aceite en una sartén amplia a fuego medio-alto y rehoga la cebolla durante 3-4 minutos.
3. Añade el ajo, luego el pimiento y el tomate, y cocina otros 5 minutos.
4. Incorpora las especias, el concentrado de tomate y la pasta de harissa.
5. Cocina a fuego medio hasta obtener una especie de pisto espeso, jugoso y bien aromático. Ajusta de sal y reserva.

### Falafeles verdes:

1. Tritura los garbanzos remojados hasta obtener una textura granulada. Reserva en un bol.
2. Por otro lado, tritura las espinacas, hierbas, cebolla, ajo, especias, ralladura y zumo de limón hasta formar una pasta verde aromática. Mezcla con los garbanzos, añade sal y forma pequeñas porciones con las manos.
3. Fríe en abundante aceite caliente o cocina en freidora de aire hasta que estén bien dorados. Deja reposar sobre papel absorbente.

## Ingredientes

### Per a la salsa de tahini

- 2 cucharadas de tahini
- 4 cucharadas de agua caliente
- Zumo de ½ limón
- 1 pizca de sal

### Salsa de tahini:

1. Mezcla el tahini con el zumo de limón, la sal y el agua caliente.
2. Remueve hasta obtener una salsa suave. Ajusta la textura con más agua si fuera necesario.



Para 2-3 personas



40 minutos



Dificultad fácil



Tomate maduro  
ECO



Comino molido  
Artemis ECO



Pimentón dulce Artemis  
ECO



Garbanzo pedrosillano  
cocido Veritas  
ECO



Limón granel ECO



Comino molido  
Artemis ECO



Espinacas Ecoama  
ECO



Cebolla dulce de  
Fuentes ECO



**Chef Christopher Wilson**  
El Brasas



Descubre  
la receta aquí

# Menú para un ayuno intermitente

## Información adicional

- El ayuno intermitente es una práctica nutricional que consiste en concentrar las comidas dentro de un período específico del día, prolongando el tiempo sin ingerir alimentos durante la noche. El formato más común es el de 16 horas de ayuno y 8 horas de alimentación.
- Aunque el enfoque principal se centra más en CUÁNDO comer que en QUÉ comer, es importante llevar una dieta variada y equilibrada.
- Esta práctica se basa en que, durante el ayuno, el cuerpo deja de usar la glucosa como fuente principal de energía y comienza a utilizar las reservas de grasa.
- Se le atribuyen beneficios como la pérdida de peso, la mejora del perfil de las grasas (colesterol y triglicéridos) y una mejor digestión.
- Es importante que el ayuno intermitente se adapte a cada persona, considerando su estado de salud, estilo de vida, preferencias alimentarias y necesidades individuales.
- Un ejemplo de horario podría ser: comida a las 12-13 h, cena a las 19-20 h y, si fuera necesario, una pequeña ingesta entre ambas comidas dentro de la ventana de alimentación.

## Entre horas

- Yogur o kéfir natural con fruta de temporada y semillas de chía
- Huevo duro o a la plancha con aguacate
- Tostada con hummus o guacamole
- Batido de fruta, leche y copos de avena
- Frutos secos



**Amancay Ortega**  
Especialista en Contenidos  
Nutricionales en Veritas



## Menú de la semana

### Lunes

#### Comida

Crema de calabaza y quinoa  
Lubina al horno con coles de Bruselas

Fruta

#### Cena

Ensalada de granada y aguacate  
Salteado de setas y espinacas con huevo poché

### Jueves

#### Comida

Crema de calabaza  
Dorada a la plancha con brócoli y patata al horno  
Fruta

#### Cena

Sopa de fideos  
Berenjenas rellenas con boloñesa de soja texturizada  
Fruta

### Domingo

#### Comida

Ensalada de escarola, nueces y mandarina  
Paella de marisco  
Fruta

### Martes

#### Comida

Lentejas guisadas con parmentier  
Fruta

#### Cena

Ensalada de escarola, nueces y caqui  
Revuelto de calabacín y cebolla

### Viernes

#### Comida

Ensalada de brotes  
Calabaza rellena de garbanzos y espelta  
Fruta

#### Cena

Salteado de pollo, brócoli, calabacín y puerro con guarnición de arroz basmati  
Fruta

### Miércoles

#### Comida

Arroz integral con alcachofas y daditos de tofu salteados con salsa de soja

Fruta

#### Cena

Escalivada  
Pollo al limón con puré de boniato  
Fruta

### Sábado

#### Comida

Crema de puerros, calabacín y brócoli  
Estofado de ternera con patata y verduras  
Fruta

#### Cena

Ensalada de pasta con atún  
Fruta

#### Cena

Sopa de verduras  
Tortilla de patata y calabacín  
Fruta

Consiguelos en [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es)



Quinoa en grano  
El Granero ECO



Copos de avena suave  
El Granero ECO



Arroz largo integral  
Veritas ECO



Crema de calabaza  
Veritas ECO



Consulta la opción vegana y sin gluten y descárgate el menú



Brócoli ECO



Patata bolsa ECO



Estofado de vacuno  
Veritas ECO



Jamón de cebo  
100% de bellota  
Behr ECO

# Alimentación antiinflamatoria, una aliada en las enfermedades autoinmunes

Las enfermedades autoinmunes ocurren cuando el sistema inmunológico ataca por error los propios tejidos del cuerpo. Patologías como la artritis reumatoide, la esclerosis múltiple, la tiroiditis de Hashimoto y la psoriasis tienen en común un factor: la inflamación crónica. Pero ¿sabías que la alimentación puede jugar un papel fundamental en el control de esta inflamación?



**Sandra Moñino,**  
dietista-nutricionista especializada en  
inflamación / @nutricionat\_

## La especialista

### El papel de la inflamación en las enfermedades autoinmunes

Cuando el sistema inmunológico se mantiene en un estado de alerta constante, puede desencadenar inflamación crónica en diferentes partes del cuerpo. Esta respuesta contribuye al desarrollo y progresión de las enfermedades autoinmunes, aumentando los síntomas y afectando la calidad de vida de quienes las padecen.

### Alimentos que favorecen la inflamación

Existen ciertos alimentos que pueden agravar la inflamación y, por lo tanto, empeorar los síntomas de las enfermedades autoinmunes. Entre los principales encontramos:

- **Azúcares y harinas refinadas:** favorecen la resistencia a la insulina y promueven la inflamación sistémica.
- **Aceites vegetales refinados:** como el de girasol y el de palma, ricos en omega-6, pueden desequilibrar la respuesta inflamatoria.
- **Ultraprocesados:** contienen aditivos y conservantes que alteran la microbiota intestinal, afectando la respuesta inmune.

### Alimentos antiinflamatorios para fortalecer el sistema inmunológico

Una alimentación antiinflamatoria puede ayudar a reducir los síntomas de estas enfermedades y mejorar la calidad de vida. Los alimentos más recomendados incluyen:

la calidad de vida. Los alimentos más recomendados incluyen:

- **Pescado azul:** rico en omega-3, ayuda a modular la respuesta inflamatoria.
- **Verduras de hoja verde:** brócoli, espinacas y acelgas, que aportan antioxidantes esenciales.
- **Frutas ricas en polifenoles:** arándanos, fresas y granadas, ayudan a combatir el estrés oxidativo.
- **Especias como cúrcuma y jengibre:** potentes antiinflamatorios naturales que favorecen la función inmune.

- **Frutas como el kiwi, las fresas y la naranja:** contienen vitamina C, que es un nutriente esencial con múltiples beneficios para la salud, como reforzar el sistema inmunitario.

- **Mariscos como los mejillones, las almejas y las ostras:** contienen zinc, que es un mineral esencial para el sistema inmunológico.

### La importancia de la microbiota en la respuesta autoinmune

El intestino alberga gran parte del sistema inmune, por lo que mantener una microbiota equilibrada es clave. Consumir alimentos fermentados como el kéfir, el chucrut y el yogur puede mejorar la diversidad bacteriana y reducir la inflamación.

Adoptar una alimentación antiinflamatoria no solo puede aliviar los síntomas de las enfermedades autoinmunes, sino también prevenir su progresión. Hacer cambios en la dieta es una herramienta poderosa para mejorar la calidad de vida y promover un sistema inmune más equilibrado.

Consíguelos en [shop.veritas.es](https://shop.veritas.es)



Espinacas Ecoama ECO



Acelga manojo ECO



Freson bandeja ECO



Arándanos ECO



Kiwi Gold Zespri ECO



Almejas Veritas

# ¿TODO NUEVO? NO DEL TODO. SOLO NUESTRO LOOK.

100% ecológico. 100% Natumi. Ahora con un diseño fresco.



**Natumi®**  
puro.bio.vegetal.

Con nuestro nuevo look, reflejamos aún mejor nuestro enfoque sostenible y, al mismo tiempo, destacamos la pureza y naturalidad de nuestros productos.

La alta calidad de nuestras bebidas vegetales y preparados para cocinar sigue siendo la misma; lo que ha cambiado es el envase.

Ahora refleja aún más nuestra filosofía: Sostenibilidad y disfrute en perfecto equilibrio.

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



## El toque dulce más natural

Apto para diabéticos,  
delicioso para todos.

100%  
**BIO**

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

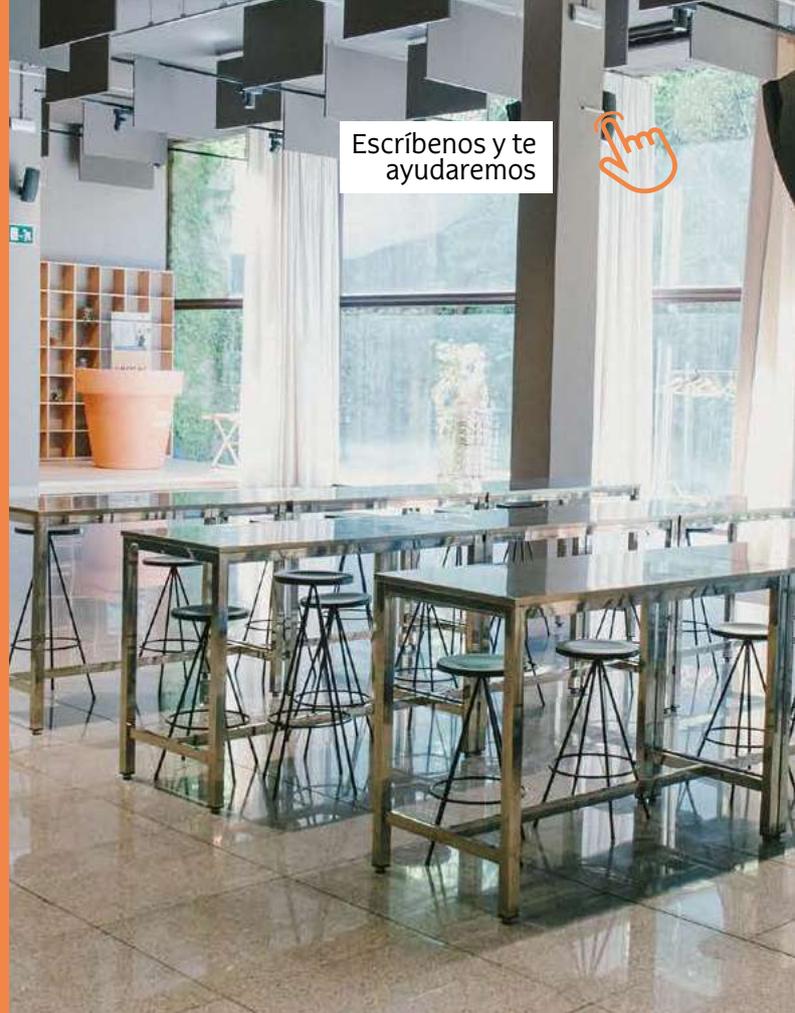
# ¿Necesitas un espacio para tus eventos?

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

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

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

## TERRA veritas



Escríbenos y te ayudaremos



¡Apúntate!



## ¡No te pierdas nuestros talleres **online gratuitos!**

Aprende a hacer ramen y otras recetas con miso

**Martes 4 de noviembre**  
18:30 a 20:00 h

Nerea Zorokiain Garín con la colaboración de TerraSana

Hormonas y defensas: cómo proteger tu salud hormonal en otoño

**Miércoles 5 de noviembre**  
18:30 a 20:00 h

Marta León con la colaboración de Soria Natural

Despierta tu piel: rutina de yoga facial y autocuidado natural

**Miércoles 12 de noviembre**  
18:30 a 20:00 h

Cristina Pérez con la colaboración de Weleda

Sopas y cremas saludables para este otoño

**Martes 18 de noviembre**  
18:30 a 20:00 h

Sue Moya con la colaboración de Caldos Aneto

Verdadero o falso

# ¿Cuánto sabes sobre alimentación ecológica y saludable?

Verdadero

Falso

1. Una alimentación antiinflamatoria puede ayudar a reducir los síntomas de las enfermedades autoinmunes y mejorar la calidad de vida



2. Los azúcares y las harinas refinadas ayudan a disminuir la inflamación y son recomendables en enfermedades autoinmunes.



3. Los alimentos ricos en triptófano, como el pavo, el pescado azul o los frutos secos, ayudan a producir hormonas del bienestar y del sueño.



4. A partir de los 60 años se empieza a perder masa muscular de forma natural, lo que se conoce como sarcopenia



5. En la vejez, el cuerpo necesita menos proteína porque la síntesis muscular se vuelve más eficiente.



6. El chocolate ecológico contiene hasta el triple de hierro y es mucho más rico en antioxidantes que el chocolate no ecológico.



7. Las mujeres que consumen alimentos ecológicos presentan un 20% menos de riesgo de desarrollar deterioro cognitivo leve, según un estudio longitudinal.



8. El consumo de alimentos ecológicos se asocia a un mayor riesgo de deterioro cognitivo leve en adultos mayores.



¿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.

# ECOLÓGICOS Y SALUDABLES



buenísimos - ecológicos - sin gluten  
sin aditivos - sin lecitinas - sin papel de plata

**ESCOGE TU SABOR**

**veritas**

CELEBRAMOS

23  
AÑOS

Lo bueno está  
en el interior 

23 cremas Veritas  
con premios de  
**500€\***

¡Mira su interior!



\*Promoción válida del 01/11/2025 al 31/3/2026. Consulta bases en Veritas