

QV

QUALITAS VITAE

08
primavera / verano 2010
SoriaNatural

Decálogo para
**UN VERANO
SALUDABLE**

Cómo interpretar
**LAS ETIQUETAS DE
LOS ALIMENTOS**

¡Aprende a comer!
**STOP A LA
OBESIDAD**

ALIMENTA
TU SALUD





visita nuestra web

www.sorianatural.es



y **descubre**
nuestra historia,
todos nuestros
productos
y novedades,
publicaciones,
últimos avances en
I+D+i, expansión...



date de alta en nuestro
newsletter

y recibe cada mes las

**últimas novedades en productos,
campañas promocionales,
artículos y un largo etcétera**



04. ALIMENTA TU SALUD 10. DECÁLOGO PARA CUIDARSE EN PRIMAVERA Y VERANO 16. ENTREVISTA AL PRESIDENTE DE LA FUNDACIÓN DEL CORAZÓN 19. PLANTAS QUE CURAN 22. EL ESCAPARATE DE FITOTERAPIA 28. ALIMENTOS ACTIVOS 30. STOP A LA OBESIDAD 34. BEBIDAS REFRESCANTES 36. CÓMO INTERPRETAR LAS ETIQUETAS 38. ESCAPARATE DE ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA

apiedepágina

Prevención



Antonio Esteban
Presidente de
Soria Natural

Ya he tenido oportunidad de comentarlo reiteradamente en ésta y otras tribunas. Ni las plantas medicinales ni los productos elaborados a base de ellas y/o de sustancias naturales son remedios milagrosos. Si te los ofrecen como tales, desconfía siempre. Las propiedades y los efectos de muchos de ellos están avalados científicamente. Desde luego, ayudan a reforzar la salud de nuestro organismo y, por tanto, nuestra calidad de vida.

Más vale prevenir que curar. Alimenta tus órganos para que puedan rechazar decididamente cualquier agresión. La Fitoterapia es un instrumento idóneo para tener a punto todos los sistemas que conforman nuestro cuerpo.

Esta materia es el tema principal del número de QV que tienes en tus manos.

Te exponemos las plantas, sustancias y alimentos que convienen al cerebro, al corazón, a los huesos, a las articulaciones... Y también a tu piel.

Asimismo, te proponemos un decálogo para que la primavera y el verano se conviertan en auténticas fuentes de salud. Te animamos a que prevengas las alergias, practiques hábitos saludables y ejercicio moderado para evitar la astenia, refuerces tu flora intestinal, tomes el sol con precaución...

Y, por último, abordamos la obesidad y el sobrepeso, trastornos que generan innumerables enfermedades. Echa mano de la Fitoterapia para perder esos kilos que te sobran. No hagas caso de esas dietas que te prometen resultados espectaculares. ¡Aprende a comer y enseña a comer a los tuyos! ■



Nutrientes y sustancias naturales específicos pueden incidir positivamente en el buen funcionamiento del cuerpo humano

ALIMENTA TU SALUD

El cuerpo humano es una especie de maquinaria compleja, cuyas piezas, los órganos, han de estar plenamente engrasadas, para que funcionen perfectamente. El fallo de una de ellas puede dar lugar a una reacción en cadena y a la aparición de enfermedades. Recogemos en este reportaje los nutrientes que necesitan nuestro sistemas y aparatos para que estén a punto. El organismo requiere energía, vitaminas, minerales, ácidos grasos, monoinsaturados y polinsaturados. Alimentos y sustancias naturales específicos pueden incidir positivamente en el buen funcionamiento del cuerpo humano.

reportaje: **isabel molinero**
departamento médico de *soria natural*

APARATO LOCOMOTOR

El aparato locomotor, que propicia el movimiento del ser humano, no es independiente ni autónomo, ya que está ensamblado con otros sistemas, como el nervioso, que es el que genera y modula las órdenes motoras. Está conformado por los huesos, las articulaciones y los músculos esqueléticos. Los huesos constituyen el armazón que soporta el cuerpo y protege sus órganos internos. La mayoría de ellos están conectados entre sí a través de articulaciones que propician la movilidad y flexibilidad del cuerpo humano. Los músculos, fijados al esqueleto, contribuyen a mantener la postura y proporcionan el impulso necesario para realizar mo- ➤



► vimientos. Los huesos también alojan las células hematopoyéticas, que producen las células sanguíneas y almacenan minerales.

- *El consumo de Calcio, Fósforo, Magnesio y vitaminas C y D durante la infancia es imprescindible para desarrollar y mantener la salud de los huesos.*
- *En las siguientes etapas de la vida, conviene incrementar la ingesta de alimentos ricos en Calcio, como la leche y sus derivados, los frutos secos, las semillas de Sésamo, o el pescado azul con espina.*
- *La Vitamina K, que se encuentra en niveles altos en la Alfalfa, interviene en el metabolismo óseo, así como en la coagulación sanguínea.*
- *Las isoflavonas derivadas de la Soja ayudan a prevenir la osteoporosis, ya que evita la disminución de la masa ósea en la mujer cuando desciende su producción de estrógenos.*
- *Se debe tomar el sol 10-15 minutos al día y practicar ejercicio físico de forma regular, ya que fortalece los huesos y favorece el depósito de minerales en ellos. También se aconseja evitar el alcohol, el tabaco, el azúcar refinada, las bebidas carbónicas y la sal, ya que facilitan la eliminación de calcio a través de la orina.*



órgano muscular que bombea la sangre al cuerpo a través de las arterias y venas. El buen funcionamiento del sistema es imprescindible, ya que se encarga de que cada una de las células reciba continuamente alimento y oxígeno. Las enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, infarto de miocardio, arteriosclerosis...) son la causa número uno de muertes en todo el mundo.

● *Los ácidos grasos Omega 3, que tiene el pescado azul, y Omega 6, que se encuentra en el aceite de lino, borraja y onagra, entre otros, y grasas monoinsaturadas, como el aceite de oliva y de aguacate, y los frutos secos, contribuyen a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre. Este tipo de grasas también contribuyen a reducir el riesgo de formación de trombos o coágulos.*

● *La ingesta habitual de antioxidantes naturales, como el Licopeno, el Betacaroteno o las Isoflavonas, ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares.*

- *La fibra, como el salvado de Avena o los cereales integrales, disminuye la absorción del colesterol y favorece su eliminación a través de las heces.*
- *El Espino blanco contribuye a mejorar el rendimiento del corazón y a dilatar las arterias coronarias, lo que aumenta el flujo sanguíneo al corazón.*
- *Otras plantas útiles para tratar ciertas patologías son el Olivo (antihipertensiva), el Ajo (hipocolesterolemizante), el Ginkgo (antiateromatoso), el Abedul o la Vara de oro (diuréticas), entre otras.*

SISTEMA CARDIOVASCULAR

El sistema cardiovascular es uno de los más importantes para el ser humano, ya que tiene la función de transportar la sangre a todas las células del cuerpo. Está constituido por el corazón, la sangre, las arterias, las venas y los capilares. El corazón es un

SISTEMA RESPIRATORIO

El sistema respiratorio facilita el suministro de oxígeno al organismo y la eliminación del dióxido de car-



bono de la sangre durante la respiración. Está constituido por las fosas nasales, la faringe, la laringe, la tráquea y los pulmones. Una alimentación sana y equilibrada, rica en vitaminas y minerales, es clave para el mantenimiento en buen estado del aparato respiratorio y del sistema inmunitario.

- *La Vitamina C (cítricos, kiwi, pimientos, tomates...), la Vitamina A (zanahoria, perejil, albaricoques, queso...) y la Vitamina E (huevos, germen de trigo y frutos secos...), gracias a su acción antioxidante, protegen a las células de las vías respiratorias de los daños causados por los radicales libres procedentes de la contaminación ambiental, del consumo de tabaco o de las inflamaciones bronquiales.*
- *Las vitaminas del grupo B (harinas integrales, levadura de cerveza y frutos secos) protegen al organismo frente a las infecciones.*
- *Los minerales que mejoran el funcionamiento del sistema inmune*



son el Zinc (cereales integrales, levadura de cerveza, mariscos y moluscos), el Manganeso y el Cobre (cereales integrales, frutos secos y legumbres).

- *Las plantas medicinales pueden ayudar a aliviar las diferentes afecciones respiratorias. Entre ellas, destacan el Eucalipto, el Tomillo, la Drosera, el Llantén o el Gordolobo.*

SISTEMA NERVIOSO + CEREBRO

El sistema nervioso lo conforman el cerebro, el cerebelo, la médula espinal, los nervios y los órganos sensoriales especiales como la vista y el oído. Su función principal es regular el funcionamiento del organismo mediante la transmisión de señales nerviosas en respuesta a estímulos exter-

nos o internos que inducen, por ejemplo, a movimientos o secreción de sustancias químicas. Gracias a este sistema, podemos realizar acciones como pensar, razonar y entender informaciones que recibimos del mundo exterior. Determinados nutrientes ayudan a potenciar la capacidad de concentración y de rendimiento de la mente.

- *Existen numerosas plantas que ayudan a que el sistema nervioso se halle en buen estado y tenga capacidad de afrontar el estrés y de reponer la energía que éste consume. Entre ellas destacan la Pasiflora, la Valeriana, la Tila, el Espino blanco, la Avena, el Hipérico, el Azahar, la Amapola o la Lavanda.*
- *La Glucosa es una fuente de energía indispensable para el cerebro.*
- *Los ácidos grasos esenciales -linoléico y linolénico- son constituyentes fundamentales de las membranas celulares.*
- *La Taurina es un aminoácido que disminuye en casos de pérdida de memoria.*
- *La Colina es una sustancia que forma parte de los neurotransmisores y ejerce una acción favorable sobre la actividad mental en general y sobre la memoria en particular.*
- *La Fosfatidilserina y la Fosfatidilcolina son fosfolípidos esenciales para el correcto funcionamiento de las membranas celulares.*
- *Las vitaminas, fundamentalmente las del grupo B, y también las A, C y E, poseen propiedades antioxidantes.*
- *Minerales como el Fósforo, el Zinc, el Selenio o el Magnesio potencian la actividad mental.*



APARATO DIGESTIVO

El aparato digestivo está formado por varios órganos huecos -boca, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso o colon, recto y ano-, asociados a otros compactos -hígado y páncreas-. Su función principal es la de realizar la digestión de los alimentos -hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas...- para que puedan absorberse y eliminar los desechos o residuos que no se han asimilado. De esta manera, el organismo obtiene las sustancias que necesita como fuente de energía, así como para formar y alimentar las células.

El hígado, además de fabricar bilis que acaba en el intestino delgado para ayudar a la digestión o a la vesícula biliar para ser almacenada, procesa todas las sustancias que asimilamos, filtrando cualquier sustancia nociva. El páncreas segrega enzimas que contribuyen al proceso digestivo. Otra de las funciones principales del páncreas es la de controlar la cantidad de azúcar en la sangre mediante la secreción de dos hormonas, el glucagón y la insulina.

- *Ciertos tipos de alimentos, como las hortalizas, las frutas frescas y la fibra, ayudan al sistema digestivo a cumplir su función.*
- *Algunas plantas medicinales facilitan las digestiones, impiden la formación de gases y, a la vez, mejoran la motilidad intestinal. Entre ellas, el Anís, la Verbena, la Manzanilla, la Menta, la Genciana, la Melisa, el Hinojo, el Romero o la Angélica.*
- *Plantas ricas en mucílagos, como el*



Glucomanano, el Guar o las semillas de Lino ejercen un suave efecto laxante de tipo mecánico al aumentar el volumen de las heces y favorecer el movimiento del intestino. Otras, como el Sen, la Cáscara sagrada o la Frángula tienen un efecto laxante más potente que las anteriores, por lo que no se aconseja su uso durante más de 10 días.

- *Es importante también cuidar la flora intestinal, base del sistema inmunológico. Conviene aumentar el consumo de fibra tomando frutas, verduras, legumbres y alimentos integrales. Además, los yogures o el kéfir favorecen el desarrollo de bacterias beneficiosas para mantener el equilibrio de la flora. También resultan eficaces diversos productos enriquecidos con probióticos y prebióticos, que favorecen el crecimiento de bacterias beneficiosas y refuerzan el sistema inmunológico.*
- *La Alcachofa, el Boldo, el Diente de*

león, el Cardo mariano, el Rábano negro, el Boldo y la Manzanilla amarga mejoran el funcionamiento del hígado, y ayudan a superar los síntomas que aparecen cuando se producen ciertos excesos.

SISTEMA LINFÁTICO E INMUNOLÓGICO

Este sistema es una red de órganos, ganglios linfáticos, conductos y vasos linfáticos que producen y transportan linfa desde los tejidos hasta el torrente sanguíneo. El sistema linfático es uno de los componentes principales del sistema inmunitario del cuerpo. Recoge las partículas que son demasiado grandes para que puedan pasar a través de la membrana capilar, como partículas proteicas, y las transporta junto con la linfa al sistema cardiovascular. También hace fluir las grasas desde el tracto digestivo a la circulación general, y distribuye los glóbulos blancos por el organismo (linfocitos y monolitos), elementos importantes en el mecanismo inmunológico del organismo.

- *La alimentación tiene gran importancia en el mantenimiento del buen estado del sistema inmunitario. La dieta debe ser equilibrada y*

especialmente rica en vitaminas y minerales: las vitaminas A, B, C y E mantienen en buen estado las células que recubren el interior de las vías respiratorias, protegiéndolas frente a las agresiones de virus y tóxicos ambientales. El Zinc, el Manganeso y el Cobre son minerales que mejoran el funcionamiento del sistema inmune.

- *Conviene evitar el consumo excesivo de lácteos y de hidratos de carbono, sobre todo los refinados (pan, pastas, dulces y harinas), pues disminuyen la capacidad inmunitaria.*

- *Ciertas plantas medicinales y sustancias naturales, como la Equinácea, el Propóleo, el Tomillo, el Saúco o la Tila, pueden ayudar a estimular las defensas de forma natural.*

SISTEMA URINARIO

El sistema urinario está compuesto por los riñones, uréteres, vejiga urinaria y uretra. Su función es la de eliminar los productos de desechos resultantes del metabolismo corporal y de regular el volumen de fluidos y electrolitos del organismo, mantener

el balance ácido-base y el de calcio, entre otras funciones. El sistema urinario del hombre y de la mujer es básicamente el mismo, salvo que la uretra en el hombre continúa a través del pene, mientras que en la mujer se abre en la vulva.

- *Las plantas diuréticas, como la Cola de caballo, el Abedul, la Zarzaparrilla, la Grama, los estigmas de Maíz, la Bardana, el Ortosifón, el Lepidio o la Ortiga verde, facilitan la eliminación de residuos tóxicos por estimular la función de los riñones.* ■

... Y TU PIEL

La piel requiere nuestra atención no sólo por razones estéticas. Ella y sus estructuras asociadas (pelo y cabello, uñas y glándulas sudoríparas y sebáceas) tienen una serie de funciones fisiológicas de primera magnitud. Constituyen la cubierta que envuelve y protege el cuerpo del exterior. Además, ayudan a mantener la temperatura corporal, a eliminar algunas sustancias de desecho, y a sintetizar la Vitamina D y reciben algunos estímulos exteriores (calor, frío, presión, dolor). Asimismo, cualquier desequilibrio que se produzca en nuestro organismo se manifiesta también en la piel. Por tanto, cuidarla y conocer sus necesidades es un

auténtico reto para todos.

- *Determinados hábitos poco saludables no hacen ningún bien a nuestra epidermis. Por ejemplo, la exposición al sol sin protección, la permanencia durante mucho tiempo en locales con aire acondicionado o el consumo de tabaco.*
- *Las vitaminas (A, C, E, grupo B y D), los carotenos y los minerales (Hierro, Zinc, Silicio, Magnesio, Manganeso o Selenio) son esenciales para la conservación y el mantenimiento de la piel.*
- *Los aminoácidos resultan fundamentales para la renovación de la piel. La Zanahoria, el Brócoli, la Avena, las*

Uvas, la Soja y la Sandía son algunos de los alimentos que contribuyen a mantenerla flexible y saludable.

- *La naturaleza ofrece una serie de principios activos (flavonoides como el resveratrol, taninos, fenoles simples, antocianósidos, etc.) que son muy útiles, tanto en uso interno como externo, para combatir el envejecimiento prematuro por sus excelentes propiedades antioxidantes.*
- *La Bardana, la Manzanilla, el Hamamelis, la Milenrama y el Pensamiento son algunas de las plantas empleadas para el cuidado de la piel por sus propiedades antisépticas, antiinflamatorias, astringentes, emolientes y cicatrizantes.*





Diez consejos saludables para que las agresiones típicas de este tiempo no te fastidien tus vacaciones estivales

DECÁLOGO PARA UN BUEN VERANO

La primavera y el verano no sólo traen el buen tiempo y el embellecimiento de campos y jardines. No faltan dolencias propias de este tiempo o que se presentan más en estos meses. Pero, ¡no te agobies! Puedes prevenirlas adoptando una serie de medidas concretas y sencillas. Y también recurriendo a productos fitoterápicos. Así, tus vacaciones serán seguras y saludables.

reportaje: **manuel escudero**.



1. Previén las alergias. Puedes hacerlo de dos maneras. Una, evita el contacto con los alérgenos que las causan. Los más frecuentes son el polen de distintas especies vegetales, epitelios de animales, ácaros del polvo, algunos medicamentos, determinados alimentos, y materiales como el látex o metales como el níquel, entre otros. Otra, recurre a la Fitoterapia. Plantas como el **Grosellero negro** y la **Fumaria**, con probadas propiedades antialérgicas y antiinflamatorias, bloquean la liberación de las sustancias que generan los síntomas propios de estas afecciones, muy habituales en primavera.

2. Ejercita hábitos saludables contra la astenia primaveral. Este trastorno, frecuente en primavera como consecuencia de los cambios climáticos, produce una sensación de debilidad, desgana y fatiga que disminuye ostensiblemente no sólo la capacidad de trabajar, sino también la de realizar otras actividades que apenas requieren esfuerzo. Se puede prevenir practicando una serie de hábitos saludables: horarios fijos para las comidas y el sueño; alimentación equilibrada y variada; evitar todo tipo de excitantes, y hacer ejercicio físico moderado al aire libre. Asimismo, existe una serie de plantas y sustan- ➤

► cias naturales muy recomendables que proporcionan energía al organismo. Entre ellas, la Jalea real, el Propóleo y el Eleuterococo.

3. Hidrátate frecuentemente. Todos, pero especialmente los niños y los mayores, debemos ingerir líquidos regularmente a raíz del aumento de las temperaturas y, sobre todo, cuando se permanece bajo el sol mucho tiempo. Agua, zumos y licuados naturales, bebidas vegetales –como la de soja o la de arroz–, así como frutas y hortalizas. Evita los refrescos y las bebidas carbónicas, que suelen tener un alto contenido en calorías y carecer de nutrientes.

4. Refuerza la flora intestinal. El cambio del agua que se bebe es, a veces, causa de las diarreas veraniegas. También los cambios bruscos de temperatura, por ejemplo al bañarse o al entrar en habitaciones refrigeradas, sobre todo si inciden en el intestino, suelen ser origen de esta molesta afección. La clave para evitarlas está en la flora intestinal. Conviene reforzarlos mediante suplementos ricos en lactobacilos, que además mejoran la función inmunitaria y la gastrointestinal.

5. Cuida tu dieta para evitar el estreñimiento. Este trastorno suele presentarse con frecuencia cuando se alteran los hábitos de vida. La forma de prevenirla es sencilla: la dieta ha de ser equilibrada y rica en fibra. Asimismo, determinadas plantas medicinales ayudan a regularizar el tránsito intestinal. Por ejemplo, el Gluco-





La Jalea real, el Propóleo y el Eleuterococo **ayudan** a superar la sensación de debilidad, desgana y fatiga propia de la **astenia**

manano, las semillas de Lino, el Sen, la Frángula o el Malvasisco.

6. Protege tus oídos y, sobre todo, los de tus hijos. La otitis es uno de los trastornos más molestos típicos del verano. Sus síntomas son numerosos: dolor agudo, fiebre y hasta secreciones infectadas. Las medidas para eludirlos son sencillas: impedir la entrada de agua contaminada en los oídos; no bañarse en piscinas sin depuradoras y en balsas con aguas estancadas; no emplear bastoncillos ni objetos punzantes para limpiar el cerumen, y colocarse tapones antes de sumergirse en el agua. Los preparados naturales con plantas y sustancias como **Gordoloba**, **Llantén** o **Propóleo** ayudan a aliviar los síntomas.

7. Toma el sol con precaución. Evita las quemaduras solares y las insolaciones que, además, pueden generar diversos trastornos fisiológicos. Se recomienda preparar el cuerpo un tiempo antes de que se vaya a exponer largos ratos a irradiaciones solares, con preparados naturales, como los elaborados a base de **Zanahoria**. Asimismo, no debes tomar el sol en las horas de mayor intensidad; úntate abundante crema protectora; res-



guardate la cabeza con una gorra o un sombrero y come alimentos ricos en betacaroteno y licopeno.

8. Cierra las puertas a los hongos. En verano son muy frecuentes las micosis. Si adoptas una serie de cautelas muy sencillas, evitarás que los hongos se hagan fuertes en alguna parte de tu piel produciendo molestos picores y escozores. Usa toalla, calzado y ropas personales; cálzate adecuadamente siempre en zonas húmedas (lavapiés, duchas públicas, saunas, vestuarios, etc.); vigila el exceso de sudoración; sécate a conciencia después del baño, sobre todo en los es-

pacios interdigitales y en los pliegues de la piel, y, si tienes propensión a adquirirlos, aplícate aceite esencial de Nogal o **Propóleo**, plantas que tienen propiedades antifúngicas.

9. Practica deporte moderadamente. No falta quien llega a las vacaciones de verano con un afán desmesurado de hacer deporte. Su cuerpo está acostumbrado al sedentarismo del resto del año. Las consecuencias pueden ser nefastas: tirones, distensiones o calambres. No te pongas retos complicados; calienta antes de empezar; descansa cuando lo necesites, y consume plantas medicinales y preparados naturales, como aminoácidos de arroz y soja, vitaminas y minerales, que ayudan a fortalecer el aparato locomotor.

10. Ingiere antioxidantes naturales. Éstos pueden evitar la formación de los radicales libres, unas moléculas que causan el envejecimiento de las células, o neutralizarlos. Se aportan al organismo a través de una dieta rica en frutas, verduras y hortalizas. Los antioxidantes naturales más importantes son el **Resveratrol**, el **Zinc**, las **Antocianidinas**, el **Selenio**, el **Caroteno**, el **Licopeno**, las vitaminas A, C y E, y el **Germanio**. ■

Los controles que se realizan aseguran la calidad total de los productos

GARANTÍA DE EFICACIA

A nadie se le escapa que, hoy en día, la gestión de la calidad es la base de un producto saludable. Ésta es la filosofía que guía el quehacer diario de **Soria Natural**, empresa que desde sus comienzos ha tenido muy claro su objetivo: dar al público un producto natural, sano y eficaz.

reportaje: departamento de calidad de *soria natural*

Este afán de mejora continua se ha canalizado a través de un sistema de calidad basado en las normas GMP e ISO:9001, cuyo cumplimiento ha tenido la lógica consecuencia de la obtención del certificado de calidad expedido por AENOR. Esta acreditación avala el esfuerzo realizado, a lo largo de estos años, por **Soria Natural**, que ha mejorado sus procesos productivos e implementado los controles necesarios para que cada producto cumpla las expectativas de nuestros clientes.

La labor desarrollada en este campo se ha centrado en diversas áreas:

- **Control de la materia prima.** La base de un buen producto es una buena materia prima. Por ello, **Soria Natural** cuenta con un moderno laboratorio, integrado por un conjunto de técnicos altamente cualificados, en el que se realizan exigentes controles de calidad de cada materia



prima que se recibe con el fin de asegurar su pureza e idoneidad. Asimismo, este control facilita definir su trazabilidad (procedimientos preestablecidos y autosuficientes que permiten conocer el histórico, la ubicación y la trayectoria de un producto o lote de productos a lo largo de la cadena de suministros en un momento dado, a través de unas herramientas determinadas) de los ingredientes utilizados en cada producto, de acuerdo a la normativa europea de referencia.

- **Control de proceso.** La experiencia acumulada a lo largo de estos años nos ha permitido establecer



El prestigio de nuestra marca obliga a **Soria Natural** a mejorar continuamente los procesos y los productos

procesos contrastados, aunque en constante evolución técnica. Se dispone de controles de calidad en diversos momentos de producción.

● **Control del producto final.** El público adquiere nuestros productos por dos razones: su contrastada eficacia y sus altos estándares de calidad. La confianza depositada por nuestros clientes nos llena de orgullo, pero a la vez nos lleva a ser más exigentes con nosotros mismos. Por este motivo, en *Soria Natural* se han establecido estrictos controles de producto final, para garantizar que nuestros productos cumplen con su función. Para ello, se establecen tres tipos de controles:

– **Control físico-químico y microbiológico:** la trasposición de la legislación europea en materia de seguridad

alimentaria ha supuesto una actualización de los requisitos exigidos a nuestros productos. Esta es la base que nos sirve de guía, pero no debemos quedarnos ahí; *Soria Natural*, en su empeño por mejorar día a día sus productos, establece requisitos internos más estrictos, que superan los establecidos por la legislación vigente.

– **Principios activos:** nuestros clientes merecen no sólo un producto seguro, sino eficaz. Por ello, en nuestros laboratorios de Garray se controlan aquellos parámetros que garantizan la efectividad de nuestros productos.

– **Control organoléptico:** aquellos productos que han de ser ingeridos, son testados por control de calidad para comprobar que cumplen con los parámetros establecidos.

Mejora continua

El reconocido prestigio de la marca *Soria Natural*, una de las principales referencias en el sector de la Medicina Natural, nos obliga a mantener un esfuerzo de constante evolución, basado en los requisitos de mercados tan exigentes como el europeo y el americano, en la mejora continua

de nuestros procesos y productos, pero sobre todo en nuestro departamento de I+D+i. La importante inversión en esta área, más del 5 por ciento del presupuesto de *Soria Natural*, nos permite sacar al mercado nuevas líneas de productos que satisfagan las necesidades de nuestro actual ritmo de vida.

La experiencia acumulada a lo largo de estos años nos permite combinar el uso de tecnología puntera en el sector, con métodos tradicionales de contrastada eficacia, como puede ser el uso de la cetrería.

Para finalizar, debemos reconocer que todos los controles del mundo no pueden sustituir el mayor activo de una empresa: los recursos humanos. Conscientes de ello, en *Soria Natural* hemos establecido programas de formación que van más allá del mero cumplimiento legislativo, con objetivos ambiciosos que, aunque costosos, son una de las mejores inversiones que la empresa ha realizado a lo largo de su vida. Y es que un trabajador cualificado y concienciado de la responsabilidad que adquiere para con el consumidor, es la mayor garantía de calidad. ■

leandro

Presidente de la Fundación Española del Corazón

Plaza

«Se consumirán más productos naturales en la medida en que estén avalados científicamente»

reportaje: j. carvajal

El presidente de la Fundación Española del Corazón (FEC), Leandro Plaza, recuerda que las enfermedades cardiovasculares son crónicas y no tienen curación. «No existe –afirma– ningún medicamento que las cure completamente. Nuestra única arma es la prevención. Cada persona se debe responsabilizar de su corazón y adoptar un estilo de vida cardiosaludable».



El cardiólogo Leandro Plaza está al frente de la FEC desde enero de 2009. Tiene muy clara la misión social de esta institución: «Sobre la Fundación pesa la responsabilidad de promover en la sociedad todas las medidas de las que la Cardiología tiene evidencia de su beneficio. Su principal seña de identidad es la credibilidad. La Fundación no puede estar condicionada por nada».

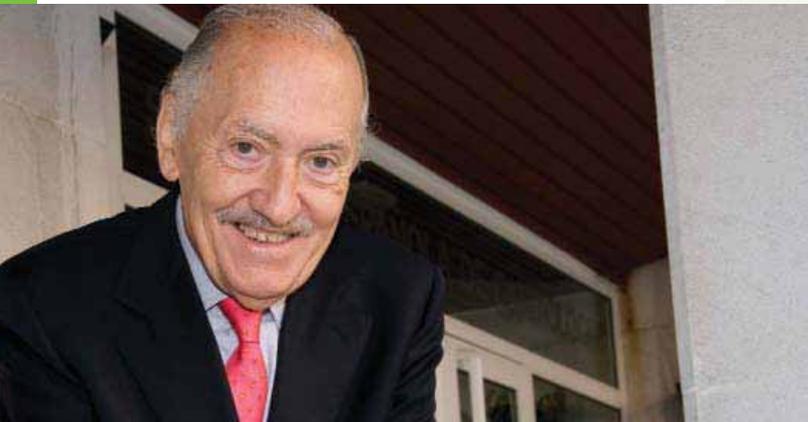
– ¿Cómo está el corazón de los españoles?

– Mejor, porque la incidencia de las enfermedades cardiovasculares ha disminuido en la última década en nuestro país en torno al 6-7 por ciento. Es decir, hemos conseguido algo que antes parecía imposible. Gracias a una serie de medidas de prevención que se han implantado a partir de una información sanitaria generalizada y, por supuesto, a los adelantos registrados en Cardiología, se ha logrado reducir el número de fallecimientos por esta dolencia. Si la curva continúa evolucionando de la misma manera, probablemente consigamos reducir la tasa de mortandad entre un 15 y un 20 por ciento.

– ¿Mejor o peor que el de los europeos?

– Curiosamente, en Europa se ha dado un fenómeno paradójico. En países como Noruega, Suecia, Finlandia, Dinamarca o Reino Unido, que tenían un índice de mortalidad altísimo, de más del 50 por ciento, lo han reducido muchísimo, entre un 10 y un 15 por ciento. Y lo han hecho posible gracias a una estrategia que ha consistido en introducir elementos protectores de la enfermedad en unos hábitos de vida muy arraiga- ▶

«Nuestra dieta alimenticia ha de ser **variada**. No puede estar llena de prohibiciones. Las frutas, verduras y legumbres deben **constituir su base**»



» dos. En cambio, en otros que estaban en la órbita de la antigua URSS, por ejemplo Bulgaria, se ha incrementado enormemente su frecuencia porque han cambiado bruscamente de dieta alimenticia.

– ¿Cuáles son los principales factores de riesgo de los españoles?

– Hay tres: la hipertensión arterial, el tabaquismo y la elevación del colesterol en la sangre. Últimamente, hemos añadido la diabetes y la obesidad-inactividad física.

– ¿Le damos al corazón los cuidados que necesita?

– Todos debemos tener clara la idea de que las enfermedades cardiovasculares son crónicas y no tienen curación. Y se pueden iniciar en la juventud. La única arma es la prevención. Cada persona se debe responsabilizar de su corazón y adoptar un estilo de vida cardiosaludable.

– ¿Qué constantes vitales debemos controlar más?

– Tomarse la tensión y analizarse la sangre, una o dos veces antes de los 20 años, para controlar el colesterol y la glucosa. Se recomienda que a los niños con antecedentes familiares se

les realice un perfil de lípidos antes de los 10 años. Entre los 20 y los 40 años, conviene controlárselas cada tres o cuatro años, y a partir de los 50, uno o dos al año.

– ¿Cuáles son los principales grupos de riesgo?

– Los que tienen antecedentes en su familia; los diabéticos; los fumadores, y los obesos e inactivos. Y hay otro grupo derivado de la edad: en el hombre a partir de los 50 años, y en la mujer a partir de la menopausia.

– ¿Cuáles son los hábitos cardiosaludables más importantes?

– Alimentación y actividad física.

su ficha

■ Leandro Plaza Celemín preside la FEC desde enero de 2009. Entre 1984 y 1986 presidió la Sociedad Española de Cardiología.

■ Se formó en la especialidad de Cardiología en Instituto de Cardiología de México y en el St. Joseph Hospital Siracuse de Nueva York.

■ Ha sido jefe de Cardiología de los hospitales madrileños Ramón y Cajal y Carlos III.

– ¿Cómo ha de ser la alimentación?

– Variada. Nuestro régimen alimenticio no puede estar lleno de prohibiciones. Obviamente, hay que elegir los que sean más convenientes. Las frutas, verduras y legumbres deben ser la base. También son importantes los pescados, que contienen omegas. De vez en cuando, hay que introducir productos lácteos y carnes.

– La prevención es importante en este tipo de patologías. ¿Qué papel juegan en este sentido las plantas medicinales, cada día más extendidas? Algunos colegas suyos recomiendan el espino blanco y el olivo porque favorecen la contracción cardiaca y regulan el ritmo y la tensión arterial.

– Si estamos convencidos de que los productos vegetales son los más convenientes, indudablemente hay algunos, como los que usted indica, que pueden tener una ventaja beneficiosa específica. El olivo, por ejemplo, contiene aceites grasos saturados que son preventivos de la enfermedad. Está demostrado científicamente que los ácidos omega 3 y omega 6, que están en los frutos secos o en el pescado, son muy buenos. La información de sus efectos debe responder a una verdad científica. En la medida en que estén avalados científicamente, se consumirán y se recomendarán más productos naturales.

– ¿Qué tipo de ejercicio físico recomienda?

– Lo ideal es caminar, que se puede hacer siempre y está al alcance de todos. Desaconsejamos el ejercicio violento. La natación es el más completo, pero no todo el mundo tiene acceso a una piscina. ■

Diente de león (*Taraxacum officinale* Weber)

Diurética y depurativa



■ Origen:

Se cree que su origen está en Europa. Actualmente, se halla prácticamente en todos los continentes. Se encuentra fácilmente en caminos, pastizales y prados.

■ Propiedades:

Contiene un principio amargo (taraxacina) al que se deben sus propiedades aperitivas, digestivas y activadoras de la función de la vesícula biliar. También posee propiedades depurativas y laxantes suaves.

■ Curiosidades:

Con sus raíces tostadas y molidas se prepara una infusión que puede sustituir al café, con la ventaja de no poseer ninguno de sus inconvenientes. Las hojas recortadas de esta planta, por las que recibe este nombre, pueden tomarse en ensalada, proporcionándole un toque amargo pero agradable.

Eleuterococo (*Eleutherococcus senticosus* Maxim)

Combate la fatiga y la astenia

■ Origen:

Es originario del nordeste de Asia, especialmente abundante en el este de Siberia aunque se distribuye también por China, Corea y Japón. Se desarrolla en el sotobosque de bosques fríos poco densos (taiga), en la montaña media y en los llanos. Se denomina también Ginseng siberiano, ya que su efecto es similar al del ginseng.

■ Propiedades:

Esta planta ayuda al organismo a combatir la fatiga, tanto física como psíquica. Además, favorece la actividad mental, estimula las defensas y mejora la capacidad sexual.

■ Curiosidades:

El uso del Eleuterococo data de hace 2.000 años. Conocido como «oi wu jia» en la medicina china, fue utilizado para prevenir infecciones de las vías respiratorias, así como resfriados y gripes. También se creyó que proporcionaba energía y vitalidad. En Rusia, el Eleuterococo fue utilizado originalmente por la gente en las regiones de la siberiana taiga para aumentar la vitalidad y la calidad de vida, y para disminuir las infecciones.



Espino blanco (*Crataegus oxyacantha L.*)

Aliado del corazón

■ Origen:

Planta procedente del centro de Europa, norte de África, América del Norte y del oeste de Asia. Puede encontrarse en estado salvaje en bordes de bosques, sobre los ribazos soleados. También es ampliamente cultivado para formar setos impenetrables en jardines, setos divisorios en los campos o para guardar el ganado.

■ Propiedades:

Tiene un efecto beneficioso sobre el corazón y la circulación. Favorece la contracción cardiaca y regula el ritmo y la tensión arterial. También tiene un efecto sedante sobre el sistema nervioso y ayuda a disminuir el colesterol.

■ Curiosidades:

Los antiguos griegos creían que el espino tenía un efecto inmediato como vigorizante para las cabras, de ahí procedió su denominación científica. *Crataegus*, es decir cabras fuertes. Con la raíz se fabricaban cepillos y hachas, y la madera ofrecía una buena lumbre a los hogares campesinos.



Zarzaparrilla (*Smilax regelli Killip et Morton*)

Diurética y depurativa. Purifica el organismo

■ Origen:

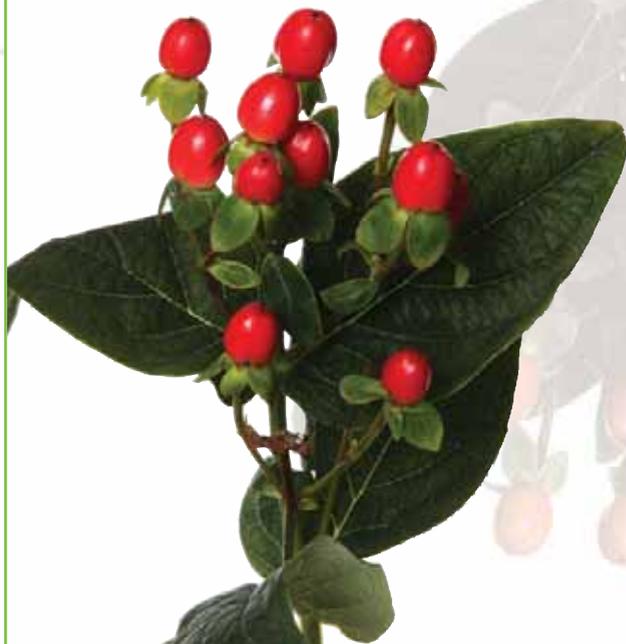
Esta planta se puede encontrar en los bosques secos situados en el centro y el sur del continente americano, así como en el sur de Europa.

■ Propiedades:

Por sus propiedades diuréticas y depurativas favorece la eliminación de urea, ácido úrico y otros residuos orgánicos. Se recomienda en caso de reumatismo, gota y cálculos renales. También es aperitiva y disminuye el colesterol.

■ Curiosidades:

La Zarzaparrilla se utiliza como espumante en diversas bebidas refrescantes debido a la acción de las saponinas que contiene.



¿Conoce nuestra amplia gama de productos
de Paquetería y Mensajería Urgente?

LE OFRECEMOS UN
SERVICIO A LA CARTA



Descúbranos en el **902 111 021**

...o en nuestra web www.chronoexpres.com

Su Negocio... ¡Nuestra Prioridad!

Un cuerpo preparado

Más vale prevenir que curar. La Fitoterapia te ofrece múltiples ayudas para que tus diferentes sistemas orgánicos se encuentren a punto y funcionen plenamente.

Composor 41-Gincox

Mezcla de extractos de Ginkgo, Melisa y Espino blanco que ayuda a activar la mente y mejorar el rendimiento.

PVP: **10,01 €.**



Composor 9-Crataegus complex

Es una combinación de extractos de Espino blanco, Olivo y Abedul que ayuda a mantener la tensión dentro de valores adecuados.

PVP: **9,57 €.**

Composor 16-Sinusol

Es un nebulizador nasal elaborado a base de extractos de Propóleo, Ciprés, Equinácea, Salicaria, Grosellero negro, Tomillo y Menta. Ayuda a despejar la nariz. PVP: **4,56 €.**



Fosfoserina Complex

Complemento alimenticio elaborado a partir de lecitina de Soja enriquecida en fosfatidilserina, y con fosfatidilcolina, taurina y vitaminas (C, B6, A, B12 y E), que ayuda a optimizar la capacidad de atención y las funciones mentales. Asimismo, ayuda a disminuir la sensación de apatía. PVP: **27,59 €.**



Circuvén

Cápsulas compuestas de hojas de Hamamelis virginiana, raíz de Rusco, semillas de Castaño de indias y gábulas de Ciprés que ejercen un efecto favorable sobre trastornos circulatorios como el de piernas cansadas. PVP: **10,45 €.**



Resverasor

Jugo deshidratado de la piel y las semillas de Uvas negras con elevada capacidad antioxidante, que ayuda a contrarrestar los efectos de los radicales libres. PVP: **17,28 €.**



Verde de alfalfa

Comprimidos de jugo deshidratado de Alfalfa que tiene, entre otros, el efecto de remineralizar y depurar el organismo. PVP: **11,11 €** (100 comprimidos). **24,51 €** (300 comprimidos).

Cyrasil

Este concentrado forma parte de la gama «Fitoinnovación». Es un jugo de Rábano negro, Alcachofa y Cardo mariano con lecitina de Soja rica en fosfatidilcolina, que ayuda a depurar el organismo y favorece la renovación interior. PVP: **17,36 €**.



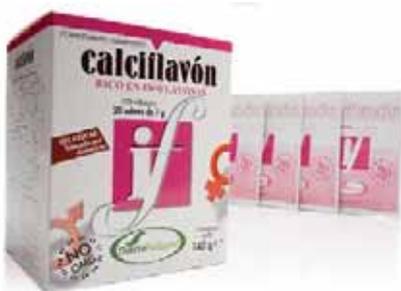
Mincartil

Complemento dietético, de asimilación rápida y completa, que actúa como importante fuente de aminoácidos de origen vegetal enriquecido con vitaminas y minerales. Los aminoácidos conforman la base estructural del colágeno, componente fundamental de las articulaciones. PVP: **18,93 €** (Classic bote). **20,58 €** (Classic tablets). **22,65 €** (Reforzado con Cúrcuma longa bote). **20,75 €** (Reforzado con Cúrcuma longa tablets).



Verde de Zanahoria

Jugo deshidratado de Zanahoria fresca enriquecido en betacarotenos de origen natural que ayuda a potenciar el bronceado de la piel y a protegerla de las radiaciones solares. PVP: **14,98 €**.



Calciflavón

Elaborado a partir de Soja de primera calidad, enriquecida en isoflavonas, minerales (Calcio, Fósforo, Magnesio y Silicio) y Vitamina D. Es un producto específico para la mujer muy eficaz en ciertos trastornos que se presentan durante su etapa madura. PVP: **18,93 €** (sobres). **17,28 €** (tablets).



Inmunoden

Es un concentrado que ayuda a fortalecer el sistema inmunitario y actúa de modo favorable sobre la regeneración de la flora intestinal. Se presenta en dos versiones: una senior y otra junior. La senior está elaborada a base de Uvas blancas y el hongo *Coriolus versicolor*. La junior también tiene entre sus ingredientes las uvas blancas, además del hongo *Pleurotus ostreatus*. PVP: **16,75 €** (Senior). **16,75 €** (Junior).

Fitoterapia de temporada

La primavera y el verano son estaciones adecuadas para poner el cuerpo a punto tras la dureza del invierno. La Fitoterapia contribuye a lograr este fin. Además, es una buena ayuda para hacer frente tanto a las agresiones primaverales como a las veraniegas.



Ciresvid

Infusión concentrada de Grosellas negras, Vid roja, Zarparrilla, Espino blanco y Té verde (descafeinado) con bioflavonoides, que favorece el alivio de la sensación de hormigueo y pesadez en las extremidades inferiores. PVP: **24,60 €**.



Composor 23-Hyssopus Complex

Mezcla de extractos y aceites esenciales de Grosellero negro, Helicriso, Pasiflora, Cola de caballo, Fumaria, Pensamiento e Hisopo. Ayuda al organismo a defenderse frente a agentes externos (polvo, polen, etc.) PVP: **11,40 €**.



Composor 19-Depulán

Esta combinación de Bardana, Ortiga verde, Cola de caballo, Fumaria, Zarparrilla y Pensamiento, ayuda a depurar y limpiar el organismo. PVP: **9,57 €**.



Lacticol

Es un jugo obtenido de la fermentación natural de Col y Remolacha roja enriquecido con microorganismos activos que favorece la digestión y ayuda a mantener la flora intestinal en buen estado. PVP: **6,50 €**.



Dermotén

Es una crema elaborada a base de cera virgen y especies vegetales que ayuda a recuperar y aliviar grietas, úlceras, forúnculos, pieles ásperas, etc. PVP: **5,75 €**.



Otalín New

Es una antigua fórmula totalmente natural a base de aceite de oliva de primera presión en frío, flores frescas de Gordolobo, aceite esencial de Limón, Niaouli, Cajeput y Propóleo. Ejerce un efecto favorable sobre ciertos problemas del oído. PVP: **4,42 €**.



Coelitén

Ungüento natural recuperador elaborado a base de cera virgen, Propóleo y plantas con efecto suavizante (Llantén, Caléndula y Milenrama) que ayuda a combatir la irritación producida por la toma excesiva de sol y otras agresiones cutáneas. PVP: **5,75 €**.



Natusor 24-Digeslán

Es una infusión a base de Anís, Verbena, Manzanilla dulce y Menta que ayuda a combatir los síntomas de trastornos digestivos como la acidez, las digestiones pesadas o los gases. PVP: **6,64 €**.



Hifader

Es un producto de aplicación tópica compuesto de Propóleo, Nogal y Romero, plantas que sobresalen por su potente acción antifúngica, cualidad que ralentiza el desarrollo de microorganismos como los hongos. PVP: **5,75 €**.

Inulac

Este preparado contiene componentes activos (inulina, enzimas digestivas, fermentos lácticos y ácido láctico). Ayuda a superar las molestias típicas de las digestiones lentas o la pesadez de estómago. PVP: **13,40 €** (Bote). **7,40 €** (Tablets).



Fost Print

Suplemento totalmente natural que provee al organismo de la energía necesaria para cubrir los requerimientos energéticos imprescindibles para mantener un alto rendimiento en la actividad diaria. La gama está compuesta por cuatro variedades: *Fost Print Classic*, *Fost Print Plus*, *Fost Print Junior* y *Fost Print Sport*.



1. **Fost Print Classic.** Sabor frutos del bosque. (**21,50 €** 20 viales).
2. **Fost Print Plus.** Sabor mandarina. Con Ginseng. (**21,50 €** 20 viales).
3. **Fost Print Junior.** Sabor fresa. (**21,50 €** 20 viales).
4. **Fost Print Sport.** Sabor plátano. (**22,75 €** 20 viales).

Tiempo de perder kilos

Llega la época de ponerse a dieta para perder esos kilos de más que no nos favorecen estéticamente y que tampoco hacen ningún bien a nuestra salud. Ten paciencia y disposición al sacrificio. No te dejes embaucar por las fórmulas milagrosas. Apuesta por productos fiables y saludables como los de la **Dieta Limpia** de **Soria Natural**. Uno de los más novedosos es el **HC Block**. Este preparado actúa sobre los hidratos de carbono, ya que ayuda a bloquear su absorción. Los expertos dicen que es una buena solución para cuando una persona se salta la dieta tomando alimentos ricos en hidratos de carbono. La gama de **Dieta Limpia** comprende una decena de referencias. ¡Pruébalas!



- 1. HC Block (12,50 €).** Ejerce un efecto favorable sobre el metabolismo y propicia la combustión de la grasa corporal (17,50 €).
- 2. CapSlim.** Ejerce un efecto favorable sobre el metabolismo y propicia la combustión de la grasa corporal (17,50 €).
- 3. Sorilat.** Bebida sustitutiva del suero de leche. (19,89 €).
- 4. Drenalimp.** Ayuda a eliminar lo que te sobra. (9,75 €).
- 5. Linolax.** Barrita de lino y amaranto que sirve de tementipé. (1,63 €).
- 6. Quemavit.** Comprimidos que actúan sobre el metabolismo de la grasa. (9,75 €).
- 7. Naturfiber.** Aporte de fibra natural de origen cien por cien vegetal que favorece el tránsito. (16,03 €).
- 8. Fost Print Light.** Energizante bajo en calorías que proporciona un aporte extra de vitaminas y minerales. (13,25 € 10 viales. 25,52 € 20 viales).
- 9. Coreslim.** Ayuda a controlar el apetito. (16,95 €).
- 10. Thymenté.** Infusión de Té, Menta y Tomillo con elevado poder drenante y antioxidante. (4,50 €).

Los precios indicados son Precios de Venta al Público Recomendados



Mi línea

Sustitutivos de una comida

Mi Línea es una nueva gama de productos de **Soria Natural**. Son sustitutivos de una comida, recomendados para las dietas de bajo valor energético para control y reducción de peso. Se presentan en sobres de 50 gramos que se han de disolver en 200 mililitros de agua fría. La formula se ajusta a la normativa

europaea (96/8 CE-RD 1430/97). Ayudan a disminuir la sensación de hambre y a aumentar la de saciedad. También contribuyen a mantener el equilibrio nutricional del organismo. Es una alternativa cremosa y rica que se ofrece en tres sabores: vainilla, chocolate y fresa. PVP: **14,45 €**.



Estos productos no tienen el objetivo de curar enfermedades, sino de prevenirlas y fomentar la salud y el bienestar

ALIMENTOS **ACTIVOS**

Quizá hayas oído más la expresión «alimentos funcionales». Es lo mismo. Se trata de productos alimenticios que contienen uno o varios componentes que añaden a su función nutritiva básica, un efecto fisiológico o psicológico. Su finalidad no es la de curar, sino la de ayudar a prevenir enfermedades y aumentar el bienestar.

reportaje: **marcos sanz.**

departamento de I+D+i de soria natural

Desde hace un tiempo, la publicidad de los productos alimenticios ya no subraya tanto la calidad como sus beneficios para nuestra salud: «ayuda a mantener a raya el colesterol», «ayuda a reforzar su sistema inmunológico», «ayuda a fortalecer sus huesos» y, cómo no, «ayuda a regularizar su tránsito intestinal». Son los llamados alimentos funcionales o activos, que no sanan pero previenen.

Existe un número infinito de definiciones de este término compuesto. En síntesis, se podría describir como aquellos alimentos que contienen uno o varios componentes que promueven efectos positivos sobre las funciones fisiológicas, además de la nutritiva.

En Europa, el concepto sólo se aplica a alimentos que constituyen habitualmente parte de la dieta y excluye su consumo en forma de

cápsulas, comprimidos u otras formas farmacéuticas conocidas como nutracéuticos. Un alimento puede ser funcional para toda la población o para un grupo determinado de ella. Para conseguir los efectos deseados, se agregan ingredientes con funciones específicas que no sólo alimentan, sino que modulan o actúan sobre determinadas funciones del organismo, sobre todo en los sistemas inmunológico, gastrointestinal y cardiovascular.

Dentro de estos componentes, destacan: fibra dietética, probióticos, prebióticos y simbióticos, ácidos grasos (monoinsaturados-polinsaturados-W3), fitosteroles, fitoestrógenos, derivados fenólicos, péptidos activos, antioxidantes, minerales y vitaminas.





Los **ingredientes** que convierten en activo un alimento son **fibra dietética**, **probióticos**, **fitoestrógenos**, **minerales antioxidantes** y **vitaminas**, entre otros

La **fibra dietética** mejora la función del colon, pues reduce el tiempo de tránsito, incrementa el bolo fecal y disminuye el estreñimiento. A su vez, reduce el colesterol LDL en sangre.

Los **probióticos** son alimentos que incorporan microorganismos vivos, principalmente lactobacilos, bifidobacterias... que consumidos, en cantidades suficientes, deben producir efectos beneficiosos.

Los **prebióticos** son sustancias no digeribles por el hombre que forman parte de los alimentos. Llegan intactas al colon y estimulan selectivamente el crecimiento de ciertas bacterias de la flora intestinal.

Los **simbióticos** contie-

nen una combinación de probióticos y prebióticos.

Los **ácidos grasos**, mono y poliinsaturados, ayudan a disminuir los riesgos cardiovasculares. El ácido oleico del aceite de oliva contribuye a reducir los triglicéridos, todo el colesterol y el LDL. Los polinsaturados del tipo W3 tienen efecto protector a nivel cardiovascular.

Los **fitosteroles** son esteroides vegetales que están presentes en la mayoría de las plantas, principalmente en las semillas de vegetales verdes y amarillos. Su función es la de bloquear la absorción del colesterol.

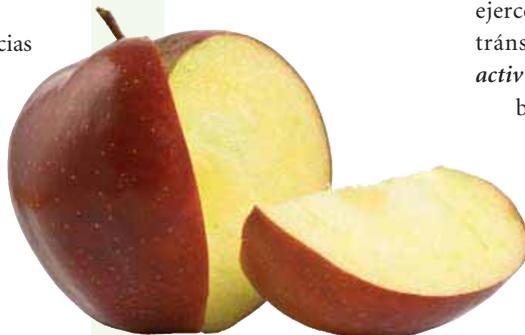
Los **fitoestrógenos**, como las isoflavonas, son moléculas de ori-

gen vegetal que tienen efectos beneficiosos sobre el sistema cardiovascular o la osteoporosis.

Los **compuestos fenólicos** (antioxidantes) se encuentran en frutas, verduras y hortalizas. Destacan los flavonoides, las antocianinas o el resveratrol. Confieren a los alimentos sabores amargos y astringentes.

Los **minerales** y las **vitaminas** ejercen efectos beneficiosos en determinadas funciones del organismo.

Soria Natural acaba de presentar en el mercado la nueva gama de **Bebidas Vegetales Activas**. Estas nuevas bebidas hay que inscribirlas en el marco de este tipo de alimentos. *Tensi-activ* ejerce un efecto favorable sobre la tensión. *Lax-activ* ejerce un efecto favorable sobre el tránsito de los alimentos. *Memo-activ* ejerce un efecto favorable sobre la memoria. *Sed-activ* ejerce un efecto favorable en caso de alteración y nervios. *Coles-activ* está destinado exclusivamente a las personas que desean reducir su colesterolemia. ■



No sólo importa el tipo o el grado de la que se padece, sino también en qué parte del cuerpo se acumula la grasa



STOP A LA OBESIDAD

reportaje: **jessica lamy garcía**
departamento de dietética y nutrición
de soria natural

Aprende a distinguir entre obesidad y exceso de peso. Ponle freno a esta «epidemia del siglo XXI», como la llaman los expertos, aprendiendo a comer. El problema no son los alimentos, sino cómo se consumen.

La obesidad ha dejado de ser un problema exclusivamente estético. Es una enfermedad crónica a la que se relaciona con otras muchas patologías, como la diabetes tipo 2, las cardiovasculares, la hipertensión arterial o diversos tipos de cáncer. Durante los últimos años, se ha incrementado notablemente en todo el mundo. En nuestro país, según los datos del INE, un 18,6 por ciento de

los hombres y un 15,6 por ciento de las mujeres padecen obesidad. El porcentaje de afectados por sobrepeso es mayor e idéntico en ambos sexos: un 29,2 por ciento.

Estos problemas se suelen agravar significativamente con la edad. Y, así, más del 24 por ciento es obeso y más del 43 por ciento excede del peso adecuado en los mayores de 65 años. No obstante, este tras-



El acúmulo de **tejido adiposo** o **graso** es consecuencia de la **ingestión de más energía** de la que el organismo **necesita**

torno también afecta a los más pequeños. España es uno de los países de la Unión Europea con más niños obesos (8,9 por ciento) o con sobrepeso entre los 2 y los 17 años (18,7 por ciento).

Esta enfermedad crecerá aún más en los próximos años si no se toman medidas concretas. El ritmo de vida actual no facilita una alimentación equilibrada, sana y natural, ya que la falta de tiempo nos induce a recurrir con frecuencia a la comida rápida y poco sana.

El acúmulo de tejido adiposo o graso es consecuencia de la ingestión, a través de los alimentos, de más energía de la que el organismo necesita. Además, en estos casos, la actividad física suele ser muy inferior a la recomendada y los hábitos de vida, poco saludables.

La prevención y el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso no permiten tomar medidas radicales. Una

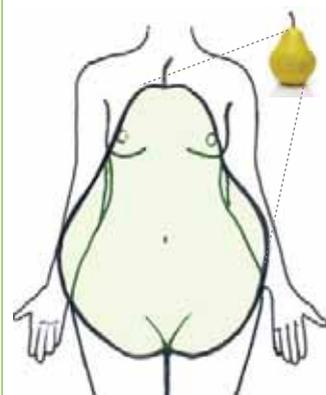
buena alimentación es imprescindible para el correcto funcionamiento del organismo. La incidencia de los alimentos, positiva o negativa, depende de cómo se consuman.

Distribución de la grasa corporal

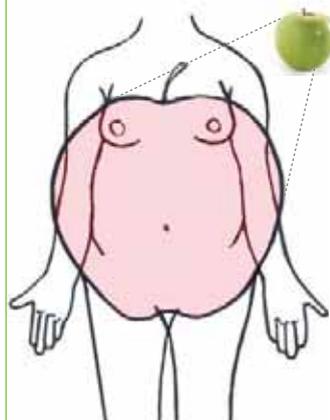
No sólo importa el grado de obesidad que presenta el afectado, sino también en qué parte del cuerpo se acumula, ya que el riesgo de padecer ciertas enfermedades puede ser consecuencia de un predominio de la grasa abdominal.

● **Distribución androide.** Grasa abdominal o central, forma de manzana. Es propia de la obesidad masculina. Genera mayores efectos negativos sobre la salud, pues suele estar relacionada con numerosas anomalías metabólicas, como la diabetes, la hipertensión arterial, el aumento de las grasas en la sangre (colesterol y triglicéridos) y enfermedades cardiovasculares.

La distribución de grasa corporal



Distribución ginoide



Distribución androide

► **Distribución ginoide.** Grasa periférica o inferior predominante en muslo y cadera. Forma de pera. Característica de la obesidad femenina. Se relaciona más con las afectaciones en las articulaciones.

Perder peso mejora el pronóstico vital de las personas; reduce la mortalidad; ayuda a controlar gran parte de las enfermedades que se asocian al exceso de peso (diabetes, hipertensión...), y aumenta la calidad de vida y la autoestima. Una pérdida de entre el 5 y el 10 por ciento del peso inicial produce beneficios en nuestra salud.

El balance energético y nutricional debe ser equilibrado para que nuestro peso se mueva dentro de los límites normales. Hemos de ingerir, por tanto, las mismas calorías que consumimos. Si queremos adelgazar, debemos «quemar» más de las que recibimos. La práctica de ejercicio físico no sólo ayuda a mantener el peso o a perder lo que se desea, sino también a conseguir el buen funcionamiento de nuestro organismo (óseo, muscular, nervio-

so, digestivo...).

No existe ninguna fórmula magistral para resolver el problema. Desconfía de esos productos que prometen resultados inmediatos y espectaculares. Te ofrecemos algunas recomendaciones:

● **Lee las etiquetas de los alimentos** para conocer su composición y seleccionar los alimentos más adecuados.

● **Evita los alimentos ricos en grasas y azúcares**, que son los que más calorías contienen. Por ejemplo, muchos productos de pastelería y bollería industrial. También olvídate de los alimentos muy grasos, como algunos embutidos, platos precocinados y alimentos fritos, postres azucarados, helados, etc.

● **Los refrescos contienen mucho azúcar**, incluso los de los sabores algo amargos, por lo que debes sustituirlos por productos «light».

● **Come alimentos con bajo contenido en calorías.** Las hortalizas, verduras y frutas siempre tienen que estar presentes en tus comidas

diarias. Estos alimentos son muy nutritivos porque contienen vitaminas y minerales, y aportan muy pocas calorías.

● **Consumo hidratos de carbono complejos** como el pan (sin grasa añadida), pasta, arroz y legumbres, a ser posible integrales.

● **Ingiere proteínas de alta calidad y valor biológico** (carnes, pescados, huevos...).

● **Sigue un horario regular de comidas.** No piques entre horas, para ello es aconsejable repartir la ingesta diaria en cinco tomas, ya que el ayuno prolongado aumenta la sensación de hambre.

● **Disminuye el consumo de alcohol**, ya que aporta calorías extras que facilita el incremento de peso y complica perderlo. ■

Bibliografía: 1. Información y consejos para reducir el riesgo cardiovascular. Sociedad española de arteriosclerosis. 2. Nutrición y Alimentación humana. J. Mataix. Tomo II. 3. Enciclopedia de las dietas y la nutrición. Editorial Planeta, 1995. 4. Programa Thao-Salud Infantil en España. 5. Revista consumer. Junio 2004. 6. Web oficial de la OMS.

¿SOBREPESO U OBESIDAD?

Existe un método para saber, de forma aproximada y aceptada ampliamente por la comunidad científica, si nuestro peso es el adecuado. Es el conocido

Índice de Masa Corporal (IMC) o Índice de Quetelet, que es la relación entre el peso y la talla de una persona.

$$IMC = \text{peso (kilos)} / \text{altura (m}^2\text{)}$$

Índice de masa corporal	Cómo se considera
Inferior a 18'5	Más bajo de lo aconsejable
18'6-24'9	Normal
25-29'9	Sobrepeso (un poco más de lo adecuado)
30-34'9	Obesidad grado I (excesivo)
35-39'9	Obesidad grado II (muy excesivo)
Igual o mayor a 40	Obesidad mórbida





CARTOPAR

ARTES GRAFICAS

Desde 1965

ESTUCHES LITOGRAFIADOS
EN CARTONCILLO
ENVASES EN MICRO

Pol. ind. SAN JOSÉ DE VALDERAS - SANAHUJA
C/. Yunque - Herramientas - Esparteros, (Edificio Azul)
Tlfs.: 914 861 228 - 690 780 900 Fax: 914 861 229
28918 Leganés - MADRID
e-mail: cartopar@gmail.com

Existen diversas alternativas a las convencionales que, además de hidratar, son fuentes ricas de nutrientes

BEBIDAS SANAS Y REFRESCANTES

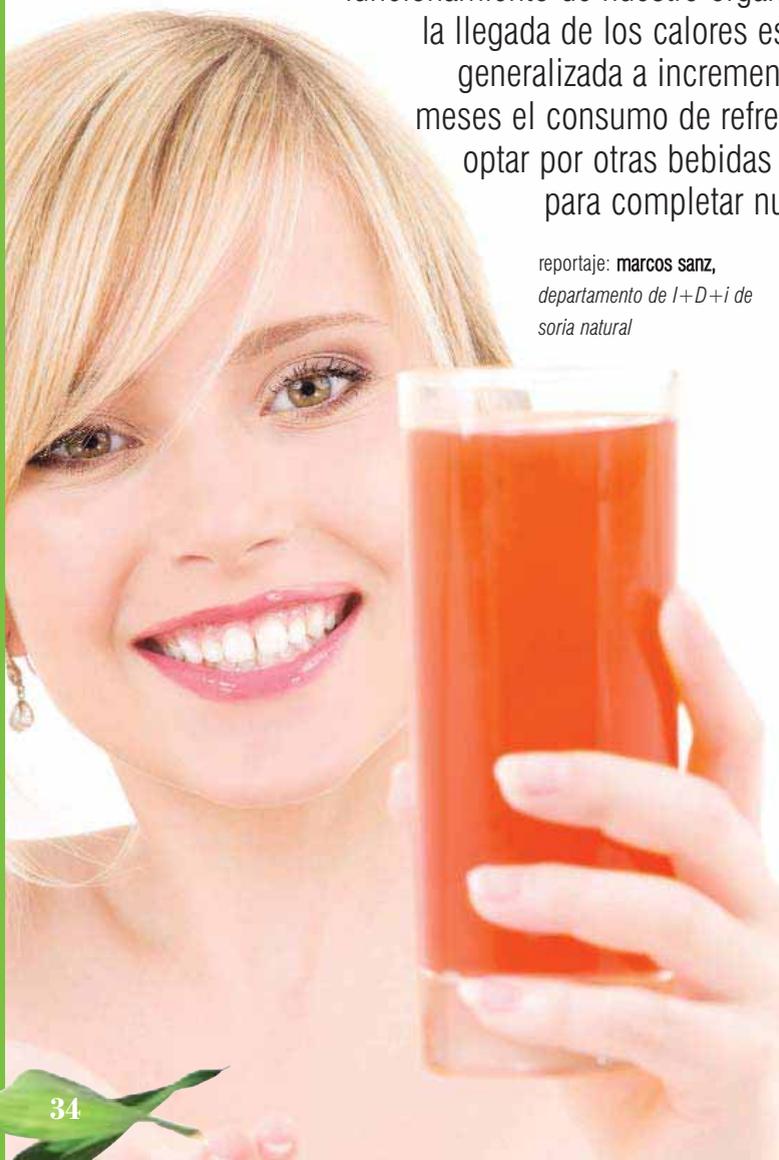
La ingesta de líquidos, indispensables para el buen funcionamiento de nuestro organismo, se debe aumentar con la llegada de los calores estivales. Existe una tendencia generalizada a incrementar ostensiblemente en estos meses el consumo de refrescos. Pero también se puede optar por otras bebidas más saludables y adecuadas para completar nuestras necesidades hídricas.

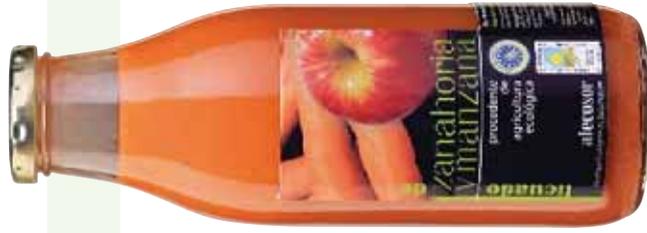
reportaje: **marcos sanz**,
departamento de I+D+i de
soria natural

Los refrescos tradicionales contienen básicamente azúcares; por ejemplo, en una lata de refresco de 33 centilitros (cl) nos encontramos con unos 35 gramos (g), aproximadamente tres sobres de azúcar, lo que supone una aportación de energía y ninguna de nutrientes. Es lo que se denomina calorías vacías. Los refrescos más habituales, los de cola y frutas, y los tónicos, suponen entre 40 y 50 Kcal/100 ml. También están disponibles en el mercado los refrescos «light». En estos casos, el fabricante sustituye el azúcar por edulcorantes sin calorías, por lo que son bebidas, con una Kcal/100 ml, que prácticamente no tienen valor energético.

Además de azúcares, otros ingredientes habituales contenidos en los refrescos son acidulantes, estabilizantes, conservadores, antioxidantes, aromas y colorantes.

● **Acidulantes ó correctores de acidez.** Ácido fosfórico en los de cola,





que impide la absorción del calcio y puede provocar una desmineralización de los huesos, así como ácido cítrico, citrato sódico y ácido málico en los de frutas.

- **Estabilizadores.** Ester glicérido, goma arábiga.
- **Antioxidante.** Ácido ascórbico.
- **Colorantes:** E102 tartracina (color limón), E120 rojo cochinilla, E110 amarillo anaranjado (color naranja), E122 azorrubina (color frambuesa), E104 amarillo quinoleína (color naranja), E142 verde lisamina...
- **Aromas.** Normalmente de síntesis química.

Otras sustancias contenidas en los refrescos son la cafeína, que acentúa la ansiedad, el nerviosismo constante y el insomnio e, incluso, puede generar adicción, o los edulcorantes en los refrescos «light» (acesulfame, ciclamato, aspartame).

Pero no tenemos que resignarnos a recurrir a estos productos. Existen otras alternativas que, además de hidratar, son fuentes ricas de nutrientes. Y tan apetecibles y refrescantes como los convencionales. Te proponemos diversas posibilidades muy saludables y ecológicas, lo que garantiza la ausencia de contaminantes químicos de cualquier tipo.

El catálogo de Soria Natural ofrece cada día más posibilidades en este sentido. Desde jugos ecológicos de hortalizas y frutas a bebidas vegetales de soja, avena, arroz... Sus calorías no son vacías, ya que tienen un importante con-



Las calorías de los jugos de frutas y hortalizas y de las bebidas vegetales **no son vacías**. Aportan fibras, vitaminas y proteínas

tenido en vitaminas, minerales, proteínas y fibra.

Se trata de licuados y zumos, bajos en calorías, con antioxidantes naturales y vitaminas y minerales procedentes del propio zumo. En los licuados con zanahoria, además nos podemos beneficiar del betacaroteno, y en los de tomate del licopeno, carotenoides con gran capacidad antioxidante.

● **Licuado de Zanahoria.** Tiene alto contenido en betacaroteno (6 mg/100 ml). 50,69 Kcal/100 ml.

● **Licuado de Zanahoria y manzana.** Contiene betacaroteno (3 mg/100 ml). 37,42 Kcal/100 ml.

● **Licuado de zanahoria, manzana y apio.** También con betacaroteno (3,7 mg/100 ml). 43,9 Kcal/100 ml.

● **Licuado de zanahoria, remolacha y manzana.** Contiene 4 mg/100 ml de betacaroteno. 47,62 Kcal/100 ml.

● **Zumo de Tomate y zanahoria.** Elaborado con Tomate rico en licopeno (10 mg/100 ml) y Zanahoria rica en betacaroteno (3

mg/100 ml). 29,25 Kcal/100 ml.

● **Zumo de Tomate.** Elaborado a partir de Tomate con alto contenido en licopeno (20 mg/100 g). 22,5 Kcal/100 g.

● **Gazpacho.** Con gran cantidad de nutrientes gracias a las verduras y las hortalizas: Tomate, Pepino, Cebolla, Pimiento rojo y Pimiento verde... Sin conservantes, sin ácido cítrico, sin colesterol. 64,14 Kcal/100 g.

También se puede disfrutar de las bebidas vegetales ecológicas para aliviar la sed. Sin colesterol ni lactosa.

● **Bebida de Soja.** Baja en grasa, rica en Calcio, Magnesio e Hierro. Con Soja rica en isoflavonas. Fuente de Calcio. 32 Kcal/100 ml.

● **Bebida de Soja con cereales.** Con Soja rica en isoflavonas. Bajo contenido en sodio, sin azúcar añadido, baja en grasa. 51,9 Kcal/100 ml.

● **Bebida de Soja con chocolate.** Con un agradable sabor. Con fibra. 60,6 Kcal/100 ml.

● **Bebida de Soja con canela al limón.** Deliciosa y refrescante. 47,8 Kcal/100 ml.

● **Bebida de arroz.** Bebida completa y de fácil digestión. De ella, más del 80 por ciento son ácidos grasos insaturados. 50 Kcal/100 ml.

● **Bebida de avena.** Baja en grasa. Sin azúcar añadido. Nutritiva y con un sabor único. 38,51 Kcal/100 ml. ■

La etiqueta de un producto refleja su naturaleza, composición, origen, métodos de producción...

¿SABES LO QUE COMES?

Aprender a interpretar la información que aparece en los envases de los productos resulta muy útil para elegir bien nuestros alimentos. La frase «somos lo que comemos» es, sin duda, una realidad. Pero ¿sabemos realmente lo que comemos?

reportaje: jessica lamy garcía.
departamento de dietética y nutrición
de soría natural



La mayoría de las personas tiene dudas a la hora de interpretar una etiqueta nutricional. La curiosidad por saber lo que consumimos ha aumentado progresivamente, ya que la información disponible en los productos alimentarios también es mucho mayor.

La etiqueta nutricional es la tarjeta de presentación de un producto y tiene como objetivo suministrar información sobre sus características nutritivas. De esta manera, el usuario podrá decidir mejor la compra o no de un determinado artículo. El Real Decreto 1335/1999, de 31 de julio, define el etiquetado nutricional de la siguiente manera: «son las menciones, indicaciones, marcas, de fábrica o comerciales, dibujos o signos relacionados con un producto alimenticio que figuren en cualquier envase, documento, rótulo, etiqueta, faja o collarín que

acompañen o se refieran a dicho producto alimenticio».

¿Cómo interpretarla?

- **Cantidad.** Cantidad neta del producto en volumen (litro, centilitro...) para los líquidos y en masa (gramo o kilo) para los demás.
- **Nombre del producto.** Debe incluir información sobre las condiciones físicas del producto alimenticio o sobre el tratamiento que haya experimentado (en polvo, congelado, concentrado, ahumado...).
- **Lista de ingredientes.** Deben enumerarse todos los ingredientes en orden descendiente de peso (excepto las mezclas de frutos u hortalizas), incluyendo los que pueden provocar reacciones alérgicas (el gluten, la leche, los cacahuets, los huevos, el pescado...).
- **Tiempo límite para el consumo.** La fecha de caducidad y la de «consumir preferentemente antes de...», señalan el tiempo en el que el producto se mantendrá fresco e inocuo para la salud. Deberá ir ordenada, en día, mes y año. La fecha de caducidad se utiliza para los alimentos que se deterioran rápidamente (carne, huevos, lácteos). Todos los em-

balajes de producto frescos han de indicar su fecha de caducidad. Éstos no deben consumirse después de su fecha de caducidad, pues pueden originar una intoxicación. La otra fórmula («consumir preferentemente antes de ...») se utiliza en los productos alimenticios que pueden conservarse más tiempo (arroz, pasta, cereales...) y no es tan peligroso ingerirlos después de esa fecha, pero pueden haber empezado a perder sus propiedades organolépticas.

● **Fabricante.** El nombre y la dirección del fabricante, el empaquetador o el importador deben figurar claramente en el embalaje.

● **Producción ecológica.** La utilización de la denominación «producto ecológico» en el etiquetado está regulada estrictamente por la legislación de la UE y de las comunidades autónomas. Sólo se autoriza en aquellos métodos específicos de producción alimentaria que se ajustan a unas elevadas normas de protección del medio ambiente y de bienestar de los animales.

● **Organismos modificados genéticamente (OMG).** Es obligatorio indicarlo en aquellos productos cuyo contenido en OMG supere el 0,9 por ciento. Todas las sustancias cuyo origen sea un OMG debe indicarse con las palabras «modificado genéticamente».

● **Origen.** La indicación del país o región es obligatoria para determinadas categorías de producto, como la carne, frutas y hortalizas. También es obligatorio cuando el nombre de la marca u otros elementos del etiquetado puedan llevar a engaño al consumidor respecto al origen del producto.

● **Valor nutritivo.** Indica el valor energético –kilocalorías (Kcal) y kilojulios (kJ)– y los nutrientes de un producto (hidratos de carbono,

Las etiquetas

Nombre del fabricante

Origen

Tiempo límite para consumir

Nombre del producto

Declaración de propiedades nutritivas saludables

Cantidad neta



grasas, fibra, vitaminas, etc.).

● **Modo de empleo.** Se indicará la forma de emplearlo correctamente.

● **Declaración de propiedades nutritivas y saludables.** Existen normas de la UE que garantizan que todas las declaraciones sobre las propiedades saludables o nutritivas que figuran en los envases sean verdaderas y basadas en la realidad científica. Las declaraciones como «bajo en grasa» o «rico en fibra» deben ajustarse a definiciones armonizadas para que signifiquen lo mismo en toda la UE. Por ejemplo, la expresión «rico en fibra» sólo puede utilizarse en productos que contengan un mínimo de 6 gramos de fibra por 100 gramos de producto. Las declaraciones de propiedades saludables como «bueno para el corazón» sólo se permiten si están científicamente probadas.

La norma de etiquetado sobre propiedades nutritivas de los productos alimenticios fija dos modalidades de etiquetado nutricional:

– **Tipo 1:** donde aparece el valor

energético y la cantidad de proteínas, hidratos de carbono y grasas.

– **Tipo 2:** donde aparece el valor energético y la cantidad de proteínas, hidratos de carbono, azúcares, grasas, ácidos grasos saturados, fibra alimentaria y sodio.

Los aditivos nutricionales son sustancias que pueden ser añadidas intencionadamente a los alimentos o bebidas con el fin de modificar sus características, sus técnicas de elaboración, su conservación o para mejorar su adaptación al uso que se le dan. Para ser reconocidos internacionalmente se les denomina en el etiquetado mediante la letra «E».

Si un producto alimentario posee una «E», se debe designar obligatoriamente su nombre específico o su número: colorantes, conservantes, antioxidantes, edulcorantes, emulgentes, estabilizadores, espesantes y gelificantes, otros (potenciadores del sabor, acidulantes, correctores de la acidez, gasificantes...), etc. ■

Bebidas vegetales refrescantes

¡Hidrátate este verano de otra manera! Opta por bebidas vegetales, zumos y licuados ecológicos. Son bebidas refrescantes, saludables y nutritivas que carecen de colesterol. La **Bebida Vegetal de Arroz** es completa y de fácil digestión, sin azúcares añadidos. La de **Soja** es rica en Calcio, Magnesio e Hierro, y baja en grasa. Está elaborada con Soja rica en isoflavonas. Se presenta en cuatro variedades: natural, con chocolate, con cereales, y con canela al limón. La **Bebida de Avena** es muy nutritiva y tiene un sabor único. El **Zumo de tomate**, el **Gazpachito** y el **Gazpacho** de **Soria Natural** se elaboran con tomates ricos en

licopeno, carotenoide con gran capacidad antioxidante. Nuestros **Licuados de Zanahoria** son ricos en betacaroteno, otro antioxidante natural de gran potencia. El catálogo ofrece cuatro tipos diferentes: Zanahoria, Zanahoria con manzana, Zanahoria con remolacha y manzana, y Zanahoria con manzana y apio. (**Bebida de Soja: 1,75 €** (natural), **2,30 €** (con chocolate), **1,95 €** (con cereales). **Bebida de Avena: 1,95 €**. **Bebida de Arroz: 2,00 €**. **Zumo de tomate: 1,86 €** (475 ml). **Gazpacho: 2,75 €** (500 ml). **Gazpachito: 1,12 €** (200 ml). **Licuados de Zanahoria: 2,50 €**).



Los precios indicados son **Precios de Venta al Público Recomendados**



Bebidas vegetales activas

Acaba de salir de la factoría de **Soria Natural**. La gama de **Bebidas Vegetales Activas** pertenece al llamado grupo de alimentos activos; es decir, aquellos que contienen uno o varios componentes que, además de nutrir, generan un efecto fisiológico o psicológico. **Tensi-activ** (sabor mandarina), con concentrado de olivo, ejerce un efecto favorable sobre la tensión. **Lax-activ** (sabor manzana) ejerce un efecto favorable sobre el tránsito de los alimentos. **Memo-activ** (sabor fresa) ejerce un efecto favorable sobre la memoria. **Sed-activ** (sabor vainilla) ejerce un efecto favorable en caso de alteración y nervios. **Coles-activ** (sabor grosella) está pensado para personas que desean reducir su colesterolemia.



Nuevas Croquetas de Quesu y de Cebolla.

Forman parte de la gama «De la sartén al plato». Las Croquetas ecológicas, que tienen, como base, bebida de soja y harina de espelta, cuentan con dos nuevas variedades: de Quesu y de Cebolla. (3,51 €).



Pan Esenio. Las obleas de Pan Esenio están elaboradas sin levadura, con harina integral de escanda germinada. Tiene un alto contenido en ácidos grasos insaturados y fibra. Presenta un bajo índice glucémico y carece de colesterol.



Crackers. Son eco snacks ecológicos que se suman a otros que ya conforman esta gama: Mixto Vegetal y Patatas fritas. Están elaborados con harina integral de espelta primitiva (cien por cien) o escanda. Este nuevo producto, con alto contenido en proteínas y fibra, se presenta en cuatro variedades: Sésamo, Pimiento rojo, Pipas y Cebolla.



Sojactiv. Es una bebida de Soja fermentada que contiene microorganismos vivos que influyen de manera muy beneficiosa en el desarrollo de la flora intestinal, base de las defensas naturales del sistema inmunológico. Este nuevo producto, que combina el rico sabor del yogur con todas las ventajas de la soja, se ofrece en siete deliciosas variedades: natural, con cerezas, con ciruela, con fresa, con frutas del bosque, con melocotón y con naranja. La gama **Sojactiv** es cien por cien vegetal, baja en grasa, sin colesterol y sin lactosa. Es ideal para postre, en el desayuno y a cualquier hora del día.

Los precios indicados son Precios de Venta al Público Recomendados

Postres de Avena y Frutas de la Salud

Los **Postres de Avena** son ecológicos, bajos en grasa y sin colesterol. No tienen lactosa, ni tampoco conservantes ni colorantes. Se puede elegir entre distintos sabores: melocotón, cacao, vainilla, mandarina o piña. Tienen una larga caducidad y no necesitan frío para su conservación. Se está renovando su formato para presentarse en packs de dos. Por otro lado, la gama **Fruta de la Salud** es una forma fácil y cómoda de tomar la fruta que nuestro organismo necesita ingerir cada día. Se trata de pulpas de frutas, vegetales, sin

grasa, de fácil digestión, y sin conservantes ni colorantes. Existen 13 variedades: Pulpa de Plátano con grosellas, Pulpa de Cereza, Pulpa de Manzana, Pulpa de Manzana con grosellas, Pulpa de Mango y manzana, Pulpa de Uva y manzana, Pulpa de Albaricoque, Pulpa de Ciruela, Pulpa de Calabaza al limón y a la canela, Pulpa de Pera y polen, Pulpa de Mandarina, Pulpa de Guayaba y uva, y Pulpa de Manzana reineta asada. **Entre 1,99 y 2,99 €** Fruta de la Salud. Pack de dos unidades.





La mejor medicina natural en el centro de Madrid

SORIA Natural Golden Class ha abierto sus puertas en la calle Recoletos número 21 de Madrid y, de esta manera, acerca los productos de fitoterapia de la marca líder al corazón de la capital. El centro fue inaugurado el pasado octubre por los padrinos y socios de honor, **Carolina Cerezuela** y **Jaime Cantizano**, quienes celebraron disponer de un punto de venta de este tipo en un lugar idóneo, dado que son consumidores habituales de alimentos ecológicos.

Destaca la originalidad y la modernidad del establecimiento y permite al visitante descubrir toda la gama de productos de **Soria Natural** gracias a su cómoda accesibilidad y a sus amplios espacios. Un concepto de punto de venta completa-

mente nuevo que aporta un entorno específico para los productos más avanzados en el campo de la medicina natural.

El momento económico que atravesamos es muy delicado y la inseguridad en el mercado no permite afirmar con certeza en qué momento se va a estabilizar el comercio y se va a volver a la senda del crecimiento.

Desafortunadamente, el número de comercios que no están pudiendo hacer frente a la crisis y mantener la viabilidad de su negocio hasta que se recupere el mercado es alto y principalmente está afectando a las pequeñas y medianas empresas.

A pesar de este entorno negativo en el que cada empresario tiene

que plantearse el futuro de su negocio y su capacidad para afrontar la crisis, la franquicia de **Soria Natural** continúa abriendo nuevos centros franquiciados y planteando negocios que se adaptan a la situación económica actual, aprovechando todos los recursos que desde diferentes instituciones se están desarrollando para promover la creación de empresas.

En 2009, la red de franquicias **Golden Class** ha mantenido un crecimiento constante, mientras que otras empresas del sector han tenido un importante descenso en su número de establecimientos. En breve, **Soria Natural Golden Class** abrirá tres nuevos centros en Córdoba, Vigo y Alicante. ■

SORIA Natural abrió en Valencia el centro **Golden Class** más grande hasta el momento. Ofrece una gran variedad de servicios para cuidar la salud y la belleza de forma integral.

El centro fue inaugurado el 18 de febrero, con el presentador de Antena 3 Jaime Cantizano y el entrenador de fútbol Juande Ramos como maestros de ceremonia. Al acto acudieron personalidades de diferentes ámbitos socioeconómicos de la Comunidad Valenciana para conocer de primera mano uno de los centros de salud y belleza más completos de la capital levantina.

Para atender los diferentes servicios que oferta el centro se ha formado un gran equipo de profesionales especializados en los campos de la Medicina, la Nutrición, la Fisioterapia y la Estética.

Una de las principales señas de identidad de los centros **Golden Class** es su método de trabajo propio, en el que se conjugan las diferentes especialidades que se ofrecen con las necesidades de los clientes.

El centro dispone de un amplio punto de venta, dos salas de aseso-

Y también en el corazón de Valencia



ramiento, cuatro cabinas de estética, una zona de wellness con jacuzzi, sauna, baño turco, pediluvio y ducha escocesa, y un gimnasio donde se imparten cursos de yoga y pilates.

Dispone de la tecnología estética más avanzada. Es el primer centro de este tipo de España que pone a disposición del público un LPG

de última generación, que, junto con un correcto asesoramiento, ayudará de forma fácil y sencilla a reducir el volumen de materia grasa acumulada en el cuerpo.

La franquicia **Soria Natural Golden Class** continúa con este centro su expansión y consolidación como referente de la Medicina Natural y el bienestar en nuestro país. ■



La equinácea inhibe el virus de la Gripe A

UN estudio de la Universidad de Giessen, en Alemania, publicado en la versión «on line» del «Virology Journal», demuestra que la equinácea resulta eficaz frente al virus de la gripe A. En concreto, los investigadores encontraron un efecto antiviral directo de un preparado de equinácea purpúrea fresca frente a diferentes cepas del virus de la «influenza A» con un relevante potencial pandémico. El estudio se presentó en la jornada «Fitoterapia para las afecciones del aparato respiratorio», organizada por la Sociedad Española de Fitoterapia, que se

celebró en la Facultad de Farmacia de Madrid, con la colaboración del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO).

El preparado produce cambios directos en la hemaglutinina viral, bloqueando la capacidad infectiva del virus. Mientras que después de tres ciclos de tratamiento los virus de la «influenza» se volvieron resistentes a los antivirales convencionales, esto no sucedió con el tratamiento con equinácea. Estas cepas resistentes fueron inhibidas en un 99,9 por ciento al ser tratadas con el preparado de equinácea fresca. ■



Varios componentes de la granada disminuyen el riesgo de cáncer de mama

UNA investigación del centro de cáncer del City of Hope de California (Estados Unidos), recogido por la revista «Cáncer Prevention Research», indica que las granadas contienen unos componentes químicos que pueden disminuir el riesgo de desarrollar cáncer de mama para receptores de estrógenos.

Estos especialistas han de-

tectado hasta 10 compuestos naturales de esta fruta capaces de bloquear la aromatasa (IA), una enzima que convierte el andrógeno en estrógeno.

Shiuan Chen, autor del estudio, manifestó que los compuestos naturales de esta fruta no serían un reemplazo de los fármacos inhibidores de la aromatasa, ya que los compuestos de la granada «no son tan potentes como los medicamentos reales». El interés de esta investigación, según Chen, es posible que se encuentre «más en la prevención que en el propósito terapéutico». ■



Los estudios avalan los beneficios de los probióticos

MÁS de cien expertos participaron en el «workshop» titulado «Probióticos y Salud: evidencia científica», celebrado en la sede central del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). La reunión estuvo coordinada por los doctores Francisco Guarner, del Hospital Valle de Hebrón de Barcelona, Ascensión Marcos y Teresa Requena, investigadoras del Instituto del Frío (ICTAN y CIAL) del CSIC.

La revisión de los estudios científicos sobre probióticos revela un aumento de los que avalan los beneficios para la salud de estos microorganismos. Esta tendencia confirma efectos biológicos saludables claros en patologías o procesos gastrointestinales y en la estimulación del sistema inmune de algunos grupos de población (mujeres embarazadas, niños o personas mayores). También, en menor medida, en casos como alergias, eccemas, estrés o la enfermedad celíaca. ■



Nueva etiqueta ecológica europea

LOS alimentos elaborados de manera ecológica en la Unión Europea (UE) serán identificados a partir de julio con una nueva etiqueta que garantizará a los consumidores que cumplen los exigentes requisitos europeos. El nuevo logotipo, denominado «eurohoja», consiste en una etiqueta verde con las estrellas blancas de la UE, repartidas en forma de hoja de árbol. Junto a él, se podrán colocar otros distintivos de carácter regional, regional o nacional. ■



Soria Natural, Premio «Mundo Empresarial Europeo»

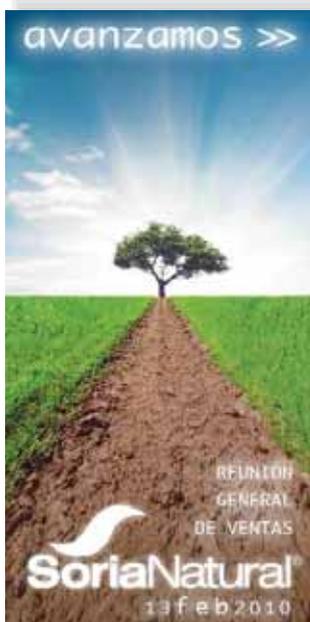
EL presidente de **Soria Natural**, **Antonio Esteban**, recibió el pasado 2 de marzo el Premio «Mundo Empresarial Europeo» a la empresa del año en Castilla y León. El galardón fue entregado por el director general de Política Comercial del Ministerio de Industria, Turismo y Comercio, **Ángel Allué**. La revista «Mundo Empresarial Europeo» distingue a un organismo y una com-

pañía de cada una de las 17 autonomías. La institución premiada fue CYLOG, una red integrada de infraestructuras públicas de altas prestaciones que ofrece servicios logísticos de calidad. En la imagen, de izquierda a derecha, **Antonio Esteban** y **José Antonio Cabrejas**, director general de Transportes de la Junta de Castilla y León, junto a organizadores del acto. ■

Soria Natural avanza

SORIA Natural celebró, como viene siendo habitual cada año, a mediados de febrero, su tradicional Reunión General de Ventas, en la que participó toda su red comercial, formada por más de 90 personas entre delegados, comerciales y visitantes médicos. Durante este encuentro, se realizó una valoración de 2009 y se presentaron los objetivos y las novedades para el año que acababa de empezar.

«Avanzamos» fue el eslogan de esta reunión, que refleja fielmente el mensaje que Antonio Esteban, presidente de la empresa, y Rafael Esteban, consejero delegado, quisieron transmitir a toda su red co-



mercial: «la empresa avanza en tiempos difíciles, pero es necesario mucho esfuerzo, trabajo e implicación por parte de todos». El gerente de la empresa, Carlos Gonzalo, explicó las inversiones en nuevas instalaciones previstas para este año 2010. Asimismo, incidió en la fuerte inversión que la empresa realizó en publicidad y marketing durante 2009, una cifra que se mantendrá durante 2010.

La intervención de José Antonio Esteban, director general de **Soria Natural Golden Class**, versó sobre la expansión de la franquicia desde su creación en 2007. Son ya más de 20 centros repartidos por toda la geografía española, Portugal y México, entre franquiciados y propios. ■

Renovado el patrocinio del circuito de cross

NUESTRA empresa renovó para la temporada 2009-2010 su acuerdo con la Fundación ANOC por el que patrocina las principales pruebas del circuito de Cross que promueve esta organi-



zación. Desde siempre, **Soria Natural** ha mantenido una estrecha colaboración con el mundo del deporte, participando en multitud de iniciativas deportivas a nivel local, autonómico y nacional: apoyando el ciclismo más natural en la Vuelta a España, colaborando con atletas olímpicos, organizando circuitos de golf y regatas de vela, participando con equipos de primera línea de fútbol, baloncesto, voleibol, etc. ■

El partido de fútbol-sala más largo del mundo

SORIA Natural ha patrocinado y participado en un récord del mundo: el partido de fútbol-sala más largo, con un total de 101 horas consecutivas de duración. Este récord se logró en el pabellón de la Juventud de la capital soriana durante los días 4, 5, 6, 7 y 8 de diciembre de 2009. También se batieron otras dos marcas: el de mayor participación de jugadores, con cerca de 2.400 en un total de 280 equipos, y el de goles anotados, más de 1.900. Con estos datos se ha superado ampliamente el anterior que estaba en poder de la ciudad argentina de Necochea. Esta iniciativa fue organizada por la Asociación de la Policía Local de Soria (Asopol)



que presentó en noviembre el intento de récord y lo hizo con dos objetivos: promover la práctica del deporte en Soria y provincia, y la clara intención de llevar muy lejos el nombre de Soria. El evento finalizó con el encuentro entre los dos equipos patrocinadores, **Soria Natural** y Caja Rural de Soria. ■



«Objetivo: Controlar tu peso» ya tiene ganadora

Doña Gracia María Cordón Torres ha sido la ganadora de nuestra campaña de Dieta Limpia «Objetivo: Controlar tu peso con Soria Natural». Gracias a la confianza que ha depositado en nuestra marca, doña Gracia ha podido disfrutar de una fantástica estancia de cinco días en Praga. ■



SoriaNatural
en la **lucha contra**
el **CÁNCER** de **MAMA**
participando en la
carrera de la **mujer** 2010




SoriaNatural[®]
www.sorianatural.es



Oficina Vodafone

Te traemos la jugada perfecta para la comunicación de tu negocio

Presentamos todas las soluciones de comunicación para no perder ninguna oportunidad de negocio: Internet y tu fijo en tu móvil sin desvíos dentro y fuera de tu oficina.

Infórmate en el 1443 o en www.vodafone.es/empresas

power to you



vodafone