

Qualitas Vitae

Otoño 2013-Invierno 2014 nº15

¡CONTROLA TU COLESTEROL!

DIETA VEGETARIANA,
beneficiosa para la salud

ASTAXANTINA,
el antioxidante natural
más potente




SoriaNatural®

¿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**

Porque ahora, somos mucho más

Especialista en transporte urgente
de documentación y paquetería

 **CHRONO EXPRES**

grupo **Correos**

Qualitas Vitae

Otoño 2013-Invierno 2014 nº15

- 04. ¡PONLE FRENO AL COLESTEROL!
- 08. LA ASTAXANTINA, EL ANTIOXIDANTE NATURAL MÁS POTENTE
- 10. UN ABRIGO PARA PROTEGERSE DEL INVIERNO
- 12. SIN ESTRÉS SE VIVE MEJOR
- 14. EL ESCAPARATE DE PRODUCTOS FITOTERÁPICOS

- 18. DIETA VEGETARIANA, BENEFICIOSA PARA LA SALUD
- 20. ESCAPARATE DE ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA
- 22. INAUGURACIÓN DE LAS NUEVAS INSTALACIONES DE LA SECCIÓN DE ALIMENTACIÓN ESPECIAL
- 30. DE AQUÍ Y DE FUERA

¡BENDITA LOCURA!

A mediados del pasado mes de julio, inauguramos, llenos de orgullo y satisfacción, las instalaciones de la nueva sección de Alimentación Especial (*Celisor*) de **Soria Natural**. Han requerido una importante ampliación de nuestro laboratorio de Garray (Soria) y significado la creación de 30 puestos de trabajo directos más. Tuvimos la inmensa suerte de que clientes y amigos nos acompañaran en ese momento de gran relevancia para nosotros, ya que constituye otro hito de nuestra historia.

La nueva planta, en la que ya se elaboran los productos sin alérgenos, como el gluten, el huevo o la lactosa, ocupa una superficie de más de 5.000 m² y está dotada de la tecnología más moderna y de una maquinaria diseñada a medida. Dispone de una línea exclusiva de elaboración de harinas; diversos hornos; un dispositivo de envasado de panes y pizzas con atmósfera controlada, o de un sistema innovador de cocinado al vacío que trabaja a temperaturas



Antonio Esteban
*Presidente y fundador
de Soria Natural*

de entre 60 y 70 grados con el fin de evitar la generación de componentes nocivos y mantener, a la vez, las propiedades, los sabores y los aromas de todos los preparados. Naturalmente, estas dependencias cuentan

con rigurosas medidas para garantizar la máxima seguridad de los alimentos especiales.

Esta aventura ha supuesto una cuantiosa inversión. Una apuesta comprometida en una coyuntura económica como la actual. Algunos de los presentes no pudieron reprimir tras conocerlas algún que otro comentario de sorpresa y admiración: «¡qué valor!», «¡una locura!»... Efectivamente, una maravillosa locura. ¡Bendita

locura! Una locura que merece la pena para favorecer el bienestar de un colectivo cada día más grande, así como el progreso y la calidad de vida de nuestra sociedad. No olvidemos que sin riesgo, sin emprendimiento constante, sin renovación, sin valentía... no ganaremos el futuro. ■



¡FUERA COLESTEROL!

¡Controle su colesterol! El llamado «colesterol malo». Cuide su alimentación y recurra a la Fitoterapia. Un exceso de esta grasa en el interior de las arterias ocasiona obstrucciones que, tarde o temprano, pueden acarrear diversas y graves afecciones cardiovasculares.

Estrella Gascón /
Departamento Médico de Soria Natural

Las creencias populares son en muchas ocasiones imprecisas o falsas. En el caso del colesterol, parece evidente. Si preguntas a las personas de tu entorno habitual, seguro que todos tienen una idea negativa de este lípido. Lo ven como una sustancia nociva para la salud. Sin embargo, se trata de un componente

esencial de todos los tejidos, ya que forma parte de las membranas que recubren las células, las cuales tienen una importancia enorme en el paso de sustancias a través de ellas. Además, es un precursor inmediato de vitaminas, hormonas esteroideas y ácidos biliares, que desempeñan un papel trascendental en la compleja función orgánica del individuo. El colesterol sanguíneo procede de dos fuentes: el 75 por ciento lo

genera nuestro organismo en casi todos los tejidos, aunque principalmente en el hígado, y el 25 por ciento procede de los alimentos, principalmente de los de origen animal (embutidos, hígado, sesos y otras vísceras, yema de huevo, quesos grasos...).

Al tratarse de una grasa, es insoluble en agua, por lo que necesita aliarse con unas proteínas (llamadas lipoproteínas) para ser transportada en las diferentes fases de su metabolismo. Las más conocidas son las LDL o transportadoras del «colesterol malo», que lo depositan en la parte interna

si, por el contrario, se excreta más de lo habitual por los conductos hepatobiliares, su acumulación en la bilis puede ocasionar la formación de cálculos que podrían dar lugar al clásico cólico biliar o a otras patologías que afectan a la vesícula. Una vez llega el colesterol al intestino vuelve a ser reabsorbido y devuelto al hígado, con el fin de asegurarse la suficiente cantidad de materia prima para la formación de la bilis. Este circuito (circulación enterohepática) es recorrido por cada molécula de colesterol unas 10-12 veces, de ahí la enorme importancia que el hígado tiene en el metabolismo del colesterol.



Los pescados azules contienen aceites grasos Omega 3

de las arterias ocasionando posibles obstrucciones. Por su parte, las HDL, que conducen el «colesterol bueno», impiden que el perjudicial se deposite en las arterias. Aun teniendo el colesterol total elevado, es interesante tener bajas las tasas de LDL y altas las de HDL, que sobresalen por sus propiedades cardioprotectoras.

¿Qué peligros conlleva su exceso? Si el colesterol se concentra en demasía, tiene una gran tendencia a depositarse en la parte interna de las arterias, con el consiguiente riesgo de obstruir las mismas y provocar diversos problemas cardiovasculares. Pero

alcohol, los pesticidas o los medicamentos. Las células del hígado producen la bilis, necesaria para la digestión de las grasas de los alimentos. Por esta razón, para tratar el colesterol elevado es importante prestar atención a ese órgano.

Algunas plantas medicinales pueden ayudar a su correcto funcionamiento. La Cebolla, la Fumaria o el Ajenjo lo descongestionan y facilitan sus funciones. Otras como el Cardo mariano y la Alcachofera favorecen la regeneración de las células hepáticas cuando han sido dañadas por virus, medicamentos, sustancias tóxicas, ►►

Atención al hígado

Auténtico laboratorio metabólico del colesterol, el hígado interviene en la transformación de los nutrientes (proteínas, grasas o hidratos de carbono) y es un gran filtro donde se neutraliza la mayor parte de las toxinas y sustancias químicas extrañas que ingerimos, como el

◀ etcétera. El Diente de león, la Genciana, la Alcachofera, el Boldo o la Achicoria estimulan la producción de bilis (acción colerética) y facilitan el vaciamiento de la bilis contenida en la vesícula biliar (acción colagoga), con lo que se favorece la digestión en caso de dispepsias biliares. Las infusiones de Manzanilla, Menta, Anís verde, Hinojo o Regaliz ayudan a hacer las digestiones y eliminar los gases. La Ortiga verde y la Cola de caballo son plantas depurativas que favorecen la diuresis y la eliminación de toxinas.

Aunque algunos factores que influyen en el colesterol no los podemos modificar, como los de tipo genético o la edad, otros como la alimentación sí. Las siguientes medidas pueden ayudarnos a mantener el colesterol en niveles adecuados:

Mantener una dieta rica en grasas insaturadas (pescado, preferentemente azul y aceite de oliva); evitar las grasas de origen animal, y tomar alimentos ricos en fibra, como las frutas y verduras. El aporte de ácidos grasos esenciales de la serie Omega 3 y Omega 6, como los contenidos en el aceite de oliva, el de germen de trigo o el de girasol, es muy útil en el tratamiento del colesterol.

Practicar ejercicio físico regularmente, ya que ayuda a aumentar los niveles de «colesterol bueno» HDL.

Mantener un peso adecuado a la edad, sexo, talla y actividad física.

Evitar hábitos insanos, tales como consumir habitualmente alcohol o tabaco.

Plantas medicinales que ayudan. El Ajo, la Alcachofera, el Té verde y algunos suplementos alimenticios como la lecitina de Soja y los ácidos grasos poliinsaturados (Omega 3 y Omega 6) pueden ayudarte a controlar los niveles de colesterol.

El **Ajo** contiene vitaminas, sales minerales, azúcares y compuestos azufrados entre los que destaca la aliína. Tiene propiedades hipocolesteromiantes, ya que impide la formación de colesterol en el hígado y un



Alcachofera (*Cynara scolymus*)



Té verde (*Thea sinensis* L.)

efecto hipotensor, fluidificante de la sangre y cardioprotector.

La **Alcachofera** presenta actividad hipocolesteromiante al inhibir la formación de colesterol en el hígado y facilitar su eliminación a través de la bilis. Además, es una excelente planta protectora hepática.

El **Té verde** disminuye las concentraciones de colesterol y triglicéridos en sangre. Por su alto contenido en polifenoles, presenta propiedades antioxidantes.

La **lecitina de Soja** es un compuesto rico en fosfolípidos obtenido a partir de los granos de Soja. Ayuda a disminuir los niveles de colesterol total y del LDL o «colesterol malo». Por su contenido en ácidos grasos (monoinsaturados y poliinsaturados) favorece la solubilidad del colesterol, siendo eliminado más rápidamente mediante la bilis. Previene la formación de placas de ateroma a nivel de las arterias, reduciendo hasta un 40 por ciento el riesgo de coronariopatías. Además, gracias a su contenido en fosfatidilcolina, no sólo reduce la ab-

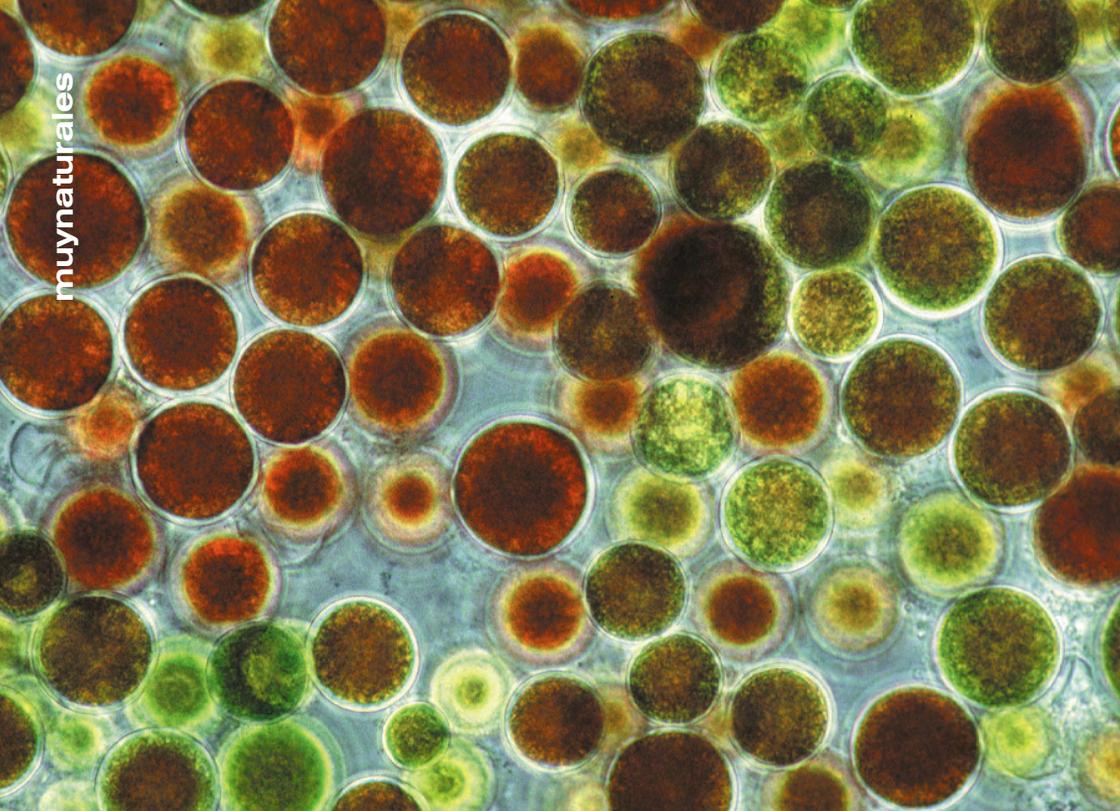


El exceso de colesterol puede originar diversas patologías cardiovasculares

sorción intestinal de colesterol, sino que también, al formar parte de la membrana celular de las lipoproteínas HDL, éstas son capaces de captar más cantidad de colesterol para eliminarlo posteriormente. Reduce también el riesgo de trombosis, disminuyendo el tiempo de coagulación y aumentando el poder fibrinolítico del plasma. Tiene un alto valor calórico (más de 800 kilocalorías por cada 100 gramos) sin los riesgos inherentes al consumo de grasas de origen animal y su alto contenido en minerales de alta biodisponibilidad la convierte en un alimento de gran importancia, sobre todo como preventivo de coronariopatías y de depósitos de colesterolina.

Los **ácidos grasos poliinsaturados (Omega 3 y Omega 6)** reducen el colesterol noci-

vo o LDL y aumentan el «bueno» o HDL. Ejercen un efecto beneficioso para la salud, ya que previenen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Además, los ácidos grasos poliinsaturados realizan otras funciones importantes en el organismo, por lo que se pueden utilizar como suplemento en una gran variedad de situaciones, además de las comentadas anteriormente, como son los procesos reumáticos, alteraciones de la piel, trastornos de la menstruación y síndrome premenstrual, embarazo, etcétera. Los ácidos grasos Omega 6 se encuentran en los aceites de semillas, como el de girasol, la borraja, el germen de trigo, el lino y la pepita de uva, mientras que los Omega 3 están en los pescados grasos (azules) y en las semillas de lino. ■



La microalga *Haematococcus pluvialis* es la fuente natural de Astaxantina

ASTAXANTINA, UN POTENTE ANTIOXIDANTE

Es 65 veces más poderosa que la Vitamina C, 54 más que el Betacaroteno, 47 más que la Luteína y 14 más que la Vitamina E. También es conocida como la «molécula de la belleza». El origen de esta sustancia es natural, aunque también puede ser sintética.

Isabel Molinero / Departamento Médico de Soria Natural

La Astaxantina es un pigmento de color rojo producido principalmente por la microalga *Haematococcus pluvialis*. Ni los animales ni los seres humanos pueden sintetizarla por lo que estos últimos deben obtenerla a través de la alimentación para satisfacer sus requerimientos nutricionales metabólicos. Resulta imposible ingerir toda la necesaria a través de las diversas comidas porque la cantidad de algas y organismos

marinos que la contienen, como camarones, gambas, etc., que habría que consumir es enorme. De manera que se recomienda tomar complementos alimenticios para tener la certeza de que aportamos al cuerpo la que necesita verdaderamente.

Envejecimiento cutáneo

También existe Astaxantina sintética, que proviene de productos petroquímicos altamente procesados. Sin embargo, no proporciona, ni mucho menos, los mismos beneficios que la natural. Por ejemplo,

se absorbe y deposita peor en los tejidos. Además, sus propiedades antioxidantes son menores porque no están esterificadas con ácidos grasos de cadena larga, adheridos a los extremos de las moléculas. Es comúnmente empleada para complementar los alimentos derivados de pescados, como el salmón o la trucha, con el fin de darles un tono rosado o rojo-anaranjado. Se le llama la «molécula de la belleza» porque previene del envejecimiento cutáneo y puede «absorber» la radiación ultravioleta del sol que acelera el proceso de envejecimiento cutáneo.

Su potente capacidad antioxidante radica en su estructura molecular, diferente a la del resto de los antioxidantes (vitaminas E y A, Betacaroteno, etc.). Ha sido comparada con otros nutrientes lo que ha puesto en evidencia su superioridad en la lucha contra los diferentes tipos de radicales libres. Así, es 65 veces más poderosa que la vitamina C, 54 más que el Betacaroteno, 47 veces más que la Luteína y 14 más que la Vitamina E. Además, diferentes estudios han demostrado que puede eliminar el radical libre «Oxígeno singlete», uno de los más peligrosos para las células.

La Astaxantina es capaz de atravesar la barrera hematoencefálica para proteger las

neuronas. Gracias a que contiene, en cada extremo de su estructura química, un ácido graso esencial, se absorbe cien por cien a través de las membranas celulares. Ésta es una propiedad única e importante para un antioxidante, ya que le permite ampliar su actividad al sistema nervioso central, que es altamente susceptible a la acción de los radicales libres. Otros antioxidantes como el Betacaroteno y el Licopeno no poseen esta capacidad.

También es capaz de atravesar la barrera retiniana siendo fundamental para prevenir la degeneración macular y la pérdida de la visión relacionada con la edad, las cataratas o el glaucoma. Además, ayuda a reducir la fatiga ocular que aparece tras estar mucho tiempo frente a la pantalla del ordenador o del televisor, o por mala iluminación, y mejora considerablemente la agudeza visual.

Asimismo, no se oxida como otras sustancias que pueden llegar a convertirse en prooxidantes y producir un efecto negativo en el cuerpo. Éste es uno de los factores que diferencia la Astaxantina del resto de antioxidantes y la convierte en mejor que otros. Sus constituyentes estructurales tienen pequeñas diferencias estructurales que impiden esa degradación. ■



La Astaxantina es un pigmento de color rojo

EL MEJOR ABRIGO

Un sistema inmunológico robusto es, indiscutiblemente, el mejor medio para protegerse de las agresiones propias del otoño y el invierno. No pierdas un minuto y empieza ya a fortalecerlo. Estás aún a tiempo. La Fitoterapia pone a tu disposición unos aliados realmente eficaces.

Estrella Gascón / Departamento Médico
de Soria Natural

Uno de los pilares de nuestra salud está en el intestino. Allí se asientan los cimientos de un sólido sistema inmune, el que se pone en marcha para defendernos de los ataques de agentes externos, como virus, bacterias, hongos o parásitos. Gran parte del mismo se encuentra en el intestino delgado. Asimismo, es asiento de una flora intestinal, que es uno de los fundamentos básicos de nuestra salud. Los probióticos (lactobacillus, bifidobacterias, etc.) son microorganismos capaces de potenciar la acción de defensa que el intestino desempeña. Promueven el desarrollo de bacterias beneficiosas, compiten con otras patógenas y actúan como una barrera entre éstas y el resto del organismo. El buen funcionamiento del aparato digestivo es importante, por tanto, no sólo para prevenir y tratar las alteraciones intestinales como las diarreas, sino que también genera una mayor efectividad en la capacidad defensiva del organismo.

Además, hemos de estar ojo avizor a nuestro aparato respiratorio, el más vulnerable. En temporadas de frío, está expuesto a las ofensivas de determinados agentes que merodean en nuestro entorno. Además, existen otros factores que facilitan la aparición de estas infecciones:



Equinácea
(*Echinacea
angustifolia D.C.*)



Los cítricos son
ricos en Vitamina C

el frío húmedo; el paso de un ambiente caluroso a otro gélido; la fatiga excesiva; el estrés emocional; la permanencia en espacios cerrados en los que se acumulan muchas personas, o en ambientes secos contaminados con humos; la alimentación desequilibrada, o los hábitos tóxicos como el del tabaco o el del consumo excesivo de bebidas alcohólicas.

La mejor manera de arropar el sistema inmunitario es adoptar una serie de medidas preventivas: evitar el contacto con personas enfermas; tomar gran cantidad de líquidos (agua y zumos naturales); mantener una alimentación equilibrada rica en vitaminas (sobre todo Vitamina C) y minerales; ventilar bien los espacios cerrados; utilizar ropa adecuada al ambiente y tem-



El respiratorio es el aparato más vulnerable en temporadas frías

peratura... Y si, a pesar de todo, nos vemos atrapados por este tipo de afecciones, se puede recurrir a numerosas plantas medicinales que ayudan a aliviar los problemas respiratorios: el Eucalipto, el Tomillo, la Drosera y el Llantén, entre otras.

Algunos de los principales estimulantes naturales del sistema inmunitario que podemos destacar son los siguientes:

Equinácea. Esta planta destaca por sus propiedades antibacterianas, antivirales, antiinflamatorias e inmunoestimulantes. Su uso es muy frecuente para prevenir o aliviar gripes y catarros.

Tomillo. Sus propiedades se las debe principalmente a su aceite esencial. Fomenta las defensas ya que favorece la acción de los leucocitos.

Propóleo. Posee múltiples propiedades preventivas y terapéuticas. Es antiviral, antiséptico, cicatrizante, antiinflamatorio, inmunoestimulante, ligeramente analgésico, antioxidante y revitalizante.

Jalea Real. En su composición destacan las proteínas, los minerales, las vitaminas y otras sustancias relacionadas con el

crecimiento y la vitalidad. Es un reconstituyente natural y estimulante de las defensas.

Polen. Sus granos son una mezcla compleja de proteínas, azúcares, grasas insaturadas, minerales, vitaminas y otras sustancias de acción antibiótica y antioxidante. Es muy nutritivo, tonificante y aumenta las defensas del organismo.

Cítricos. Naranjas, mandarinas, pomelos, limones y limas son frutas ricas en Vitamina C y otros fitoquímicos que complementan y potencian su acción sobre el organismo. Mejoran el sistema inmunitario y disminuyen la duración e intensidad de gripes y catarros.

Lactoferrina. Proteína con acción antibacteriana, antiviral y antifúngica. Es estimulante del sistema inmunitario, tanto a nivel local intestinal como a nivel general. Previene las infecciones respiratorias y de otros tipos.

Minerales y vitaminas. El Zinc, el Manganeso y el Cobre ejercen una acción preventiva al incidir sobre el sistema inmune. Las vitaminas A, B6, C y E ayudan a mantener en buen estado las células que recubren el interior de las vías respiratorias. ■

SIN ESTRÉS SE VIVE MEJOR



El estrés es
remediable y
controlable

Es la causa de muchos cuadros sintomáticos. El estrés, tan característico de la sociedad moderna, se puede acabar convirtiendo en un riesgo importante para nuestra salud. No sólo se puede superar eficazmente, sino que existe una serie de medidas y medios para ponerle coto.

Juan D. Carvajal

Lucas acaba de regresar tras un mes de vacaciones. Ha vuelto pletórico. Su aspecto es envidiable. Relajado, cara descansada, buen color de piel, sereno... «¿Qué tal te ha ido?», le pregunto. «Parece que fenomenal, ¿no?», le comento. «Ha sido extraordinario. Después de tres o cuatro años que apenas había tenido unos días libres en verano... He descubierto que se puede vivir sin estrés y que sin estrés se vive mejor...», confiesa.

El caso de este joven no es aislado. Hay muchas personas que se han acostumbrado a vivir con esa respuesta fisiológica del organismo frente a un estímulo que considera amenazante. O, lo que es peor aún, han somatizado el estrés, de manera que han transformado inconscientemente una afección psíquica en orgánica. De manera que si el cuerpo es incapaz de responder adecuadamente a estas situaciones, y se halla en estado permanente de alerta, se



Pasiflora
(*Passiflora*
incarnata L.)



■ Avena (*Avena sativa* L.)



■ Valeriana (*Valeriana officinalis* L.)



■ Tila (*Tilia platyphyllos* Scop)

agotan sus energías y aparecen las manifestaciones del exceso de estrés: dolor de espalda, palpitaciones, mal humor, trastornos gastrointestinales, insomnio, jaquecas, falta de apetito...

Al igual que Lucas no son pocos los que se reincorporan a su vida cotidiana después del parón estival con un propósito firme: poner coto al estrés. Sin embargo, muchos se quedan únicamente en el intento. La temible vorágine de la vida moderna se come las buenas intenciones. El reto no es tan complejo como se cree, basta tener voluntad, asesorarse con un experto y aplicar el sentido común.

Las medidas que se recomiendan con más frecuencia para bloquear el acceso del estrés o para reducirlo son, entre otras, las siguientes:

- ▶ **Organizar bien el tiempo**, establecer prioridades y no tratar de hacer todo a la vez.
- ▶ **Dormir el tiempo necesario**. En momentos de inquietud, un baño con agua caliente y plantas relajantes, o un masaje pueden ayudar a que el sueño sea mejor.
- ▶ **Seguir una alimentación equilibrada** en la que no deben tener cabida las bebidas excitantes ni el tabaco.
- ▶ **Prever un tiempo diario para uno mismo**. Realizar actividades de ocio que sean gratificantes y que no supongan esfuerzo.
- ▶ **Compartir las preocupaciones y angustias** con personas de confianza.
- ▶ **Valorar los aspectos positivos** personales y generales.
- ▶ **Hacer ejercicio físico** moderado con cierta periodicidad.
- ▶ **Recurrir en algunas ocasiones a técnicas** como la relajación, los masajes, la hidroterapia, la respiración, la musicoterapia o, incluso, determinadas terapias psicológicas.

La Fitoterapia siempre es una gran alternativa. Diversas plantas medicinales destacan por sus propiedades ansiolíticas, relajantes y facilitadoras del sueño. Es el caso de la Pasiflora, la Valeriana, la Tila, el Espino blanco, la Avena, el Azahar, la Amapola o la Lavanda.

Espino blanco (*Crataegus oxyacantha* L.). Es una planta muy conocida por sus propiedades sedantes, por lo que contribuye a aliviar los trastornos relacionados con la ansiedad. Además, ayuda a normalizar la tensión arterial y a mejorar la circulación.

Azahar (*Citrus aurantium* L.). Las flores del naranjo contienen una esencia aromática a la que se le atribuyen sus propiedades sedantes. Es muy utilizada en casos de nerviosismo e insomnio.

Valeriana (*Valeriana officinalis* L.). La acción combinada de los diferentes constituyentes de esta planta le confieren propiedades sedantes.

Tila (*Tilia platyphyllos* Scop). Las variadas utilidades de esta planta están relacionadas con sus efectos sedantes y relajantes. Los baños con agua caliente a la que se añade una infusión hecha con flores de tilo tienen un efecto relajante.

Pasiflora (*Passiflora incarnata* L.). Sus flores y hojas contienen flavonoides, esteroides, pequeñas cantidades de alcaloides indólicos y pectina. Es beneficiosa en casos de ansiedad, nerviosismo e insomnio.

Avena (*Avena sativa* L.). Posee propiedades equilibradoras del sistema nervioso. Además, es una planta muy nutritiva que contiene hidratos de carbono, proteínas, grasas insaturadas, vitaminas, minerales y fibra, por lo que resulta útil para convalecientes, así como para deportistas o estudiantes en época de exámenes. ■

UN INVIERNO SANO

La Fitoterapia ayuda de una manera eficaz a preparar el organismo contra las agresiones externas propias del invierno y a superar los síntomas de determinadas afecciones respiratorias.

Composor 8-Echina Complex, una mezcla de extractos y aceites esenciales de Equinácea, Propóleo y Tomillo, ayuda a fortalecer las defensas del organismo

preparándolo para hacer frente a los rigores invernales. El *Extracto de Propóleo* es un extracto natural de Propolis que ayuda a aumentar la resistencia del organismo frente a las agresiones invernales. *Inmunoden* es un concentrado de Uvas blancas y hongo *Pleurotus ostreatus* que actúa de modo favorable sobre la flora intestinal y ayuda a fortalecer el



PVP: 11,10 €

12,42 €



10,95 €

7,50 €



7,97 €



17,22 €

CYRASIL. Es uno de los productos que integra la gama de *Fitoinnovación* de nuestra empresa. Es un jugo de Rábano negro, Alcachofa y Cardo mariano con lecitina de Soja rica en fosfatidilcolina que facilita la depuración del organismo y favorece la renovación interior. PVP: 17,85 €.

VERDE DE ALCACHOFA. Jugo deshidratado de Alcachofa que favorece la función del hígado y la normalización de los niveles de colesterol en sangre. PVP: 10,80 €.



sistema inmunitario. *Immuneo 12* es un preparado de gran calidad que aporta las propiedades nutricionales de los calostros enriquecidos en lactoferrina, a los que se ha añadido fermentos lácticos e inulina. *Expectonat* es un jarabe para adultos que mezcla diversos ingredientes y que ayuda al cuidado de la garganta y las vías respiratorias. *Fen-*

satín, una combinación de Equinácea y Propóleo, ayuda a aumentar la capacidad defensiva del organismo. *Propolín*, elaborado a base de extracto de Propóleo, Tomillo y Menta, proporciona una agradable sensación de suavidad y frescor en boca y garganta. A *Protegerse!*, un jarabe infantil concebido para actuar sobre el sistema inmunitario.



16,29 €



19,49 €



NATURCITINA. Tiene como ingrediente único lecitina de Soja, rica en fosfolípidos (fosfatidilcolina), y ayuda a equilibrar las tasas de colesterol. PVP: 10,62 €.



PHALARIS COMPLEX. Mezcla de extractos secos de Alcachofa, Alpiste y Té verde. Una combinación de plantas que contribuye a normalizar los niveles de grasa. PVP: 9,84 €.



BONALÍN. Mezcla de aceite y semillas de Lino, Borraja y germen de Trigo rica en ácidos grasos Omega 3 y Omega 6. Ayuda a evitar el estrés oxidativo y a prevenir el envejecimiento celular. PVP: 31,64 €.

NOVEDAD



ASTAXANSOR. Un innovador producto de origen vegetal, cuyo componente principal es la Astaxantina, un antioxidante natural que se extrae de la microalga *Haematococcus pluvialis*. Su finalidad es proteger, desde el interior, a las células del ataque de los radicales libres.



VITAVIT. *Totalvit 6-Vitavit* es un complemento alimenticio que combina diversos minerales y vitaminas, y que favorece el optimismo y la vitalidad. PVP: 13,53 €.



VALERIAN COMPLEX. Combinación de extractos de Pasiflora, Espino blanco, Valeriana y Azahar que ayuda a equilibrar el sistema nervioso. PVP: 11,19 €.



SEDANER. Cápsulas que mezclan Valeriana, Pasiflora, Espino blanco y Lavanda y que contribuyen a superar los estados de alteración y agitación. PVP: 11,57 €.



SOMNISEDÁN 7. Infusiones de Valeriana, Hipérico, Tila, Lavanda y Espino blanco que ayudan a la relajación y a la conciliación del sueño. PVP: 3,34 €.



EQUINER COMPLEX. Elaborado a base de Romero, Salvia, Tomillo, Tila, Melisa y Avena, ayuda a equilibrar y tonificar el estado de ánimo y el sistema nervioso. PVP: 9,84 €.



MANGOLIP. Este extracto de semillas de Mango Africano ayuda a mantener la línea. Facilita el control del apetito y ejerce un efecto favorable sobre el metabolismo de las grasas. PVP: 13,75 €.



CAPTALIP. Extracto concentrado de *Opuntia ficus-indica* que ahora también se presenta en comprimidos. Ayuda a interferir en la absorción de las grasas y, de esta manera, contribuye a mejorar la silueta. PVP: 8,25 €.



ABDOGRÁS. Compuesto de extractos de Melisa, Morera y Ajenjo que actúa sobre el metabolismo y la movilización de la grasa, sobre todo a nivel abdominal, ayudando a reducir su acumulación y localización. PVP: 19,86 €.



DRENAMÁS. Este jarabe combina concentrados de Alcachofa, Diente de león, Melisa, Manzanilla amarga, semillas de Uvas negras ricas en procianidinas y extracto de Té verde. Favorece la eliminación y el drenaje renal, y tiene gran capacidad antioxidante. PVP: 15,22 €.



QUEMAVIT. Estos comprimidos actúan de modo favorable sobre el metabolismo, la movilización y la combustión de la grasa. PVP: 10,03 €.



CELULIMP. Mezcla de jugo deshidratado de la piel y semillas de Uvas negras, cetonas de Frambuesas y extracto concentrado de Rusco, Zorzaparrilla y Cola de Caballo. Facilita la reducción de adiposidades localizadas en determinadas zonas del organismo como muslos o caderas. Además, contribuye a mejorar la eliminación y el drenaje renal. PVP: 10,50 €.

DIETA VEGETARIANA

BENEFICIOSA PARA LA SALUD

La dietética vegetariana es una apuesta para mejorar la salud. Provee más alimentos naturales y frescos ricos en nutrientes y antioxidantes, y menos productos nocivos que una alimentación normal. También pone coto al colesterol, así como al sobrepeso.

Jessica Lamy / Departamento de Dietética y Nutrición de Soria Natural

El término vegetariano empezó a popularizarse a mediados del siglo XIX, aunque el concepto que encierra se remonta al siglo VI a.C. cuando el filósofo griego Pitágoras decidió excluir la carne de su alimentación para mejorar su salud. Posteriormente, en la Edad Media, hubo un intento de instaurar este tipo de dieta en el clero que, finalmente, quedó reducida a la prohibición de comer este alimento una vez a la semana. El doctor Cheyne es el autor del primer tratado que se escribió sobre el tema. Su punto de partida era una reflexión sobre las alteraciones que produce en el organismo el consumo excesivo de carne y alcohol. Seguidamente, relataba las mejorías experimentadas por diversos pacientes que sólo se alimentaban de vegetales. De esa época son

otros estudios, como los de los profesores Antonio Cocchi y Lambe, que mantenían la misma tesis.

Las primeras sociedades vegetarianas europeas nacen a finales del siglo XVIII y principios del XIX. Los defensores del vegetarianismo están, en cierta medida, inspirados por ideas religiosas y filosóficas derivadas del hinduismo. Además de buscar un mayor bienestar del organismo, les movía la protección de los animales. En España surgen a partir de 1900 y entre los seguidores más preeminentes de esta doctrina se hallaban los doctores Jaramillo, Alfonso, Gimeno o Ferrándiz.

No existe una única dieta vegetariana. En líneas generales, es aquélla exenta de carnes, pescados y sus respectivos derivados. De entre todas las variedades, destacan la Ovo-lactovegetariana (OLV), la Vegetariana pura o vegano y las Macrobióticas.

La dieta OLV es la que sigue la mayoría de vegetarianos. Entre los alimentos de origen animal incluye la leche y sus derivados, los huevos y la miel. Si la ingesta es variada, las necesidades nutritivas quedan cubiertas tanto en la edad adulta como en otras etapas de la vida. Si es abundante, hay un aporte elevado de grasas (totales y saturadas).

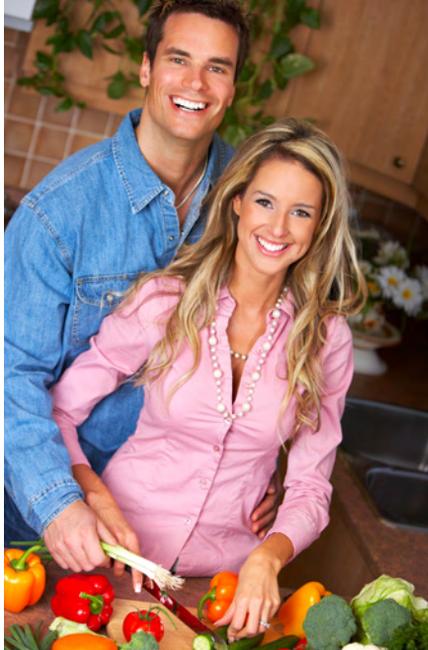
Necesidades nutritivas

Los vegetarianos estrictos no toman ningún tipo de alimento de origen animal y, la mayoría de ellos, tampoco otros que son consecuencia de un proceso animal, como la miel. Esta dieta puede generar carencias de determinados nutrientes como vitaminas B₁₂ y D, y calcio. También se debe vigilar el nivel de hierro y los aportes de zinc. Conviene, por tanto, reforzar la alimentación con determinados suplementos que contengan estas sustancias.

La filosofía macrobiótica está fuertemente ligada a los antiguos principios chinos del 'yin' y el 'yang'. Propugna un estilo de vida basado en el equilibrio y la armonía con la naturaleza y el universo. Sólo consumen alimentos frescos producidos en la zona, por lo que el clima y la geografía marcan grandes diferencias en los ingredientes de la dieta, aunque los principales que la componen son de origen asiático: arroz, algas marinas, condimentos especiales (tamarindo o miso) y raíces como las del loto.

Los beneficios de una alimentación vegetariana son:

- ▶ **Es bastante completa;** en ella abundan las albúminas, los hidratos de carbono, las grasas, las sales minerales, las vitaminas y el agua.
- ▶ **No produce putrefacciones en el intestino,** por lo que se elimina esta causa de infecciones y toxemia.
- ▶ **Es una alimentación de fuerza y resistencia,** por su abundancia en hidratos de carbono.
- ▶ **Deja descanso suficiente a las vísceras,** puesto que no las somete al exagerado trabajo de neutralización tóxica.



La alimentación vegetariana es bastante completa

- ▶ **Provee más alimentos naturales, frescos y crudos,** ricos en nutrientes y antioxidantes, y menos productos nocivos para la salud como proteínas animales, grasas saturadas, ácido úrico, azúcar, sodio y harinas refinadas.
 - ▶ **Proporciona al cuerpo humano gran cantidad de antioxidantes.**
 - ▶ **Suministra gran cantidad de fibra,** que beneficia el movimiento intestinal y previene el estreñimiento.
 - ▶ **Los vegetarianos presentan menores niveles de colesterol.**
 - ▶ **Ocasiona menores índices de obesidad,** diabetes, hipertensión arterial y cáncer.
- Un ejemplo de menú vegetariano saludable:
- Desayuno:** bebida vegetal de soja con galletas integrales de sésamo y un vaso de *Granidox*.
- A media mañana:** licuado de tomate y *Linix-trote* con paté de aceituna verde.
- Comida:** espárragos trigueros y tomates al horno. Pasta integral de setas con boletus con carpaccio de champiñones al limón y manzana asada con canela.
- Merienda:** yogur *Sojactiv* natural y frutos secos.
- Cena:** empanada de picadillo vegetal con puré de patata y macedonia de frutas. ■

Alimentos sin gluten



Celisor, la gama de alimentos sin gluten de **Soria Natural** sigue creciendo. Ha sido diseñada teniendo en cuenta las necesidades del colectivo celiaco con unas texturas y sabores inigualables. Todos son cien por cien vegetales y carecen de huevo y lactosa. Los consumidores ya tienen a su disposición *Preparado de pan, Rebanadas de pan de hogaza, Pan de molde, Pan rallado, Bases para pizza, Preparado para repostería, Galletas ecológicas (Soja, Quinoa, Arroz, Chocolate*

y Surtido) y Plum Cake. Además, **Soria Natural** cuenta con una amplia variedad de productos preparados ecológicos sin gluten, como *Croquetas, Empanadas, Hamburguesas vegetales, Tofu, Postres de arroz y Quefu.* **PVP:** 2,95 € (Hamburguesas). Entre 2,95 y 3,12 € (Empanadas). 4,63 € (Quefu). 2,65 € (Galletas). 3,99 € (Preparado para Pan y Preparado para Repostería). 2,95 € (Pan Rallado). 2,42 € (Pan de Hogaza). 3,30 € (Plum Cake). 2,95 € (Bases para pizza).



Tortilla de patata sin huevo

Lista para consumir a temperatura ambiente o al baño maría, está elaborada a base de patata, bebida de soja, tofu, aceite de oliva, tapioca y sal marina. Está disponible con y sin cebolla. **PVP:** 1,89 € (Sin cebolla). 1,99 € (Con cebolla).

Mucho más que un yogur

Sojactiv es una bebida de Soja fermentada. Combina el rico sabor del yogur con todas las ventajas de esta leguminosa. Cien por cien vegetal, elaborado con materia prima procedente de la Agricultura Ecológica, bajo en grasa, sodio e índice glucémico, sin lactosa, conservantes y colorantes... Y, además, está riquísimo. **PVP:** 0,99 € (pack dos unidades).





Patés Vegetales ecológicos

Elaborados con productos vegetales cien por cien ecológicos, su caducidad es de un año y no necesitan frío para su conservación. Ideales para canapés, sandwiches, tostadas o, incluso, como alternativa a las clásicas tablas de paté. Se presentan en siete variedades: *Alcachofa, Aceituna negra, Aceituna verde, Champiñón, Estilo jardinera, Con tofu y semillas y Con tofu estilo oriental*. PVP: 1,08 €.

Bebidas Vegetales ecológicas



Soria Natural cuenta con una completa gama de *Bebidas Vegetales ecológicas*, una verdadera alternativa para quienes presentan algún tipo de intolerancia a la lactosa. Se presentan en siete variedades: *Soja, Arroz, Avena, Avena con calcio, Espelta, Quinoa y Alpiste* (no eco).

PVP: 1,80 € (*Bebida de Soja*). 2,06 € (*Bebida de Arroz*). 2,00 € (*Bebida de Avena*). 2,10 € (*Bebida de Avena con Calcio*). 2,56 € (*Bebida de Espelta*). 3,04 € (*Bebida de Quinoa*). 2,06 € (*Bebida de Alpiste*).



Un grupo procedente de Andalucía observa a través de una ventana una de las salas de Alimentación Especial

SORIA NATURAL SIGUE CRECIENDO

Los pasados 12, 13 y 14 de julio serán días inolvidables para todos los que forman parte de **Soria Natural**. En torno a 700 personas, entre amigos, clientes y proveedores, se desplazaron hasta Garray, a pocos kilómetros de Soria, donde se encuentra su sede principal, para conocer la nueva planta de la empresa dedicada a la elaboración de alimentos especiales. «Una gama a la que hemos denominado *Celisor* y que está pensada para ese grupo de personas cada día más numeroso que presenta intolerancias alimentarias, sobre todo al gluten, el huevo y la lactosa», explica Antonio Esteban. El presidente y fundador de esta empresa líder en el sector de la Medicina Natural en nuestro país comenta que, de esta manera, «estamos dando un paso más

para consolidarla también como gran referente tanto de la alimentación ecológica como de la especial».

La historia de esta casa, con sólo 31 años de vida, está jalonada de momentos cruciales para su crecimiento y expansión, así como de iniciativas, ideas y estrategias pioneras que, además de revolucionar el sector de la herbodietética y los productos naturales, ha contribuido decisivamente a su prestigio y evolución en España y en el mundo. «Cuando empezamos –le gusta contar a Antonio Esteban– apenas se conocía esta práctica, su imagen no era buena porque se la vinculaba al mundo de las creencias, su producción era muy simple y su profesionalización era escasa». «Nosotros –agrega– introdujimos el con-



La plantación de Ginseng, una de las más grandes de Europa, atrajo la atención de muchos



Uno de los grupos de la zona Norte



Antonio Esteban y algunos de los asistentes visitan los campos de cultivos ecológicos

cepto de 'Calidad Total', muy en boga en el sector de la automoción del que procedíamos algunos; sofisticamos la producción; apostamos por la I+D y la cualificación del personal; tratamos de avalar científicamente las propiedades de cada planta, así como los beneficios de cada uno de los preparados que salía de nuestro laboratorio, y establecimos una estrecha colaboración con

los herbolarios y las asociaciones que existían y las que nacieron posteriormente». En síntesis, «sin un riguroso control de la calidad, un ambicioso plan de investigación e innovación y la implicación de todos sus profesionales, **Soria Natural** no sería hoy en día lo que es», puntualiza Esteban.

(continúa en la página siguiente)



El moderno centro de I+D+i fue inaugurado recientemente



Una de las asistentes no se pierde detalle de las nuevas instalaciones



Un técnico explica cómo se elaboran los productos de la gama Natusor



Un grupo de clientes de la zona Norte

(viene de la página anterior)

Precisamente, gracias a esa pasión, dinamismo y nulo miedo al riesgo, el laboratorio sigue creciendo. La creación y desarrollo de las nuevas familias de Alimentación Especial, señala el presidente, «viene de la mano del nuevo centro de I+D+i, dotado de la más vanguardista tecnología, y de su amplio equipo de cualificados profesionales que impulsa éste y otros proyectos de investigación en los que llevamos años inmersos». «Y no hubiera sido posible sin el trabajo meticuloso de todos los depar-

tamentos que no han escatimado ningún esfuerzo, cada uno desempeñando sus funciones, para diseñar y desarrollar este proyecto en todos los campos», apostilla.

Nuevos empleos

A Antonio Esteban se le veía esos días por la fábrica yendo y viniendo con grupos procedentes de toda España a los que le explicaba con todo lujo de detalles las nuevas instalaciones.

Hacia hincapié en que la planta se ha ampliado en 5.000 m², se han creado 30 nuevos empleos y muchas de las máqui-



La línea de fabricación de las Bebidas Vegetales Ecológicas despertó mucho interés

nas han sido diseñadas a medida por los ingenieros y responsables de producción de la empresa. Dispone, relataba minuciosamente, de una línea exclusiva de elaboración de harinas; hornos de diferente tipo adaptados a las necesidades del producto; un innovador sistema de panes y pizzas con atmósfera controlada; una línea de bebidas vegetales que se emplea para la elaboración posterior de otras familias sin gluten como yogures vegetales, tofu y sus derivados, como hamburguesas, rollitos, croquetas o quefu, entre otras, así como un pionero sistema de cocinado al vacío

que opera a temperaturas de entre 60 y 70 grados Centígrados, con el que se evita la generación de componentes nocivos y, al mismo tiempo, se mantienen las propiedades, los sabores y los aromas de todos los preparados.

Tanto el fundador como los técnicos de **Soria Natural** insistían en que en *Celisor* «prima la seguridad». «Cumple y supera ampliamente –matizaban– los requisitos legales más exigentes en la elaboración de alimentos sin gluten».

(continúa en la página siguiente)



Antonio Esteban se dirige a los invitados en la cena



La línea de llenado de zumos en la zona de conservas vegetales



Una vista general del almacén de materias primas



Uno de los técnicos explica el proceso de elaboración en la sala Fost Print

(viene de la página anterior)

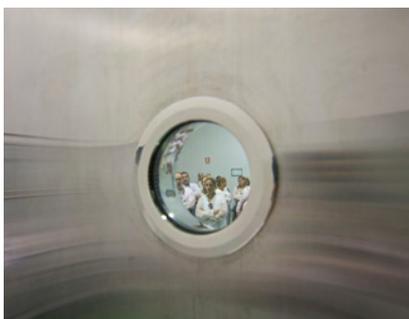
Su moderno laboratorio está equipado con toda la tecnología que permite cumplir la normativa más exigente en el control de la presencia de gluten en cada lote de fabricación y aplicar la técnica de analítica

inmunológica ELISA, basada en el anticuerpo RS.

Realmente, embarcarse en un proyecto de esta envergadura en circunstancias como las actuales «es digno de admiración», comentaba uno de los presentes. Efectivamente, reconocía el propio Anto-



Un grupo de clientes antes de la cena



Las explicaciones de los técnicos fueron seguidas atentamente



Los visitantes recorren el jardín botánico



La sala de emblistado de cápsulas y comprimidos



Uno de los laboratorios de I+D+i



Varios asistentes recorren los cultivos

nio Esteban, «la situación económica de nuestro país no es propicia en absoluto para aventuras de esta envergadura». Y, seguidamente, puntualizaba: «claro que es arriesgado, pero no hay más remedio que jugársela todos los días si se quiere que la empresa siga creciendo». «Si no

emprendemos e innovamos continuamente, introduciendo novedades en nuestros catálogos, el riesgo que corremos es mayor. El mercado no perdona hoy en día a los inmovilistas».

(continúa en la página siguiente)



La zona de pedidos del almacén robotizado



Algunos invitados se pararon en la zona de fabricación de hamburguesas



Una de las máquinas innovadoras de la empresa en la que se trata la materia prima



Dos jóvenes en los campos de la empresa



Una perspectiva del laboratorio de calidad



Un grupo de la zona Asturias, Galicia y León con Antonio Esteban, en el centro



La línea de elaboración de galletas

(viene de la página anterior)

Así, una vez concluido el proceso productivo, cada lote es analizado para comprobar definitivamente la ausencia de componen-

tes alérgicos. Las rigurosas medidas de seguridad que se han adoptado son muchas. Cabría destacar la limitación del acceso a estas dependencias del personal autorizado que dispone de clave; o que la sección



Las plantaciones, como ésta de Hipérico, se encontraban en todo su esplendor



La máquina de envasado de infusiones siempre impresiona a quienes la conocen

cuenta con personal exclusivo también en I+D+i, Calidad, Almacén y Mantenimiento; o que cada paso de entrada tiene un dispositivo especial de higienización de calzado y desinfección de manos.



El jardín botánico maravilló a todos con sus más de 140 especies



Los visitantes pudieron conocer con detalle los distintos productos

Empresa más innovadora



Soria Natural ha sido distinguida por el Colegio Oficial de Ingenieros Industriales de Madrid con la Mención Honorífica 2013 a la Empresa más Innovadora. El fundador y presidente de la empresa, Antonio Esteban,

fue el encargado de recibirlo personalmente. Este prestigioso galardón pretende premiar la labor realizada el año anterior en el campo de la innovación tecnológica de productos, o en el de medios de producción, o en el de la organización, o por un proyecto desarrollado por una empresa de carácter industrial o de servicios en alguno de los sectores propios de la ingeniería industrial y que, así, haya contribuido al reconocimiento social de la profesión.

Otro año más con la Vuelta a España



Nuestra empresa ha apostado un año más por el ciclismo más natural, y lo ha hecho apoyando por décimo séptimo año consecutivo la *Vuelta Ciclista a*

España 2013. La campaña giró en torno a su energético más natural, *Fost Print*. El consumidor de cualquier variedad de esta gama ha podido disfrutar de un práctico neceser multiusos de regalo y ha tenido la posibilidad de participar en el sorteo, hasta el 18 de octubre, de una fantástica bicicleta «BH A10S3». Además, **Soria Natural** ha colaborado en esta campaña con la **ONG Bicicletas sin Fronteras**, cuya labor principal es la de recuperar bicicletas viejas y posteriormente entregarlas a colectivos que las necesiten.

Más información del proyecto “una bici para tu vecino” en www.bicicletassinfronteras.org.



Una campaña diferente

«4 visitas, 4 objetivos y... un gran sorteo!» es la última campaña que ha lanzado **Soria Natural** para difundir su *Dieta Limpia*.

Ésta se halla avalada con más de 14.000 personas que ya confían en ella. La promoción, que estuvo en vigor en abril y mayo pasados con gran acogida por parte del público, proponía «cumplir tus objetivos durante 4 visitas y entrar en el sorteo de 40 tarjetas regalo con valor de 100 euros».



Abriendo camino en China

La estrategia de expansión internacional de nuestra empresa está muy volcada actualmente en los mercados asiáticos, sin olvidar naturalmente los de otros continentes. Una muestra de ella es la asistencia, por primera vez, a la feria *Healthplex Expo* en Shanghai (China), «con el objetivo de seguir dándonos a conocer más en

esa zona, establecer nuevos contactos, así como afianzar los ya establecidos». Dado nuestro interés en esta parte del mundo, está prevista nuestra presencia el próximo mes de octubre en la feria *Hi Japan* en Tokio (Health Ingredients Japan). Asimismo, recientemente, participamos en la feria *Natural & Organic* en Londres.



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



Planes Vodafone RED Pro. Todo lo que necesitas para potenciar tu negocio.

1443 y Tiendas Vodafone
vodafone.es/empresas

power to you

MÓVIL

Llamadas **ilimitadas**

2 GB para navegar

+ ADSL

+ FIJO

**Móvil
+
ADSL
+
Fijo**

60€/mes

Cuota de línea incluida