QualitasVitae

otoño-invierno 2014 nº 17

tu espacio de salud más natural
¡escanea el código!
disponible en
¡ahora en tu móvil!

llegó el día a día

cómo superar el síndrome postvacacional

ecorecetas

hamburguesa mediterránea con vegetales

frescas y nutritivas ideas

nutrición

alimentos fermentados

descubre sus beneficios

LFP WORLD CHALLENGE

SoriaNatural®
EFICACIA Y CALIDAD

DALKIA,
EL VALOR DE LA ENERGÍA

Dalkia aporta soluciones innovadoras para el desarrollo sostenible de las ciudades y empresas. Gracias a la experiencia adquirida en 27 países en materia de gestión de redes de calor y frío, de optimización de utilidades industriales, de mejora del rendimiento energético de edificios o de valorización de energías residuales y renovables, Dalkia desarrolla, realiza y gestiona sistemas de energía más eficientes en el ámbito medioambiental y económico.

www.dalkia.es

Dalkia
España

QualitasVitae
otoño-invierno 2014 nº 17

sumario

04 nuevas tecnologías, nuevos tiempos / editorial

06 en portada

LLEGÓ EL DÍA A DÍA:
Algunos consejos para que la vuelta a la rutina tras las vacaciones sea más fácil.

10 en temporada

COMO ALIMENTARSE CORRECTAMENTE EN OTOÑO
Una dieta sana y equilibrada: aumento natural de las defensas.

12 escaparate natural

Selección de temporada
Especial afrontar el síndrome postvacacional

16 nutrición y dietética

ALIMENTOS FERMENTADOS
Saludables y con propiedades nutricionales específicas

18 ideas & ecorecetas

HAMBURGUESA MEDITERRÁNEA CON VERDURAS FERMENTADAS
Saludables y con propiedades nutricionales específicas

22 actualidad

Reportaje
Soria Natural abre sus puertas a más de 500 clientes y amigos
Actualidad
Intercambio comercial con Tasly Internacional
Soria Natural lanza su propia app de medicina natural
Dieciocho años con el ciclismo más natural
Pedro Rodríguez, premio Fost Print

LFP WORLD CHALLENGE

«Cuida mucho tu cuerpo. Es el único lugar que tienes para vivir»
Jim Rohn

EQUIPO EDITORIAL
prensa@sorianatural.es
Rafael Esteban, José Antonio Esteban, Carlos Gonzalo, Fidel García, Gonzalo Irigoyen, Ana Tarancón, Carolina Yagüe e Isabel García

REDACCIÓN
Mónica Calvo

DIRECTOR DE ARTE
Javier Caballero

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
arte@sorianatural.es
Ana Belén González, Beatriz Alonso y Antonio López

COLABORADORES Y ASESORES
Isabel Molinero, Estrella Gascón, Jessica Lamy, Manuel Lorrio, Carlos Carricajo, Marcos Sanz, Luisa Martínez y Alberto Hernando

EDITA

SoriaNatural® EFICACIA Y CALIDAD

Grupo Soria Natural
La Sacea, nº 1 - 42162 Garray (Soria)
Telf. 975 25 20 46
IMPRIME Gráficas Jomagar S.L
Dep. Legal SO-53/2002
ISSN 1695-3746

Publicaciones Internacionales
Qualitas Vitae Bélgica
Soria Bel NV
www.soriabel.be
Qualitas Vitae México
Fitonat México, SA de C.V.
www.fitonatmexico.com.mx

sorianatural **2.0**
www.sorianatural.es

Descárgate la nueva app disponible en
Descárgate nuestra nueva app sobre medicina natural. La primera y única del mercado que recoge plantas, productos y soluciones naturales para proteger y mejorar la salud.

Sintoniza nuestro canal
youtube.com/sorianatural

Fórmate con nosotros
sorianaturalformacion.com

¡Síguenos en facebook y twitter!
facebook.com/SoriaNatural.es
@SoriaNatural
Y también, encuéntranos en la red profesional Linkedin.

Solidaridad: Bicicletas sin fronteras

Por segundo año consecutivo, Soria Natural colabora con la Fundación Bicicletas sin fronteras. Esta entidad sin ánimo de lucro se encarga de recoger bicicletas viejas, repararlas y ponerlas a punto para entregarlas a colectivos desfavorecidos. Al mismo tiempo, dan trabajo a personas en riesgo de exclusión social ocupándolas en la puesta a punto de las bicicletas y favorecen el uso de un medio de transporte sostenible y saludable. Coincidiendo con la campaña de la Vuelta Ciclista a España 2014, Soria Natural va a contribuir a la entrega de 170 bicicletas en India. Irán destinadas a chicas adolescentes que quieren continuar estudiando en el instituto que está a bastantes kilómetros de la localidad donde viven y que, sin ese medio de transporte deberían casarse prematuramente.

Medio Ambiente: Cultivos ecológicos

cultivo de manzanilla, Soria

La mayor parte de las materias primas empleadas en la elaboración de los productos de Soria Natural proviene de los cultivos que el grupo tiene en los alrededores de sus instalaciones de Garray (Soria). Son más de 320 hectáreas de plantaciones totalmente ecológicas, situadas en un entorno limpio, en las proximidades del nacimiento del río Duero, a 1.200 metros de altitud. Los cultivos son regados con agua de lluvia y de manantial a través de un innovador sistema de riego inteligente y sostenible, y abonados con material orgánico vegetal. Soria Natural cuenta con el certificado del Consejo de Agricultura Ecológica de Castilla y León (CAECYL), acorde a la normativa de la Unión Europea, que garantiza el cumplimiento de todos los criterios establecidos para obtener el sello de calidad ecológico.

Responsabilidad social: Jornada de convivencia

Soria Natural es consciente de que uno de los pilares básicos de su política de empresa debe estar en mantener el alto valor de su capital humano. Para ello cuenta con diferentes herramientas encaminadas a fomentar el crecimiento personal y profesional de los empleados. En este marco, el pasado mes de marzo se organizó una jornada de convivencia en la que participaron en torno a 150 trabajadores de la sede central. Consistió en un viaje a varias bodegas riojanas. Los participantes visitaron CVNE situada en Haro y las Bodegas Viña Real en La Rioja Alavesa. Por la tarde la expedición visitó la localidad alavesa de Laguardia, villa que conserva prácticamente intacto en sus calles su origen medieval. La jornada sirvió para favorecer y fortalecer las relaciones entre los trabajadores y la empresa.

trabajadores durante la visita a CVNE, Haro

editorial

nuevas **tecnologías**, nuevos **tiempos.**

Antonio Esteban

Presidente y fundador
de Soria Natural

Las nuevas tecnologías están, sin duda, entre los retos que en Soria Natural nos hemos propuesto abordar de forma continua. Somos conscientes de que si queremos ir por delante y mantenernos como un referente en el sector, no debemos olvidar estar al día en materia tecnológica. Conocedores de que es una nueva forma de prosperar y de mostrar al mercado nuestros productos, no hemos cejado en el empeño de estar, en esto también, a la cabeza del sector. Y todo, sin olvidar nuestro afán por apoyar la divulgación de la medicina natural.

Uno de los frutos de esta forma de entender, es la nueva aplicación para móviles de Soria Natural que lanzamos el pasado mes de julio. Es la primera del mercado que recoge plantas, productos y soluciones naturales para proteger y mejorar la salud. Con esta herramienta tecnológica para móviles cualquiera puede acceder, a cualquier hora y en cualquier lugar, a la información que manejan nuestros técnicos y profesionales.

Y es que, si algo nos ha caracterizado a la hora de diseñar la app es la generosidad por poner a disposición de todo aquel que quiera descargarla, toda la información, el conocimiento y el trabajo contrastado que hemos ido acumulando a lo largo de nuestros más de 30 años de vida.

Estamos convencidos de que debemos ser vanguardistas también a la hora de aplicar los avances tecnológicos para seguir ofreciendo a nuestros clientes la eficacia y la calidad que nos caracterizan.

LFP WORLD CHALLENGE

LLEGÓ EL DÍA A DÍA: *vuelta a la realidad*

La vuelta a la normalidad después de tantos días de vacaciones puede resultar difícil. Hay que volver al ritmo de vida y a los horarios habituales de sueño, comidas, trabajo, estudios, actividades deportivas o de ocio... las prisas y los nervios vuelven a aparecer. Para que la adaptación sea más fácil, podemos aprovechar los últimos días de vacaciones para ir introduciendo pequeños cambios y hábitos saludables que hagan más fácil la vuelta a la rutina.

Isabel Molinero/Estrella Gascón. Dpto. Médico de Soria Natural

Estos son algunos consejos fáciles de seguir:

1.- Comer bien.

La alimentación a cualquier edad debe ser **variada y equilibrada**, que incluya alimentos de todos los grupos y en las cantidades suficientes para cubrir las necesidades nutritivas y energéticas. Se recomienda consumir a diario frutas y verduras que además de la fibra, que ayuda a regular el tránsito intestinal, son una fuente importante de vitaminas, minerales y antioxidantes. Dar preferencia al consumo de pescado -especialmente el azul (salmón, sardinas, atún)- sobre la carne, y no olvidarnos de las legumbres, huevos, frutos secos, lácteos y derivados, y cereales, preferentemente integrales. Es conveniente hacer tres comidas principales y dos tentempiés, a media mañana y media tarde.

2.- Dormir bien.

El sueño es, junto con una alimentación equilibrada y la práctica de ejercicio físico, un **pilar básico para mantener la salud**. Es necesario para mantener la capacidad de ciertas actividades mentales como la concentración, la memoria, el aprendizaje o el raciocinio. Ejerce un efecto beneficioso sobre el sistema inmunológico y aumenta la resistencia del organismo a las enfermedades. Al dormir se relaja el corazón, la respiración, el metabolismo, la circulación sanguínea, todo el aparato locomotor (músculos y articulaciones) con lo que se libera la tensión acumulada durante el día. Todos los órganos y funciones fisiológicas se ven beneficiados por el sueño reparador.

Algunos consejos sencillos para dormir bien: procurar acostarse y levantarse a la misma hora, evitar cenas copiosas, crear un ambiente agradable que favorezca el sueño (luz, temperatura, ruidos), utilizar un colchón y una almohada adecuados y ropa cómoda.

3.- Hacer ejercicio físico.

La práctica de ejercicio físico, con regularidad y adaptado a la edad y condiciones de cada uno proporciona **beneficios tanto físicos como psicológicos**. Es beneficioso para la salud del corazón y de la circulación, del aparato locomotor y del metabolismo (disminuye el colesterol y ayuda a perder peso). A nivel psicológico, disminuye el estrés, la ansiedad y la sensación de fatiga, y aumenta la sensación de bienestar, mejora la autoestima y la calidad del sueño.

4.- Cuidar el intestino.

Ciertos componentes de los alimentos se relacionan de un modo especial con el buen funcionamiento del sistema digestivo, como es el caso de la **fibra** presente en las hortalizas y frutas frescas. Así mismo, es fundamental mantener el equilibrio de la **flora intestinal** ya que desarrolla importantes funciones para la salud. Entre otras cosas, ejerce un efecto barrera impidiendo que se implanten y proliferen otros gérmenes dañinos para el organismo, interviene en la síntesis de determinadas vitaminas como la vitamina K, algunas vitaminas del grupo B y ácido fólico, y estimula el sistema inmunitario o defensivo del organismo.

Los yogures, el kéfir y otros lácteos fermentados actúan sobre la flora intestinal favoreciendo el desarrollo de bacterias beneficiosas y manteniendo el equilibrio de la misma. Son alimentos de fácil digestión y buena asimilación intestinal. También se pueden encontrar en el mercado productos que llevan incorporados microorganismos (probióticos) y fibra (prebióticos).

5.- Recuperar energía.

Si nos hace falta un empujoncito energético, algunos productos naturales derivados de la colmena nos pueden ayudar: la **jalea real**, el **polen** y la **ginseng**, son los más utilizados. Contienen azúcares, vitaminas y minerales, oligoelementos y otras sustancias que aumentan el tono vital, mejorando la sensación de fatiga física e intelectual, e incrementan las defensas del organismo haciéndolo mas resistente a las infecciones.

LFP WORLD CHALLENGE

6.- Preparar las defensas.

Hay que fortalecer el sistema inmunitario para hacer frente a los rigores del largo invierno, evitando así la aparición de los molestos catarros. Podemos apoyarnos en algunos estimulantes naturales.

Propóleo: es un producto elaborado por las abejas que posee múltiples propiedades preventivas y terapéuticas. Es antiséptico, cicatrizante, antiinflamatorio, inmunoestimulante, ligeramente analgésico, antioxidante y revitalizante.

Equinácea: planta de reconocida eficacia como estimulante inmunológico. Aumenta las defensas, tiene acción antibacteriana, antivírica, antiinflamatoria y cicatrizante.

Tomillo: contiene aceite esencial al que debe la mayoría de sus propiedades. Por su acción expectorante y antiséptica es muy útil en infecciones respiratorias. Es un estimulante de las defensas ya que favorece la acción de los leucocitos.

7.- Dominar el estrés.

El estrés es la **respuesta fisiológica del organismo** frente a un estímulo que considera amenazante. Es necesario cierto grado de estrés para hacer frente a las demandas del entorno y a determinadas situaciones, pero cuando el organismo no es capaz de responder adecuadamente a estas situaciones, y está en **estado permanente de alerta**, se agotan sus energías y aparecen las manifestaciones del exceso de estrés: dolor de espalda, palpitaciones, mal humor, trastornos gastrointestinales, insomnio, dolor de cabeza, etc.

Hay algunas medidas sencillas que ayudan a reducir el estrés: hacer ejercicio físico regularmente, dormir el tiempo necesario, organizar bien el tiempo, realizar actividades de ocio que sean gratificantes, llevar una alimentación adecuada, desarrollar habilidades para afrontar y resolver problemas, comunicar nuestras cosas a alguien de confianza, la relajación y la musicoterapia.

8.- Y también los peques...

A ellos también se les hace cuesta arriba la vuelta. Los niños están en un **periodo de intensa actividad, tanto física como intelectual**, les gusta hacer deporte y jugar, tienen que asistir a clases, estudiar y hacer deberes y, además, las actividades extraescolares... Esto supone un consumo de calorías y nutrientes que hay que reponer. Lo mejor es hacerlo con una **alimentación equilibrada y variada** que cubra sus necesidades, cocinada de forma sencilla -evitando abusar de salsas y fritos- y procurando hacerla **agradable a la vista**.

Hay que **prestar especial atención al desayuno** ya que proporciona la energía necesaria para empezar el día después del largo período de ayuno nocturno. Mejora el rendimiento físico e intelectual y evita malos hábitos (picoteos entre horas, consumo de chucherías, refrescos y alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares refinados) que pueden conducir a la obesidad. Hay que olvidarse de las prisas y sentarse a la mesa. Diez o quince minutos son suficientes para tomar un desayuno completo que procuraremos que sea variado y lo haremos atractivo y cómodo de tomar.

La jalea real, el propóleo, el polen y la miel aportan vitaminas, minerales y azúcares que proporcionan energía, son tonificantes y revitalizantes y, además, contienen otras sustancias que fortalecen el sistema inmunológico de los niños.

LFP WORLD CHALLENGE

Correos Express

Siempre a tiempo

902 1 22 333

correosexpress@correosexpress.com

cómo alimentarse correctamente en otoño

Una dieta sana y equilibrada: aumento natural de las defensas

Jessica Lamy. Dpto. Dietética y Nutrición de Soria Natural

Por norma general, en verano no cuidamos mucho de nuestra alimentación, por no decir prácticamente nada. En vacaciones nos relajamos y cambiamos nuestros hábitos alimenticios (comemos o cenamos fuera, más helados,…).

Cuando llega a su fin el verano y empieza el otoño retomamos nuestras actividades diarias: la vuelta al trabajo, ir al gimnasio o practicar algún deporte, apuntarnos a cursillos, el retorno del cole de los peques... En definitiva, después de las vacaciones todos necesitamos organizar de nuevo nuestra vida y volver a la rutina cotidiana. Es ahí cuando nos paramos a pensar en recuperar nuestra figura. Es un momento ideal para instaurar nuestros nuevos hábitos, ya que dentro de una vida ordenada podemos realizar una dieta equilibrada y mejorar nuestra salud o recuperar nuestra figura y depurar nuestro organismo. Para ello te propondremos unas pautas.

Debemos saber que una dieta equilibrada puede varíar de una persona a otra dependiendo de su edad, metabolismo y ejercicio, así que estas pautas son algo generales que podremos modificar dependiendo de nuestras necesidades.

No hay que olvidar que con la llegada del mal tiempo, el frío y las lluvias también llegan los catarros o resfriados. La naturaleza nos ofrece alimentos de temporada ricos en energía, vitaminas y minerales para afrontar estas nuevas condiciones.

Los alimentos de temporada pueden ser nuestros mejores aliados. El otoño llega cargado de frutas como uvas, higos, manzanas, granadas, peras, kiwis, membrillos, naranjas, pomelos, frutas del bosque (arándanos, moras, grosellas) o verduras y hortalizas como todo tipo de coles, setas, puerros, tomates, acelgas, alcachofas, apio, berenjenas, lombarda, rábanos, calabaza, borraja, escarola, espinacas, pimientos, zanahorias... Todas ellas son ricas en fibra, sustancias antioxidantes, vitaminas (entre ellas vitamina C) y minerales.

LFP WORLD CHALLENGE

consejos prácticos

• **No saltarse ninguna comida:** come 5 veces al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena). Saltarte una comida no hará que adelgaces. El desayuno es fundamental para empezar el día lleno de vitalidad.

• **Variedad en los alimentos:** evitarás carencias nutricionales y problemas de salud.

Una dieta equilibrada debe estar compuesta por:

- 3 Raciones diarias de frutas.
- 2 Raciones diarias de verduras y hortalizas (de hoja verde, todo tipo de coles, raíces, etc.) Una cruda en forma de ensalada.
- 4-6 Raciones diarias de cereales, a ser posibles integrales (arroz, trigo, avena, quinoa, centeno, mijo, pasta, pan, etc.)
- 2-3 Raciones semanales de legumbres (lentejas, garbanzos, judías, guisantes, etc.).
- 2 Raciones proteicas diarias que pueden ser: carne (que sea magra: pollo, pavo, ternera, etc.), pescado blanco (1-2 semanales pescado azul) o huevos (4-6 huevos a la semana).
- 2-3 Raciones diarias de lácteos, como leche, yogur, queso (mejor desnatados o bajos en grasa).

• **Hidratarse bien:** beber 2 litros de agua al día es fundamental para que el organismo realice sus funciones perfectamente (se puede tomar en forma de caldos, sopas o zumos naturales).

• **Cuidado en la cocina:** los fritos y rebozados hay que eliminarlos de la dieta. Cocina con la menor grasa posible, intenta cocinar a la plancha, al horno o al vapor.

• **Vitamina C:** ayuda a elevar las defensas naturales del organismo. Es ideal para prevenir posibles catarros, resfriados o mejorar su evolución. Entre las fuentes alimentarias más importantes destacamos: fresas, tomate crudo, perejil crudo, naranja, limón, kiwi, pomelo, coliflor, pimiento, etc. Hay que consumirlas crudas, ya que esta vitamina es muy sensible al calor.

• **Refuerzo inmunitario:** tener una adecuada flora intestinal con alimentos ricos en prebióticos (vegetales y fruta que contienen fibra soluble) y probióticos (alimentos fermentados que contienen bacterias beneficiosas, como el chucrut, miso, tamari y yogur) que favorecen el equilibrio de la flora intestinal habitual.

• **Practicar actividad física:** realizar una hora de deporte diario (andar, montar en bici, correr) nos ayuda a mantener nuestro peso y prevenir el sobrepeso.

• **Plantas:** entre los productos naturales que nos ayudan a reforzar nuestro sistema inmune contamos con la equinácea, el tomillo, el romero, el orégano o el propóleo entre otras.

menú diario

DESAYUNO:
-Infusión de tomillo
-Un yogur descremado o bebida vegetal
-30 g. de pan integral con jamón sin grasa
-Una pieza de fruta (kiwi, frambuesas…) o zumo natural de naranja

MEDIA MAÑANA:
-Una pieza de fruta
o un zumo
o un yogurt desnatado
-2 nueces

COMIDA:
-Verdura hervida de hoja verde
-Pescado a la plancha con hierbas aromáticas acompañado de guarnición de lechuga
-Una rebanada de pan de semillas
-Una pieza de fruta

MERIENDA:
-Infusión con una pieza de fruta

CENA:
-Crema de calabaza
-Un tomate con queso fresco y orégano
-Una rebanada de pan de semillas
-Una pieza de fruta

Para que puedas dormir y descansar

Melatonina

Cien por cien pura controla los ciclos de sueño-vigilia, las fases y la calidad del sueño y la recuperación corporal durante la noche. Al ser un potente antioxidante, te ayuda a envejecer saludablemente.
PVP: 8,96€

29-C Sedaner

Cápsulas que mezclan valeriana, pasiflora, espino blanco y lavanda, que contribuyen a superar estados de alteración y agitación
PVP: 11,57 €

Cárgate de energía

fostprint

Suplemento energético cien por cien natural que potencia la vitalidad del organismo en estados de requerimiento físico e intelectual. Porque no todas las personas necesitan el mismo aporte de energía, hay cuatro variedades.
PVP: Classic , Plus, Junior 22,11 € Sport 23,39 €

LFP WORLD CHALLENGE

Cuida tu intestino

Inulac tablets

Es un complemento alimenticio que contiene componentes activos naturales que actúan favorablemente sobre la sensación de pesadez e hinchazón.
PVP: 7,60 €

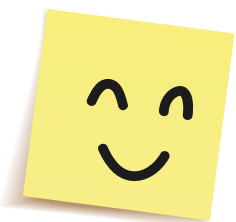
Intestin regeneration

Para cuidar tu flora intestinal. Contiene prebióticos en forma de fructooligosacáridos y probióticos en forma de flora bacteriana microencapsulada entérica, lo cual es garantía de que casi la totalidad llega al intestino.
PVP: 21,47 €

Lacticol ecológico

Un jugo totalmente natural obtenido de la fermentación láctica de coles y remolacha roja provenientes de nuestros cultivos ecológicos al que se le añaden diferentes prebióticos. Te ayuda en las digestiones pesadas y a regenerar la flora intestinal
PVP: 6,68 €

Cuida tu estado de ánimo



Totalvit 6 VITAVIT

Es un complemento alimenticio que combina diversos minerales y vitaminas. Favorece el optimismo y la vitalidad.
PVP: 14,47 €

PVP recomendado para península. IVA incluido.

LFP WORLD CHALLENGE

Ayuda a fortalecer tus defensas

Composor 8 Echina Complex

Es una mezcla de extractos y aceites esenciales de equinácea, propóleo y tomillo. Ayuda a fortalecer tu sistema inmunológico preparándolo para los rigores invernales
PVP: 11,10 €

13-C Fensatín cápsulas

Cápsulas de origen vegetal elaboradas a partir de equinácea y propóleo.
PVP: 16,29 €

Inmunoden Senior y Junior

Ayuda a potenciar el sistema inmune, mejorando su efectividad frente a los agentes externos y favorece la capacidad de regeneración de la flora intestinal beneficiosa. Disponible para adultos y niños: Inmunoden Senior e Inmunoden Junior. PVP: 17,22 €

... y para los peques

Jarabes Infantiles

Elaborados con plantas procedentes de cultivos ecológicos, son cien por cien vegetales y no contienen azúcar. Están pensados para el bienestar de los más pequeños de la casa ayudando a fortalecer y potenciar su organismo.
PVP: A protegerse! 8,14 €, A respirar bien! 7,50 €, A descansar!,No más gases!, A comer! 5,95 €

Inmuneo 12

Especialmente pensado para niños, ya que son los que tienen la flora intestinal menos desarrollada y menos defensas. Ayuda al organismo de los pequeños a defenderse de los agentes externos y de los diferentes patógenos.
PVP: 19,49 €

Dieta

destacamos

FAVORECE LA ELIMINACIÓN Y EL DRENAJE RENAL
Elaborado con rabos de cereza y café verde descafeinado, Cofidrén es un producto drenante que, gracias a la excelente combinación de sus plantas y a sus propiedades, te resultará efectivo para favorecer la eliminación de líquidos.
PVP: 17,50 €

REDUCE TU CINTURA
Elaborado con concentrado de melisa, morera y ajenjo, actúa sobre el metabolismo y te ayuda a eliminar la grasa abdominal.
PVP: 19,99 €

MEJORA TU SILUETA
Celulimp combina jugo deshidratado de la piel y semillas de uvas negras, cetonas de frambuesa, extracto concentrado de rusco, zarzaparrilla y cola de caballo. Te ayudará a reducir el acúmulo de grasa en ciertas zonas de tu cuerpo y a eliminar toxinas.
PVP: 10,50 €

PVP recomendado para península. IVA incluido.

LFP WORLD CHALLENGE

un sabor y propiedades nutricionales específicos

alimentos fermentados

Mónica Calvo. Dpto. Marketing de Soria Natural

Los alimentos fermentados son aquellos que han sido transformados exclusivamente con microorganismos, sin procedimientos artificiales. Distintos hongos y bacterias, o una combinación de ambos, se ocupan de esta transformación y dan a los alimentos fermentados un sabor y propiedades nutricionales específicos.

Además de saludable, la fermentación natural también permite conservar excedentes de alimentos, con el consiguiente ahorro de la energía necesaria implicada en el proceso de refrigeración.

A lo largo de la historia, desde la antigüedad, diferentes sociedades de todo el mundo han consumido alimentos fermentados. Sin embargo, en nuestra cultura, existe un tremendo miedo a la conservación de alimentos fuera de la refrigeración. Actualmente vemos las bacterias y demás microorganismos como un gran enemigo. Lejos de esta creencia, debemos saber que los microorganismos están presentes en nuestras vidas de muy diferentes formas: desde las bacterias que forman parte de nuestra flora intestinal, hasta las que se utilizan para la síntesis de antibióticos, pasando por las que fermentan alimentos como el queso o el yogur.

Los seres humanos de todo el mundo han estado fermentando alimentos desde la antigüedad. Así, por ejemplo, la elaboración del vino se remonta a hace ocho mil años en la zona del Cáucaso de Georgia, hay evidencia de pan con levadura en el antiguo Egipto, 1.500 años antes de Cristo, y de la fermentación de la leche en Babilonia alrededor del año 3.000 a.c. Pan, vino, cerveza, encurtidos, pasta, vinagre,... deben llevarnos a pensar que, el hecho de que la fermentación de los alimentos haya seguido manteniéndose a lo largo de la historia, ha debido ser porque estos productos ofrecen beneficios al ser humano, tanto para su salud como económicamente.

Los alimentos fermentados no son, por ellos mismos, el secreto de la salud y la longevidad, pero a la vista de todos los estudios que corroboran sus propiedades beneficiosas, podemos asegurar que el consumo de estos ayuda de manera importante a conseguir una buena salud y una vida más larga y placentera.

Tampoco lo es el ejercicio, ni una mente curiosa, ni un corazón abierto, ni una dieta sana, ni la satisfacción interior, ni los movimientos intestinales regulares, ni un sueño reparador. Pero cada uno de ellos, junto con otros factores es lo que determina el estado general de nuestro bienestar. Los alimentos fermentados son parte importante del conjunto. El conjunto de todo esto es lo que nos hará tener una salud excelente y una vida sin enfermedades.

¿por qué consumir alimentos fermentados?

- Son altamente nutritivos. La fermentación produce nuevos nutrientes y hace que los minerales se vuelvan más biodisponibles.

- Ayudan en los procesos digestivos. Los prebióticos fermentados apoyan la acción del aparato digestivo evitando que el organismo segregue un exceso de ácido clorhídrico.

- Son una protección contra enfermedades. Reducen la presencia de la bacteria *Helicobacter pylori* en nuestro organismo, sin erradicarla. Diversos estudios han relacionado la ausencia total del *H. Pylori* con el reflujo gástrico, la hernia de hiato, el cáncer de esófago, la diabetes tipo II o la obesidad.

- Pueden eliminar compuestos tóxicos de los alimentos, transformándolos de anti-nutrientes en nutrientes o reduciendo, por lo menos, la toxicidad para poder consumirlos.

- Permiten conservar los alimentos sin la intervención de ninguna fuente de energía externa, con el consiguiente beneficio medioambiental.

LFP WORLD CHALLENGE

- Pan de hamburguesa Celisor
- Hamburguesa Mediterránea
- Lámina de quefu tostada
- Lechuga
- Tomate
- Cebolla
- Mix de verduras fermentadas

ideas & ecorecetas

sin huevo · sin lactosa · sin gluten

Hamburguesa con verduras fermentadas

Pan de hamburguesa Celisor
PVP: (2x70 g) 1,65€

Hamburguesa mediterránea
PVP: (2x80 g) 2,95€

¡novedad!

Mix de verduras fermentadas
PVP: 7,75 €

Quefu
PVP: 4,63 €

LFP WORLD CHALLENGE

y para picar algo bio

Aceitunas vivas

Al tratarse de olivas deshidratadas sin tratar térmicamente ni macerarse en salmueras, pesan menos y el contenido en polifenoles no ha sido destruido y, por tanto, el poder antioxidante es muy superior al de otras aceitunas comerciales.

PVP: 2.80 €

sin gluten

Patatas fritas

Elaboradas de forma artesanal, con productos cultivados de forma natural y procedentes de agricultura ecológica.

PVP: 0,81€

sin gluten

Zanahoria frita

Elaborado con zanahoria ecológica, la freímos en aceite de oliva virgen ecológico y lo envasamos en atmósfera protectora.

PVP: 0,95 €

sin gluten

Patés vegetales

Ideales para canapés, sándwiches o tostadas, elaborados con ingredientes ecológicos.
Hay siete variedades:

Aceituna verde, champiñón, alcachofa, tofu estilo jardinera, tofu y semillas PVP: 1,08 €

Paté con tofu estilo oriental PVP: 1,20€

Paté de aceituna negra PVP: 1,21€

sin gluten

encuentra más ecorecetas en
www.sorianatural.es

PVP recomendado para península. IVA incluido.

LFP WORLD CHALLENGE

una taza de la naturaleza

PVP: 3,95 € estuche 7 cápsulas

Compatibles con máquinas Nespresso.
Marca de una empresa no relacionada con Soria Natural S.A.

Las infusiones ecológicas tradicionales disponibles en cápsulas para que disfrutes, de forma rápida y sencilla, de los mejores sabores de la naturaleza. Hay ocho variedades: manzanilla, poleo-menta, digeslán, obestane, regamint, manzanilla-anís, somnisedán y té verde.

a cualquier hora...

Un vaso de una de nuestras bebidas vegetales es ideal como sustituto de la leche. 100% vegetales, 0% lactosa. También las puedes utilizar para preparar postres y batidos.

sin lactosa

Arroz integral con canela al limón ecológica

PVP: 2,80 €

Arroz integral y quinoa ecológica

PVP: 2,50 €

Avena con cacao ecológica

PVP: 2,25€

Chiarice

inovedad!

LFP WORLD CHALLENGE

arroz integral

El arroz integral es un cereal muy completo, energético y de fácil digestión. Por eso se recomienda para todas las edades, especialmente niños y ancianos. Es más rico nutricionalmente que el arroz blanco, ya que posee tres veces más vitaminas del grupo B que éste. Es un alimento perfecto para personas con algún tipo de intolerancia.

inovedad!

sin huevo sin gluten

Pastas elaboradas con harina de arroz integral siguiendo métodos tradicionales. Puedes elegir espirales, espirales tres colores, letras y números, macarrones y fideos.

sin gluten

Snack de arroz con chocolate.
Pensando en los más pequeños, ligeros rollitos de arroz extrusionado rellenos de crema de cacao y avellanas.

PVP: 0,85 €

Tostadas ligeras de arroz integral.
Muy crujientes y ligeras. Ideales para picar entre horas.

PVP: 2,20 €

PVP recomendado para península. IVA incluido.

LFP WORLD CHALLENGE

Soria Natural abre sus puertas a más de 500 clientes y amigos

Los pasados días 11, 12 y 13 de julio las puertas de la sede central de Soria Natural se abrieron de par en par para recibir a clientes y amigos. Más de 500 personas visitaron las modernas instalaciones que el grupo tiene en Garray, a unos kilómetros de Soria. El objetivo de la visita era que los clientes pudieran conocer en primera persona el grado de calidad y eficacia que se imprime al trabajo en Soria Natural.

Durante la visita, por grupos, los invitados pudieron conocer el laboratorio en el que, con medios tecnológicos de vanguardia, se elaboran las diferentes gamas de productos a base de plantas medicinales. Más de 25.000 metros cuadrados en los que la calidad es controlada hasta el extremo en las diferentes fases del producto: materia prima, producto en transformación y producto final. Constataron que la continua inversión en I+D+i se traduce en la puesta en marcha de procesos industriales más eficaces y seguros. A lo largo del recorrido también visitaron las instalaciones en las que Soria Natural elabora su línea de productos de alimentación especial y ecológica, cien por cien vegetales y aptos para personas con intolerancias alimentarias.

Los visitantes además pudieron recorrer una representación de los cultivos de los que se obtienen buena parte de las materias primas utilizadas en la elaboración de los productos. Son 320 hectáreas de cultivos con el Certificado Ecológico acorde a la normativa de la UE.

Además de nuestros amigos y clientes, en la visita nos acompañaron algunos medios de comunicación del sector como Mi Herbolario y Tu nueva información. La directora de esta revista online, Elena Carrera, aprovechó la visita para realizar una entrevista en profundidad al Presidente de Soria Natural, Antonio Esteban, al cual define como "El Señor de las Plantas". Durante la conversación, de carácter distendido, Esteban transmitió su pasión por su trabajo, por las plantas y la naturaleza. La entrevista completa, está disponible en www.tunuevainformacion.com dentro del apartado Gente y Mundo.

LFP WORLD CHALLENGE

INTERCAMBIO COMERCIAL CON TASLY INTERNATIONAL

Durante el pasado mes de marzo una delegación de la empresa china Tasly visitó las instalaciones de Soria Natural. Encabezada por su Director Ejecutivo, Bill Dai, la expedición fue recibida por el Presidente de Soria Natural, Antonio Esteban, y los Consejeros, Rafael Esteban y José Antonio Esteban, entre otros. De la visita surgió un acuerdo de colaboración entre ambas empresas de cara a establecer un intercambio comercial que permita la introducción de los productos de la empresa china en Europa y para Soria Natural la apertura del mercado en los países asiáticos. De este modo, Soria Natural refuerza su implantación internacional, que hasta el momento le ha permitido tener delegaciones comerciales en México, EEUU, Alemania, Portugal y Marruecos y estar presente, a través de distribuidores, en otros 28 países.

Las conversaciones entre ambas empresas se habían iniciado hace más de dos años. Sin embargo, la relación comercial entre ambas compañías no ha recibido el espaldarazo definitivo hasta la visita a las instalaciones de Garray en Soria.

Tasly se fundó en mayo de 1994 en Tianjin, China y se ha convertido en un grupo líder entre las compañías dedicadas a los medicamentos, los productos sanitarios y los alimentos funcionales.

SoriaNatural®
EFICACIA Y CALIDAD

colaborador de

LFP WORLD CHALLENGE

soria natural **lanza su propia app** de medicina natural

Soria Natural ha lanzado la primera y única aplicación móvil del mercado que recoge plantas, productos y soluciones naturales para proteger y mejorar la salud.

Se trata de una herramienta gratuita, en castellano, de consulta y divulgación sobre medicina natural. Conjugando tradición y modernidad, tecnología e investigación hace llegar al usuario toda la experiencia y el conocimiento acumulados por los técnicos y profesionales de Soria Natural en treinta años de historia.

La aplicación viene a atender la demanda de información de la población, cada vez más sensibilizada con los efectos secundarios que los componentes químicos tienen para el organismo y, por tanto, más preocupada por conocer los productos de origen natural.

La app, disponible para iOS y Android, se ha estructurado de modo que el usuario puede consultar una guía botánica con información detallada de más de 200 plantas medicinales, incluyendo su foto, descripción, principios activos y principales propiedades. Posibilita además, el acceso a todo el catálogo de productos de fitoterapia, complementos dietéticos, alimentación ecológica y alimentación especial de Soria Natural, que consta de cerca de 800 referencias.

Al mismo tiempo que es un instrumento exhaustivo para el conocimiento de la salud natural, la aplicación es una herramienta de vínculo y acercamiento de los usuarios con Soria Natural y con los herbolarios. Incluye más de 800 puntos de venta geolocalizados para mostrar el más cercano al cliente. Además, permite la conexión a los canales en redes sociales de Soria Natural y la suscripción al newsletter con las últimas noticias.

18 años con el ciclismo más natural

Soria Natural ha vuelto a estar presente en la Vuelta Ciclista a España 2014. Con motivo de la ronda, la empresa líder en Medicina Natural, ha lanzado una campaña de comunicación con presencia publicitaria en las retransmisiones de etapa de los programas radiofónicos deportivos líderes, así como en las principales cabeceras de prensa especializada. La campaña se ha reforzado con regalos promocionales ligados a la gama de productos Fost Print. Con éste, son ya 18 años los que el grupo lleva apoyando con fuerza y pasión el ciclismo más natural.

Pedro Rodríguez, premio fost print

El jugador del Fútbol Club Barcelona, Pedro Rodríguez, ha sido elegido como ganador del Premio Fost Print al jugador con más energía del conjunto barcelonista en la temporada 2013-14. El galardón propuesto por Soria Natural es entregado tras la votación de los seguidores del programa televisivo La Ronda de TV3 y los lectores del diario Sport. La entrega del premio al futbolista canario tuvo lugar en las instalaciones de la Ciudad Deportiva Joan Gamper. A Pedro, le han precedido en la obtención del Premio Fost Print, otros canteranos barcelonistas como Busquets, Iniesta, Xavi o Valdés.

PEDRO RODRÍGUEZ JUNTO AL DIRECTOR DE MARKETING DE SORIA NATURAL, GONZALO IRIGOYEN.

LFP WORLD CHALLENGE

Especialistas en

packaging

• Impresión en Offset • Envases en Cartoncillo • Envases Micro •

Pol. Ind. San José de Valderas - Sanahuja
C/ Yunque - Herramientas - Esparteros,
(edificio azul) Tel.: 914 861 228 - Fax: 914 861 229
28918 Leganés - Madrid
e-mail: comercial@cartopar.es
www.cartopar.es

CARTOPAR

ARTES GRAFICAS

Desde 1965

Aplicación Vodafone Wallet gratuita disponible en Vodafone Updates. Se requiere terminal compatible, SIM NFC y tarifa móvil de Vodafone. +info en Vodafone.es/wallet