

QV

QUALITAS VITAE

nº
12
primavera/verano 2012
Soria Natural



CON VITAMINAS
Y MINERALES

¡ACTIVA TU CUERPO!

ATLETAS

preparan 'Londres 2012'
con Soria Natural

UNA PIEL

cuidada por dentro
y por fuera

bebidas vegetales ecológicas

alternativa
VEGETAL
a la leche



0% lactosa

0% colesterol

100% vegetales

bajas en grasa

están riquísimas... ¡pruébalas!


SoriaNatural[®] La Soteca Nº 1
Garcay - Soria - España
www.sorianatural.es





- 04. UN CUERPO REVITALIZADO
- 10. LA TEORÍA DE LA «PRIMERA MEDICINA»
- 12. VÍAS URINARIAS LIBRES DE BACTERIAS
- 14. PIEL SANA POR DENTRO Y POR FUERA
- 16. LA AUTÉNTICA FITOTERAPIA
- 19. PLANTAS QUE CURAN
- 22. EL ESCAPARATE DE FITOTERAPIA
- 30. ATLETAS ESPAÑOLES PREPARAN 'LONDRES 2012' CON SORIA NATURAL
- 33. MENÚ ECOLÓGICO
- 34. LA OBESIDAD INFANTIL SE DISPARA EN ESPAÑA
- 36. UNA DIETA PARA DEPORTISTAS
- 38. ALIMENTOS ECOLÓGICOS

Alimentación = salud



Antonio Esteban
Presidente
Soria Natural

«Estudios científicos relacionan el estado del sistema gástrico con algunas patologías crónicas»

Creo firmemente en la «Primera Medicina». Y no «porque sí» o «porque lo dice tal o cual» como argüía el protagonista de la llamada «fe del carbonero». La mía es una fe firme, racional y científica. Esta teoría, basada en principios hipocráticos, mantiene que nuestra salud, y concretamente la del aparato digestivo, clave en el funcionamiento orgánico, depende de lo que comemos. Y no sólo de los alimentos, sino también de las técnicas industriales y domésticas que se emplean en su tratamiento, procesamiento y elaboración. Incluso las elevadas temperaturas pueden originar toxinas muy dañinas. Diversos estudios científicos han constatado que esta hipótesis es acertada. Mantienen que existe

relación entre el estado del sistema gástrico y determinadas patologías crónicas, que son en los países desarrollados las principales causas de mortandad e ingresos hospitalarios. Nuestra empresa lleva años trabajando en esta línea con el fin de que tanto las materias primas que empleamos como los métodos de elaboración se adapten a este planteamiento. **Soria Natural** quiere seguir aportando su granito de arena a promocionar la salud pública y estar en la primera línea de la Medicina Natural mundial. Por eso, también hemos sacado al mercado sendas líneas de productos en fitoterapia y alimentación orientadas a reforzar el aparato digestivo con el fin de prevenir posibles dolencias. ■

¡REVITALIZA! TU CUERPO

Las vitaminas y los minerales son micronutrientes que el organismo necesita en cantidades muy pequeñas. Son indispensables para la salud del cuerpo, y aunque no proporcionan energía como otros –hidratos de carbono, grasas y proteínas–, desempeñan funciones muy variadas y específicas.

Estrella Gascón / Departamento Médico de Soria Natural



a Ambos nutrientes se encuentran en los alimentos, por lo que, una vez más, resulta clave una alimentación variada y equilibrada que aporte las cantidades necesarias. No obstante, en determinadas situaciones, puede ser útil tomar algún suplemento. Es el caso de ancianos, o de personas que no comen equilibradamente, o de quienes siguen dietas de adelgazamiento muy exigentes, o de quienes consumen importantes cantidades de alcohol o tabaco, o de vegetarianos estrictos, o de embarazadas... Actualmente, se pueden encontrar

en el mercado numerosos suplementos que combinan diferentes minerales y vitaminas que generan beneficios saludables.

Vitaminas

El cuerpo requiere las vitaminas en cantidades pequeñas, pero su carencia puede ocasionar una enfermedad con síntomas típicos. Deben ser ingeridas a través de las comidas cotidianas, ya que la mayoría no las sintetiza el cuerpo, y si puede, lo hace en cantidades insufi-

cientes. Se recomienda consumir una dieta equilibrada y variada, ya que no existe un alimento que contenga todas. En circunstancias concretas, puede ser conveniente ingerir un suplemento vitamínico. Se dividen en dos grupos en función de su solubilidad. Las **vitaminas liposolubles**



LA CARENCIA de una vitamina puede generar una enfermedad con síntomas característicos que desaparecerá cuando se reponga el micronutriente



(A, D, E y K) se absorben en el intestino delgado y pueden almacenarse en las células. Sus reservas son importantes, pero en grandes dosis podrían resultar tóxicas. Las **vitaminas hidrosolubles** (B y C) se absorben junto con el agua en el tracto gastrointestinal y se acumulan en▶

«pequeñas cantidades. Si la ingesta es elevada, el excedente se elimina por la orina.

El contenido de vitaminas en los alimentos puede variar en función de muchos factores, ya que son muy sensibles a diferentes factores externos como el calor, la luz o la humedad. Asimismo, las técnicas de producción y manufacturación industrial o de cultivo pueden incidir negativamente en ellas. Las culinarias, como pelar y lavar las verduras, cocerlas o recalentarlas, pueden disminuirlas.

La **Vitamina A** es necesaria para el buen estado de la piel, las mucosas y la vista. La **D** regula los niveles de calcio y fósforo de los huesos. La **E** protege frente a los procesos relacionados con el exceso de radicales libres. La **K** interviene en la coagulación de la sangre. Las del grupo **B**, además de beneficiosas para el sistema nervioso y la piel, activan el metabolismo de los nutrientes para la obtención de energía.

La **Vitamina B1**, Tiamina, es necesaria para el funcionamiento de las neuronas. La **B2**, Riboflavina, refuerza la acción de la vitamina C. La **B3**, Niacina, interviene en múltiples desarrollos metabólicos. La **B5**, Ácido Pantoténico, interviene en la síntesis de hormonas antiestrés. La **B6**, Piridoxina, par-



tipica en la formación de la vitamina B3, de la melanina y del metabolismo de los aminoácidos. La **B8**, Biotina, se utiliza en casos de seborrea y de alopecia. La **B9**, Ácido Fólico, es necesaria para el desarrollo adecuado del sistema nervioso del feto. La **B12**, Cobalamina, es necesaria para la formación y maduración de los glóbulos rojos. La **Vitamina C** es necesaria para la formación de colágeno, el buen funcionamiento del sistema inmunológico y la cicatrización.

Minerales

Los minerales se pueden dividir en dos grupos, los macroelementos y los oligoelementos o microelementos, en función de las cantidades en que se encuentran en el organismo y de las que sean necesarias, pero todos son fundamentales para la vida. Los macroelementos

son Sodio, Potasio, Calcio, Magnesio, Fósforo, Azufre y Cloro. Los oligoelementos, Hierro, Yodo, Flúor, Zinc, Cromo, Selenio, Manganeseo, Cobre y Molibdeno.

Ni se destruyen ni se alteran por el calor, el oxígeno o los ácidos, aunque sí en la cocción o el lavado de los alimentos. Durante el embarazo y la lactancia aumentan las necesidades de minerales, y con la edad disminuye la capacidad de absorción de ellos. En general, no suelen presentarse carencias en adultos que llevan una alimentación equilibrada. Ingeridos en exceso pueden ser tóxicos.

Éstas son las fuentes alimentarias y las funciones de algunos minerales:

Calcio: Es el principal constituyente de huesos y dientes, e interviene en la coagulación de la sangre y en la actividad muscular y nerviosa. Se en- >>>



LOS MINERALES
no se destruyen
ni ven alteradas
sus propiedades
por el calor,
el oxígeno o
los ácidos.
Sus fuentes y
funciones son
múltiples y
variadas

Fuentes de vitaminas

Vitamina A: Mantequilla, queso, yema de huevo.
Betacaroteno: zanahoria, albaricoque...

Vitamina D: Aceite de hígado de bacalao, pescados azules, huevos, leche...

Vitamina E: Aceite de girasol, maíz, soja o germen de trigo y frutos secos.

Vitamina K: Brócoli, coles de Bruselas, espinacas, lechuga, col, coliflor, judías verdes, guisantes, alfalfa y té.

Vitaminas del Grupo B: Levadura de cerveza, cereales integrales, carnes, pescados...

Vitamina B1, Tiamina: Hígado, carne de cerdo, pescados azules, cereales enteros, legumbres, frutos secos...

Vitamina B2, Riboflavina: Leche y derivados,

carnes, huevos, pescado, cereales y vegetales verdes.

Vitamina B3, Niacina: Carnes, pescados azules, legumbres y cereales.

Vitamina B5, Ácido Pantoténico: Yema de huevo, legumbres, frutos secos, carnes y pescados.

Vitamina B6, Piridoxina: Pescado azul, hígado, sesos, lentejas, nueces y plátanos.

Vitamina B8, Biotina: Hígado y yema de huevo.

Vitamina B9, Ácido Fólico: Verduras de hoja verde, legumbres, frutos secos, plátano, hígado...

Vitamina B12, Cobalamina: Lácteos, huevos, carnes, pescados azules...

Vitamina C: Fresa, kiwi, naranja, mango, grosella, pimiento rojo crudo...





EL EMBARAZO y la lactancia son etapas en las que el cuerpo demanda cantidades mayores de casi todos los minerales. Con la edad, se reduce su absorción

◀ encuentra en lácteos, algas, sésamo, almendras, sardinas...

Fósforo: Necesario para la mineralización de los huesos. Se encuentra en pescados, carnes, cereales integrales...

Magnesio: Interviene en la contracción muscular, la transmisión del impulso nervioso y la formación de hueso. Se encuentra en cacao, legumbres, frutos secos, levadura de cerveza y marisco.

Hierro: Forma parte de la hemoglobina, encargada de llevar el oxígeno a los tejidos. Se encuentra en carnes, legumbres, frutos secos...

Zinc: Ayuda al funcionamiento del sistema inmune y del reproductor. Se halla en hígado, ostras, carnes rojas, pescados azules...

Yodo: Es necesario para la formación de las hormonas tiroideas que desempeñan múltiples funciones. Se encuentra en algas, pescado y marisco, sal marina...

Flúor: Clave para la estructura tanto de huesos como de dientes. Se halla en pescados, mariscos, legumbres, cereales integrales...

Cromo: Es necesario para la actividad normal de la insulina en el metabolismo de los carbohidratos y los lípidos. Se encuentran en levadura de cerveza, setas, algas o berros.

Selenio: Es un potente antioxidante. Se encuentra en mariscos, leche o huevos.

Potasio: Interviene en la transmisión nerviosa y la contracción muscular. Se en-

contra en patatas, plátanos, espinacas, alcachofas...

Silicio: Necesario para la síntesis del colágeno, elemento fundamental en la formación de huesos, cartílagos, tendones y tejido conectivo. Lo podemos ingerir a través de cereales sin refinar, levadura de cerveza, hortalizas de hoja verde...

Manganeso: Capital para el metabolismo de las grasas y la formación de la matriz orgánica del cartilago. Se halla en frutos secos, legumbres y granos de cereales.

Cobre: Es necesario para la utilización del hierro en la formación de la hemoglobina. Se halla en cacao, semillas germinadas de los cereales, frutos secos, legumbres ... ■

¿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*

 **CHRONOEXPRES**

grupo **Correos**

¡QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA!



La «Primera Medicina» trata de enseñar una forma de alimentarse concreta, suplementada con sustancias específicas, que protege el organismo y, sobre todo, el aparato digestivo. Y, así, prevenir la aparición de determinadas patologías crónicas, y

Isabel Molinero / Departamento Médico de Soria Natural

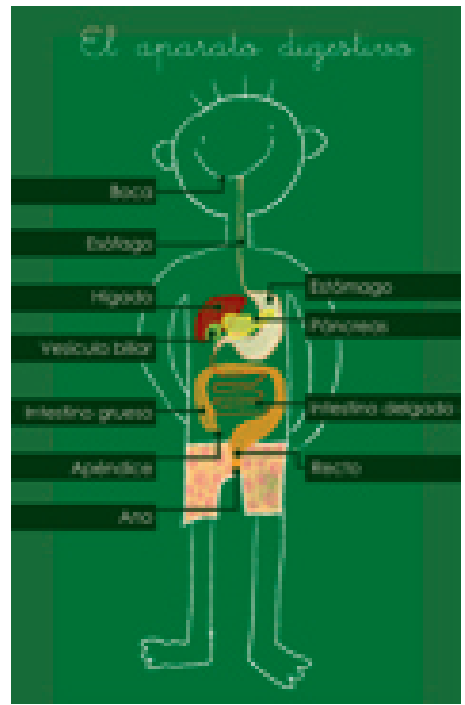
Esta hipótesis está sustentada en un principio hipocrático: «Que tu alimento sea tu medicina». Los cambios, a lo largo de la historia, en la forma de alimentarse del hombre no siempre han sido beneficiosos para su salud. En los últimos años, se ha observado que no sólo el tipo de alimentos que ingerimos, sino también la forma de cocinarlos (si los preparamos a temperaturas superiores a los 100-110°C generan

sustancias tóxicas), tiene una repercusión en nuestro organismo mucho mayor de lo que se creía. Además de las repercusiones negativas sobre el aparato digestivo.

Actualmente, existen numerosas enfermedades crónicas, como arteriosclerosis, ictus cerebrales, enfermedad de Alzheimer, esclerosis múltiple, artritis reumatoide, asma, alergias alimentarias, diabetes o cáncer, que son la principal causa de muerte en los países desarrollados. Diversas investigaciones han constatado que existe relación entre esos nuevos hábitos alimentarios y el estado del aparato digestivo con la aparición de estas dolencias.

Éste tiene dos funciones muy importantes: la digestiva, que nos permite transformar los alimentos en moléculas más simples para que el organismo pueda obtener energía, y otra defensiva que impide el paso de gérmenes y de sustancias mal digeridas. Cualquier factor que altere estas funciones incide en nuestra salud. Si el digestivo no se encuentra en buen estado, su función de parapeto falla y la mayoría de las sustancias tóxicas o mal digeridas puede atravesar la mucosa del intestino delgado y ocasionar inflamación de los tejidos. Cuando las células están sometidas mucho tiempo a la agresión de las toxinas, pueden surgir determinadas patologías crónicas.

LOS EXPERTOS han constatado relación entre los hábitos alimentarios y el estado del aparato digestivo, y diversas patologías crónicas



Por tanto, esta teoría recomienda la ingesta de alimentos, sobre todo frescos, crudos y ecológicos, cocinados a una temperatura inferior a 110°C. Además de sugerir suplementos que fortalezcan el aparato digestivo.

¿Qué se puede tomar en abundancia?

- **Verduras y hortalizas:** judías, espinacas, acelgas, calabacín...
- **Legumbres:** lentejas, garbanzos, habas, guisantes... cocidos adecuadamente.
- **Frutas frescas:** piña, plátano, fresas, melocotón...
- **Bebida y yogures de soja.**
- **Frutos secos crudos.**
- **Carnes:** ternera, lechazo, buey, caballo o cordero cocidos levemente, en carpaccio o en «steak tartare».
- **Embutidos:** jamón, chorizo, salchichón o salami.
- **Pescados y otros productos del mar** crudos o marinados.

■ **Huevos.** Pasados por agua y a temperatura poco elevada.

■ **Condimentos:** limón, vinagre, cebolla, ajo, mostaza... Poca sal y preferentemente marina.

■ **Aceite de oliva virgen.**

■ **Bebidas:** agua, infusiones, achicoria...

¿Qué no se debe tomar?

■ **Cereales:** trigo, cebada, centeno, maíz...

■ **Leche animal y derivados.** Como sustitutivo se pueden tomar bebidas vegetales.

■ **Cerdo, aves y conejo,** que generalmente son alimentos de forma artificial.

■ **Embutidos cocidos:** jamón, morcillas, paté...

■ **Bebidas azucaradas, gaseosas y alcohólicas, y zumos envasados.** No tomar nunca el agua muy fría y, si toda la comida es cruda, se aconseja beber un poco de agua caliente o una infusión que ayude a hacer la digestión. ■



VÍAS URINARIAS LIBRES DE BACTERIAS

El Arándano rojo y el Hibisco reducen, de forma natural y segura, en más de un 75 por ciento, la incidencia de las infecciones urinarias. Éstas se presentan con frecuencia hoy en día y más en mujeres que en hombres. Son propicias a hacerse resistentes a los antibióticos y a convertirse en crónicas.

Isabel Molinero / Departamento Médico de Soria Natural



Hibisco (*Hibiscus Syriacus L.*)

Las infecciones del tracto urinario (ITU) son causadas, generalmente, por bacterias, principalmente por la *Escherichia coli* pero también por otras como la *Klebsiella*, la *Proteus* o la *Enterobacter*, entre otras. Se presentan más en mujeres que en hombres. Sólo en féminas de entre 20 y 44 años, se registran anualmente en España más de 3,5 millones de casos de cistitis aguda. Las personas más propensas a padecerlas son las mujeres que usan determinados métodos anticonceptivos; los mayores y niños; quienes retienen la orina mucho tiempo; las menopáusicas; los diabéticos; los que tienen hábitos incorrectos de higiene, o los que llevan una sonda vesical.

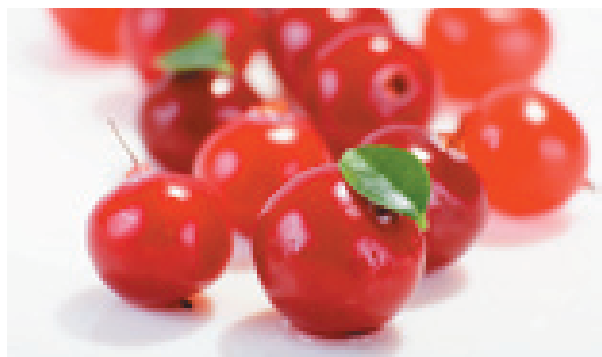
Pueden afectar a cualquier parte de las vías urinarias (riñones, uréteres, vejiga uri-

naria, uretra), encargadas de filtrar y eliminar las sustancias tóxicas producidas por el metabolismo celular (urea, nitrógeno, ácido úrico...).

Sus síntomas habituales son la necesidad urgente y frecuente de orinar; escozor, quemazón o dolor en la uretra al evacuar; enrojecimiento de la vulva y picor vaginal; malestar en las relaciones sexuales; color turbio o lechoso de la orina; sangre en la micción; fiebre y escalofríos; vómitos y náuseas, o dolor en el costado o la espalda. Pueden generar complicaciones más graves si no son tratadas bien.

Sin efectos secundarios

Existen estudios científicos que han demostrado que el Arándano rojo y el Hibisco constituyen una importante herramienta terapéutica para



Arándanos rojos

la prevención de estas infecciones. Reducen su incidencia en un 77 por ciento, y carecen de efectos secundarios. El empleo de las dos plantas a la vez supone el aprovechamiento y la potenciación de los beneficios de las proantocianidinas del Arándano y de los principios activos del Hibisco (polifenoles, flavonoi-

des, antocianinas y ácidos clorogénicos). Así, se logran poderosos efectos que ayudan a su prevención y tratamiento. Entre sus múltiples propiedades, cabe destacar las siguientes:

■ **Ejercen una potente acción** que impide que las bacterias patógenas se fijen a las células del tejido que reviste el tracto

urinarioy,consecuentemente, dificultan su proliferación y desarrollo. De este modo, es más fácil que la bacteria sea expulsada a través de la orina.

■ **Previenen y tratan** las infecciones limitando las recaídas y evitando las recurrencias y la cronicidad.

■ **Calman** el dolor, la inflamación y la irritación que originan.

■ **El Hibisco** también es antifúngico.

■ **Son una alternativa** a los antibióticos.

■ **Evitan el incremento** de la resistencia a los antibióticos.

■ **Su consumo no destruye** ni altera la flora intestinal.

■ **Contienen antioxidantes** naturales que protegen nuestro organismo de los radicales libres. ■

PIEL SANA

POR DENTRO Y POR FUERA

Mantener la piel en buen estado requiere cuidarla tanto interior como exteriormente. Este extenso órgano desempeña funciones capitales para el cuerpo humano.

Estrella Gascón /

Departamento Médico de Soria Natural

La piel es el órgano más grande del cuerpo humano tanto en peso –oscila entre 4,5 y 5 kilos– como en extensión –casi 2 m²–, y realiza funciones variadas y de gran importancia.

1. Protección. Actúa como barrera física (integridad y unión estrecha de las células), química (sebo, sustancias bactericidas, melanina, que protegen contra los efectos dañinos de las radiaciones ultravioleta) y biológica (macrófagos y otras células que destruyen gérmenes).

2. Regulación de la temperatura corporal mediante la eliminación del sudor y la graduación del flujo sanguíneo.

3. Síntesis de vitamina D.

4. Eliminación de sustancias a través del sudor (urea, sales, CO₂...), y absorción de otras liposolubles (vitaminas A, D, E, K), gases (O₂ y CO₂) y materiales tóxicos (solventes orgánicos, sales de metales pesados, toxinas de plantas venenosas).

5. Sensibilidad: dolor, calor, frío, picor, presión...

Mantenerla en condiciones favorables exige desvelos en una doble vertiente:

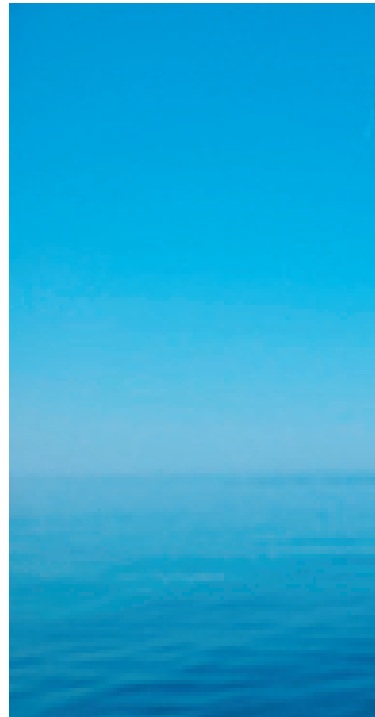
Cuidado interno.

La alimentación influye en el estado de la piel y de sus estructuras anejas como las uñas y el pelo. Sus células se renuevan continuamente, por lo que necesitan determinados nutrientes: ácidos grasos, proteínas, vitaminas A y C, y minerales.

Las radiaciones ultravioletas aumentan la producción de radicales libres en el organismo que aceleran el envejecimiento de la piel. Para combatirlos, se recomienda tomar antioxidantes como las vitaminas A, C y E, betacarotenos o minerales como el Selenio. Se aportan a través de las frutas y verduras, que también contribuyen a su hidratación.

El Betacaroteno es un eficaz antioxidante, que en el organismo se transforma en

Vitamina A. La zanahoria, la calabaza, los albaricoques, el melón o las espinacas son ricos en este compuesto químico natural, que facilita el bronceado y previene las quemaduras solares.



La Vitamina C es necesaria para la formación de colágeno, proteína fundamental en la estructura y elasticidad de la piel. También es un potente antioxidante. Abunda en pimientos, kiwis, cítricos, tomates...

La Vitamina E neutraliza la acción dañina de los radicales libres, que en verano aumentan por las radiaciones solares. Se encuentra en aceites vegetales y frutos secos, germen de trigo y otros cereales, así como en algunas verduras de hoja verde. Los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados aportan nutrientes esenciales a la piel. El Resveratrol es una molécula que se en-

cuentra en las semillas y pieles de las uvas negras. Es un poderoso antioxidante que protege las células de la piel de los daños causados por las radiaciones ultravioletas, previniendo su envejecimiento.

Otros cuidados

El Azufre, necesario para la formación de la queratina, componente principal de las capas externas de la piel, donde sirve de unión entre las células, y protege las más profundas, abunda en huevos, lácteos, cereales integrales o levadura de cerveza. El Selenio está presente en mariscos, cereales integrales, pescados, champiñones, ajo y cebolla. El

Zinc se encuentra en carnes rojas, algunos pescados y mariscos, habas y nueces.

La utilización de la arcilla con fines cosméticos, mediante su aplicación en mascarillas, es una práctica conocida y utilizada desde la antigüedad. Las más utilizadas son la blanca y la verde. Esta última es muy útil en pieles grasas, con acné o mixtas, ya que regula la secreción grasa y elimina los puntos negros. La arcilla blanca, por su efecto exfoliante, ayuda a eliminar impurezas de la piel, aporta luminosidad, tiene un efecto tensor en las pieles flácidas y favorece la regeneración celular. ■



FITOTERAPIA

SEGURA Y DE CALIDAD

La Fitoterapia cuenta, año a año, con un mayor respaldo científico. Los avances en investigación y la aplicación de tecnologías punteras en su fabricación han hecho que cada vez sea más demandada. Pero no todos los productos o plantas son eficaces, o carecen de riesgos para la salud.

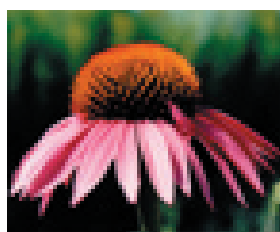
Alberto Hernando Álvarez / Responsable
del Laboratorio de Soria Natural

muchos de nuestros antepasados no disponían como nosotros de medicamentos para hacer frente a las enfermedades. No tenían más remedio que recurrir a la naturaleza y echar mano de plantas para prevenirlas, combatir sus síntomas y curarlas. Con el paso del tiempo, los químicos lograron identificar los compuestos que generan el efecto terapéutico de cada planta y, posteriormente, desarrollar diversos sistemas y métodos para sintetizarlos químicamente. Pero la industria farmacéutica los ha sofisticado tanto, con el fin de dotarlos de mayor potencia, que el parecido de muchos de ellos con las plantas originales es prácticamente inexistente.

Precisamente, esa evolución llevó a que el empleo de la Fitoterapia se redujera espectacularmente. Sin em-

bargo, recientemente se ha vuelto a extender su empleo como consecuencia de la multitud de efectos secundarios de los fármacos y de la mayor efectividad de los productos naturales. El desarrollo científico de esta disciplina y el empleo de tecnologías innovadoras han llevado a que esos compuestos tengan una concentración más densa de principios activos y, por tanto, una mayor calidad y eficacia.

■ **¿Todos los productos son eficaces?** Obviamente, no. Como en otros ámbitos, la calidad de su materia prima condiciona decisivamente los beneficios que genera. Por tanto, no es lo mismo adquirir uno que otro. La efectividad depende de la cantidad que contenga del llamado principio activo que desencadena el efecto terapéutico





deseado. Si la dosis de ese compuesto o compuestos es insuficiente, el resultado será incompleto o nulo. Si es muy elevada, pueden aparecer efectos secundarios.

■ **¿Cómo diferenciar un producto eficaz de los que**

no lo son? La mejor manera es que el consumidor se informe y elija los productos de una marca de garantía. Debe desconfiar de todos aquellos que no identifican en su envase el nombre del fabricante, así como de aquellos otros

que no informan de su contenido en principios activos, ya que pone de manifiesto que, de hecho, ni el producto ni sus ingredientes se analizan. Aun así, no faltan otros en los que sí figura, pero su calidad no es la esperada. Esta circunstancia se debe a que la mayoría de los fabricantes, incluso multinacionales, no hace analíticas en sucesivos lotes con el fin de abaratar costes. Además, en el caso de los extractos de plantas, las empresas que no disponen de cultivos propios ni de equipos necesarios para elaborarlos, se ven obligadas a comprarlos supuestamente estandarizados.

Lote a lote

Habitualmente, el proveedor informa del contenido en principios activos y el productor sólo debe añadir una cantidad fija del extracto en la fórmula sin necesidad de realizar estudios cuantitativos en diferentes series. Nuestra experiencia nos dice que entre el 80 y el 90 por ciento de esos extractos tienen una concentración real muy inferior a la que se declara.

Los extractos de **Soria Natural** se analizan lote a lote, tanto si proceden de plantas de nuestros campos de cultivo ecológicos como si no. Hay que tener en cuenta que la cantidad de estos compuestos de interés puede



variar hasta 10 veces dependiendo de la cosecha.

■ **¿Qué otros factores influyen en la calidad de un producto fitoterápico?**

Aparte de la concentración de principios activos, que debe cuantificarse con los mejores métodos posibles, el consumidor debe tener muy en cuenta la seguridad

sanitaria del producto. Es común encontrar en el mercado cápsulas, comprimidos, gotas o jarabes de plantas medicinales con precios muy diferentes.

Evidentemente, no todos son eficientes. Se diferencian por su calidad. No puede costar lo mismo un producto que contenga planta de

mala calidad, cosechada dos o tres años antes, mezclada o no con impurezas u otras plantas más baratas, a las que se le han eliminado los principios activos para elaborar extractos y que, además, carecen de controles analíticos (microbiológicos, metales pesados, pesticidas, radioactividad...), que otras de planta recién recolectada en cultivos ecológicos sometidos a evaluaciones analíticas permanentes o periódicas.

El consumidor debe valorar, por encima de todo, que el producto adquirido sea totalmente seguro, que en ningún caso dañe su salud, y que garantice su efecto terapéutico. ■

Desmodium (Desmodium adscendens D.C.) Estimula la función del hígado

■ Origen:

Es una planta que crece en estado salvaje en el África negra y en Brasil. Se desarrolla como parásita, sobre todo de arbustos y palmeras.

■ Propiedades:

Favorece la formación de bilis y ayuda a regenerar y proteger las células hepáticas, por lo que resulta útil en problemas de hígado y de la vesícula biliar. Además, puede ser beneficioso para prevenir o aliviar los casos de asma.

■ Curiosidades:

Ha sido utilizada ancestralmente en el África negra, y actualmente continúa utilizándose en esa zona del mundo para combatir con éxito la ictericia. El ganado, sobre todo los caballos y las cabras, la usan como forraje.



Abedul (Betula alba L.) Diurético natural

■ Origen:

Especie de origen euroasiático (Asia septentrional), se distribuye en una gran parte del hemisferio norte: en Europa (en los países nórdicos se llegan a formar grandes bosques), en parte de Asia, Norte América y el norte de África. Se conocen más de 60 especies de abedules.

■ Propiedades:

Principalmente se utilizan las hojas y, en ocasiones, la savia, la corteza y las yemas. Gracias a su contenido en flavonoides, tiene *un importante efecto diurético por lo que facilita la eliminación del exceso de líquidos que se acumula en el organismo.*

■ Curiosidades:

La corteza de este árbol es impermeable y ha tenido múltiples usos; se ha utilizado en canales para el agua o para fabricar polainas protectoras de la nieve. También se ha empleado en la construcción de techos de edificios o cubiertas de barcos. En Siberia, se usaba como papel higiénico.



Bardana (*Arctium lappa* L.) Útil en afecciones cutáneas

■ Origen:

Es una planta común en regiones templadas de Europa y América. Crece en las proximidades de los caminos y en terrenos con sustancias orgánicas nitrogenadas (estiércol o resto de animales).

■ Propiedades:

Su raíz presenta un *importante interés terapéutico en el tratamiento de trastornos cutáneos* por sus propiedades antimicrobianas.

Es también un *excelente depurativo y sudorífico* que facilita la eliminación de desechos a través de la piel.

■ Curiosidades:

La Bardana llama la atención por sus grandes hojas. Se dice que los actores de teatro de la antigüedad clásica las utilizaban a modo de máscaras para cubrirse la cara. Por ello recibió el nombre latino de *personatía*, ya que a la máscara teatral se le denominaba *persona*. En Japón, las raíces de Bardana tienen utilidad culinaria, pues se consumen en ensaladas una vez hervidas en agua.



Ciprés (*Cupressus sempervirens* L.) Tónico de la vejiga y del sistema venoso



■ Origen:

Es originario de Europa Oriental y Asia Occidental. Hoy se puede encontrar por toda Europa y naturalizado en América, donde se dan algunas variedades.

■ Propiedades:

Presenta una potente *acción tónica del sistema venoso por lo que se utiliza en caso de insuficiencia venosa crónica (varices, piernas cansadas, hemorroides...)*. Los baños de asiento con decocciones de los frutos alivian los trastornos de la micción relacionados con los problemas de próstata o de la incontinencia urinaria.

■ Curiosidades:

En Europa, este árbol es símbolo de duelo ya que forma parte del paisaje propio de los cementerios. Existe la creencia de que, al apuntar majestuosamente hacia el cielo, ayuda a las almas de los muertos a elevarse hacia esa dirección.



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)
Tfís.: 914 861 228 - 690 780 900 Fax: 914 861 229
28918 Leganés - MADRID
e-mail: cartopar@gmail.com

¡VITAMÍNATE Y MINERALÍZATE!

Las vitaminas y los minerales son micronutrientes indispensables para que el cuerpo funcione bien. Dado que el organismo no los sintetiza, su principal fuente es la alimentación. Y también pueden llegar al organismo a través de complejos elaborados con sustancias naturales. Si bien todo

el mundo los puede consumir moderadamente, son especialmente recomendables en estados carenciales o en épocas de mayor desgaste físico.

Soria Natural cuenta en su catálogo con varios productos de este tipo. La novedad es la gama *Totalvit*, que tiene ya un total de 14 referencias.



Vitavit

El *Totalvit 6-Vitavit* es un complemento alimenticio, que mezcla vitaminas y minerales, y que favorece el optimismo y la vitalidad.

PVP: 12,60 €

Spirulina

Los comprimidos de esta alga son un excelente complemento nutricional por su contenido en proteínas, vitaminas, minerales, lípidos e hidratos de carbono.

PVP: 7,98 €



Eleuterococo

Esta planta ayuda al organismo a combatir la fatiga física y psíquica.

PVP: 8,41 €

Barritas energéticas UP!

Se presentan en tres variedades: cereales y albaricoque, cereales y manzana, y amaranto y frutos. Son una copiosa fuente de fibra y tienen un alto contenido en ácidos grasos insaturados.

PVP: 0,99 €





Fost Print

Esta gama es una de las más emblemáticas de **Soria Natural**. Cuenta con cuatro variedades: *Fost Print Classic*, *Fost Print Plus*, *Fost Print Junior* y *Fost Print Sport*. Aporta al organismo la energía que necesita para mantener un alto rendimiento físico e intelectual.

PVP: 21,70 € (Fost Print Classic, Fost Print Junior y Fost Print Plus) y 22,96 € (Fost Print Sport)



Jalea Real

Cápsulas compuestas por este producto que secretan las abejas obreras. La Jalea Real es estimulante y contribuye a un mayor rendimiento físico e intelectual, en periodos de actividad normal o máxima.

PVP: 15,85 €

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, y a disminuir la sensación de apatía.

PVP: 27,85 €



Phosfoactiv

Este nuevo producto, elaborado a base de lecitina de Soja rica en fosfatidilserina, extracto de Té y taurina, ayuda a optimizar la atención, concentración, aprendizaje y otras funciones mentales, así como a combatir simultáneamente la fatiga y la apatía.

PVP: 18,50 €



Vías urinarias protegidas



Extracto de Gayuba

Esta planta ayuda a aliviar los síntomas propios de ciertos problemas en las vías urinarias.

PVP: 6,68 €



Uva-Ursi Complex

El *Compositor 24* es una mezcla de extractos y aceites esenciales de Gayuba, Brezo, Abedul y Pino. Ejerce un efecto favorable sobre los síntomas de ciertos problemas urinarios.

PVP: 9,66 €

Viaurín

Estos comprimidos, compuestos de Arándano rojo e Hibisco, ayudan a reducir la capacidad de fijación de patógenos en las vías urinarias, y mejorar la resistencia frente a infecciones persistentes.

PVP: 19,50 €



Diuracil

Estas cápsulas, que están compuestas de Gayuba, Ulmaria y Lepidium, ayudan a proteger las vías urinarias. Asimismo, este producto favorece el efecto de eliminación renal.

PVP: 8,98 €

«Primera Medicina»

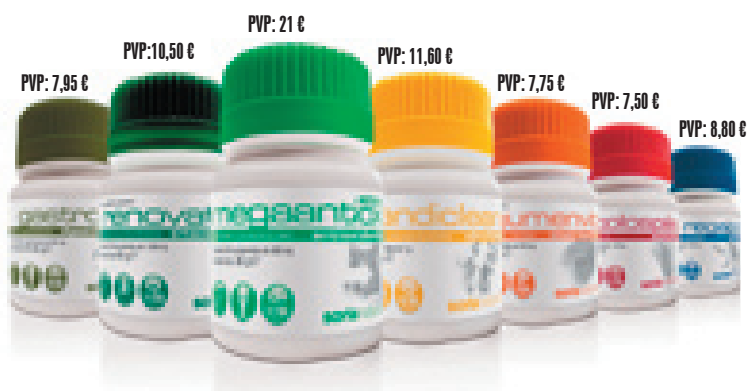
La teoría de la «Primera Medicina» tiene la prioridad de tratar diversas patologías de acuerdo con el principio hipocrático «Que tu alimento sea tu medicina». Aconseja un efectivo régimen alimenticio y una suplementación con sustancias específicas que permiten prevenir la aparición de determinados problemas crónicos y mejorarlos.

Esta nueva gama de **Soria Natural** está integrada por ocho productos y encabezada por *Intestin Regen*, que favorece la regeneración de la flora intestinal. Contiene prebióticos en forma de fructo-oligosacáridos y probióticos en forma de flora bacteriana microencapsulada entérica, lo cual es garantía de que casi la totalidad llega al intestino. *Intestin Megaantiox* es un antioxidante que ayuda a proteger la mucosa intestinal del daño causado por los radicales libres. Viene potenciado

con proantocianidinas procedentes del Espino blanco, un potente antioxidante. *Glutition Renovation* ejerce una acción antioxidante general. Ayuda a la detoxificación de toxinas endógenas y exógenas, sino también en los procesos de defensa contra el estrés oxidativo y su influencia en el balance del estado redox celular. *Tegumenvit* es un complejo de vitaminas necesarias para la regeneración de piel y mucosas. Contiene los principales promotores de la reparación de los epitelios y de las mucosas. *Colospás*, elaborado con aceite esencial de Menta piperita, favorece la acción digestiva, ayudando a mejorar las malas digestiones y a reducir los gases. *Candiclean* contribuye a reducir en el colon la colonización por levaduras. *Gastrotón* favorece la digestión gástrica y la proteica. Y *Regacid* ayuda a fortalecer el estómago frente a la acidez.



PVP: 24 €



PVP: 7,95 €

PVP: 10,50 €

PVP: 21 €

PVP: 11,60 €

PVP: 7,75 €

PVP: 7,50 €

PVP: 8,80 €

Cuidados internos y externos para la piel



Verde de Zanahoria

Jugo deshidratado de Zanahoria fresca enriquecida en betacarotenos de origen natural que ayuda a potenciar el bronceado de la piel y a protegerla de las radiaciones solares.

PVP: 15,12 €



Arcilla Verde

Ejerce sobre la piel un suave efecto «peeling». Gracias a la Spirulina añadida, detoxifica, nutre, revitaliza y devuelve la tersura y suavidad perdidas, consiguiendo un rejuvenecimiento de la piel.



Coelitén

Ungüento elaborado a base de cera virgen, Propóleo y plantas suavizantes como Llantén, Caléndula o Milenrama. Ayuda a superar la irritación producida por una toma excesiva de sol y otras agresiones cutáneas.

PVP: 5,80 €



Arcilla Blanca

Es un producto de gran pureza que se compone fundamentalmente de caolín. Gracias a sus características físico-químicas, microbiológicas y organolépticas, es apta para uso interno.



Bonalín

Mezcla de aceites de semillas de Lino, Borraja y germen de Trigo rico en ácidos grasos Omega 3 y Omega 6. Ayuda a evitar el estrés oxidativo y a prevenir el envejecimiento celular.

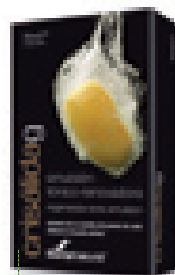
PVP: 31,04 €



Resverator +

Es un jugo deshidratado de piel y semillas de Uvas negras con elevada capacidad antioxidante. Contribuye a luchar contra las huellas que dejan los radicales libres en el organismo.

PVP: 19,50 €



Crisálida G

Este producto regenera, tonifica y revitaliza. Está elaborado a base de extracto de crisálidas del gusano de seda, aceite de germen de trigo, aceites esenciales y extractos de plantas.

PVP: 25,92 €



Hyssopus Complex

El *Compositor 23* es una mezcla de extractos y aceites esenciales de siete plantas, Grosellero negro, Helicriso, Pasiflora, Cola de caballo, Fumaria, Pensamiento e Hisopo. *Hyssopus Complex* ayuda al organismo a defenderse frente a las ofensivas de agentes externos, como el polvo o el polen, entre otros.

PVP: 11,50 €

Inulac +

Es un producto que mezcla enzimas digestivas y probióticos, prebióticos y ácido láctico que ayuda a superar las molestias típicas de las digestiones lentas o la pesadez de estómago, y a recuperar la flora intestinal.

PVP: 8,65 €



Verde de Alfalfa

Comprimidos de jugo deshidratado de Alfalfa que tiene, entre otros, el efecto de remineralizar y depurar el organismo. La Alfalfa es, sin duda, uno de los alimentos más completos y nutritivos que existen actualmente en el mercado.

PVP: 24,74 € (300 comprimidos) / 11,22 € (100 comprimidos)



Cyrasil

Este concentrado, que 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: 17,52 €



Pierde peso, gana salud

La *Dieta Limpia* de **Soria Natural** tiene una prioridad: controlar el peso para mejorar la salud. Las razones estéticas son importantes, pero secundarias. Está diseñada, avalada y supervisada, tras muchos años de investigación y trabajo, por

el equipo de médicos y nutricionistas de esta empresa. Su puesta en práctica está sustentada en dos pilares que conforman un plan nutricional completo. Por un lado, la empresa soriana pone a tu disposición un cuadro de expertos en

NOVEDAD



Capitalip

Nuevo producto de la gama *Dieta Limpia* de **Soria Natural**. Se trata de un extracto concentrado de *Opuntia ficus-indica* que ayuda a interferir en la absorción de las grasas contribuyendo a mejorar la silueta. Esta planta, también llamada Nopal o Chumbera, es un cactus tropical rico en fibra cien por cien natural con excepcionales propiedades lipófilas (afinidad por los lípidos).

PVP: 16,75 €



Drenamás

Elaborado con plantas depurativas (concentrado de Alcachofa, Diente de león, Melisa y Manzanilla amarga) y antioxidantes naturales (concentrado de semillas de uvas negras rico en procianidinas y extracto de Té verde).

PVP: 14,95 €



HC Block

Concentrado de judía blanca que ejerce un efecto favorable en el bloqueo de la absorción de los hidratos de carbono. Se debe tomar antes de comidas ricas en carbohidratos.

PVP: 12,62 €

Dietética y Nutrición que te ayudarán a controlar tu peso, te diseñarán una dieta a tu medida que evite el llamado «efecto rebote» y te enseñarán a alimentarte de manera natural y sana. Por otra parte, te propone una gama 12 productos cien cien

naturales, uno para cada etapa del programa de adelgazamiento, fáciles de tomar y de rápida acción. Además de los aquí destacados, está compuesta también por *Quemavit*, *Thymenté*, *Coreslim*, *Naturfiber*, *Fost Print Light* y *Capslim*.



MiLinea

Este producto es sustitutivo de una comida en dietas de control de peso. Ayuda a disminuir la sensación de hambre y a aumentar la de saciedad. Contribuye a mantener el equilibrio nutricional del organismo.

PVP: 14,45 €



Drenalimp

Compuesto por una cuidada selección de plantas, Alcachofa, Diente de león, Manzanilla amarga y Melisa, favorece la eliminación y el drenaje renal. Es el producto ideal para iniciar una dieta.

PVP: 9, 84 €



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: 19,50 €



OLÍMPICOS ESPAÑOLES

«Buscamos con Soria Natural mejorar el rendimiento y la salud»

Juan D. Carvajal

Es una realidad que, cada día más, los departamentos Médico y de Nutrición y Dietética de **Soria Natural** son demandados por deportistas profesionales, montañeros y alpinistas, aventureros... Recurren a nuestros expertos para que les asesoren en su alimentación y suplementación diarias con el fin de mejorar el estado de sus organismo y, consecuentemente, su rendimiento, resistencia y recuperación.

'Londres 2012'

Los especialistas de nuestra empresa les diseñan un plan minucioso en el que, además de estos tres factores, se tienen en cuenta otros importantes como «la oxigenación, la lucha contra los radicales libres, el reforzamiento del sistema inmunológico o el cuidado y la consolidación de la estructura esquelética», explica el doctor Javier Macarrón. Actualmente, está trabajando para atletas que participarán en 'Londres 2012'. Es el caso del maratoniano Chema Martínez o de los me-



Chema Martínez

diofondistas Manuel Olmedo y Diego Ruiz, que están preparando la cita olímpica con la ayuda de **Soria Natural**.

Obviamente, esa suplementación y complementación se realizan con productos elaborados a base de plantas medicinales y sustancias naturales, en nuestros laboratorios. Son totalmente seguros y de eficacia probada gracias a la calidad de las materias primas y a su elevado contenido en principios activos. «Optimizan las prestaciones y ayudan a superar el desgaste físi-

co. Suelo recomendar –añade Macarrón– energizantes para el momento de la prueba y del entrenamiento; sustancias para mejorar el transporte del oxígeno, como la Alfalfa; antioxidantes para combatir los radicales libres, sobre todo el Resveratrol, así como minerales y aminoácidos para consolidar la estructura esquelética. También tratamos de ayudarles a vigorizar las defensas naturales».

– **¿Cuáles son los puntos flacos de la salud de los deportistas?**



Diego Ruiz

– El músculo –añade Macarrón– porque cuando está en reposo demanda una cantidad de oxígeno enorme y, a través de éste, se introducen los radicales libres. El músculo hay que mantenerlo en buenas condiciones, bien provisto de aminoácidos. La práctica deportiva produce multitud de impactos microinflamatorios. En general, el sistema circulatorio y el defensivo. El deporte de alta competición es muy agresivo para el organismo. No obstante, si hay una buena suplementación con el fin de que la recuperación sea la adecuada y se pone coto a los radicales libres, todas las consecuencias negativas se pueden paliar en gran medida.

La base es, lógicamente, la

dieta alimenticia. La principal fuente energética, sobre todo en distancias cortas, son los hidratos de carbono de bajo índice glucémico. Después del ejercicio, los hidratos deben ser de alto índice glucémico que son de fácil absorción y propician una reposición rápida de los depósitos de glucógeno.

Chema Martínez, campeón de Europa en 2002 y subcampeón en 2006 en 10.000 metros, es uno de los grandes fondistas españoles. Su vida es un puro entrenamiento. «Normalmente, –explica– cuando me preguntan cuánto tiempo dedico a entrenar diariamente, suelo decir que 24 horas, siete días a la semana. Esto quiere decir que me cuido todo lo que

«**SI LA DIETA** alimenticia es suplementada adecuadamente y se pone coto a los radicales libres, los efectos negativos de la alta competición se pueden paliar en gran medida»

puedo para estar a punto en el siguiente entrenamiento».

«Mis principales fuentes de combustible –relata– son las pastas y las ensaladas: una vez a la semana tomo carne y pescado. Suelo hacer cinco comidas, tres de ellas muy contundentes. Mi gran vicio es la fruta. Me como dos o tres kilos diarios».

– *¿Por qué ha recurrido a So-ria Natural para que le asesoren en suplementación dietética?*

– Me siento seguro de que estoy tomando ayudas totalmente naturales y que no son nocivas para el organismo. Tengo mucha confianza en los productos que aportan energía y otros nutrientes que, quizá, por mi tipo de alimentación, me pueden faltar.

– **¿Cuáles son los productos de Soria Natural que más consume?**

– Tomo mucho *Fost Print Plus*. También *Composor 8 Echina Complex*, para reforzar el sistema inmunológico; *Resverasor*, para combatir el envejecimiento celular, y *Verde de Alfalfa*, como revitalizante, entre otros.

Diego Ruiz, campeón de España de 1.500 metros en pista cubierta en 2010 y subcampeón de Europa en 2009, explica que «la preparación de un atleta no consiste únicamente en las cuatro o cinco horas de entrenamiento diario. Es fundamental el continuo cuidado del cuerpo. Hay que dormir ocho o nueve horas, llevar una alimentación muy exigente para que el cuerpo, al que ponemos al límite, pueda recuperarse de los esfuerzos. A este atleta le gusta mucho la pasta que **Soria Natural** elabora con Espelta primitiva o Escanda.

– **¿También se suplementa con productos fitoterápicos?**

– Tomo un montón: *Fost Print*, *Verde de Alfalfa*, *Vitolplus*, *Resverasor*, *Minusgrip*, *Melazor 11*... En cuanto empiezo a sentir una ligera sensación de catarro, recorro a este último, que me va fenomenal.

El sevillano **Manuel Olmedo**, afincado en Soria, campeón de España en 800 metros en 2007, subcampeón «indoor» dos años más tarde en la misma distancia; campeón de España en 2010 en 1.500 metros y medalla de bronce en el



Manuel Olmedo

Campeonato de Europa en esa especialidad ese mismo año. «Llevo mucho tiempo consumiendo productos de **Soria Natural**, como *Fost Print* o *Verde de Alfalfa*, como complementos de mi dieta». «A través de un compañero de trabajo de mi mujer, me he puesto recientemente en contacto con la empresa y uno de sus médicos», relata.

– **¿Qué busca con este asesoramiento de Soria Natural?**

– Intentar mejorar mi rendimiento y fortalecer mi salud para que no se resienta de los esfuerzos que hago a diario.

Olmedo, que dice confiar mucho en la Fitoterapia, sobre todo por su probada eficacia preventiva, cuida mucho su alimentación: «Mi lema es que uno es lo que come. Tomo muchos hidratos de carbono, nada de grasas saturadas y abundantes proteínas a través de carnes y vegetales». El deportista sevillano, quien comenta que *Fost Print* tiene mucha fama entre los deportistas, consume habitualmente antioxidantes naturales y también *Comprimidos de Spirulina* como fuente de aminoácidos.

Primer plato

Alcachofas rellenas de Tofu Mediterráneo



Ingredientes:

8 alcachofas naturales. Un paquete de Tofu Mediterráneo de **Soria Natural**. Un puñado de frutos secos. Una cebolla. 6 champiñones naturales. Un pimiento. Aceite de oliva virgen extra. Un vaso de vino blanco.

Preparación:

- Calentar agua en una cazuela y cuando llegue a ebullición, añadir las alcachofas previamente limpiadas. Las cocemos durante 10 minutos.
- Se escurren y se les quita el corazón con una cucharilla. Se rellenan seguidamente con la mezcla que preparemos.
- En un bol mezclar el Tofu Mediterráneo desmigado y los frutos secos machacados anteriormente en un mortero. Podemos añadir una pequeña parte de los corazones de las alcachofas para suavizar la mezcla.
- Con una cucharilla ir rellinando el centro de las alcachofas, y disponerlas en un plato.
- En una sartén caliente, añadir unas gotas de aceite de oliva virgen y hacer un sofrito con la cebolla, el pimiento y los champiñones. Cuando esté listo, incorporamos las alcachofas rellenas y añadimos el vaso de vino blanco.
- Tapamos con una tapadera la sartén y lo dejaremos a fuego medio durante cinco minutos. Conviene dejarlas al dente para que no se deshagan mucho.
- Una vez transcurrido el tiempo, servir y degustar.

Segundo plato

Tofumeat al tomate

Ingredientes:

2 lonchas de Tofumeat de **Soria Natural**. 2 tomates naturales. Sal. Aceite de oliva extra. Orégano. Vinagre balsámico.

Preparación:

- En una sartén caliente añadir unas gotas de aceite de oliva, añadir el Tofumeat y dorarlo por los dos lados. Retirar de la sartén y reservarlo en un plato.
- Cortar un tomate en rodajas finas y en la misma sartén dorarlo también por ambos lados. Servir en el mismo plato del Tofumeat.
- El otro tomate cortarlo, incorporarlo al plato y añadir por encima un chorrito de aceite de oliva virgen y orégano.
- Se puede decorar el Tofumeat y el tomate caliente con un chorrito de vinagre balsámico.



Postre

Mousse de chía

Ingredientes:

8 gramos de agar. 100 ml de Bebida de Soja. 3 cucharadas soperas de panela. 3 cucharadas soperas de semillas de Chía. 200 gr de Tofu Japonés o Tofu Natural. Todos ellos de **Soria Natural**.

Preparación:

- En un cazo incorporar la bebida de soja y la panela. Cuando empiece a hervir, retirar y dejar enfriar un poco. Disolver el agar en esta mezcla.
- Picar el Tofu hasta dejarlo con consistencia cremosa.
- Dejar enfriar un poco y añadir el Tofu y la Chía. Introducir la preparación en moldes individuales y dejar en el frigorífico 12 horas.
- Desmoldar la mousse en un plato y decorar con virutas de chocolate y chocolate derretido.



OBESIDAD INFANTIL, DISPARADA EN ESPAÑA

España es uno de los países europeos que ocupa posiciones más destacadas en los rankings de obesidad infantil. Sorprendentemente, está incluso por delante de los Estados Unidos. Solamente hay dos maneras de asegurar la calidad sanitaria de los más pequeños: el ejercicio físico regular y una alimentación cuidada.

Jessica Lamy García / Departamento de Dietética y Nutrición de Soria Natural

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) alerta de que la obesidad y el sobrepeso infantil siguen aumentando actualmente en España. A pesar de los diversos programas especiales y las campañas publicitarias que se han puesto en marcha, el fenómeno no sólo no se ha frenado, sino que ha seguido escalando peldaños, al igual que en Italia y Malta, hasta el punto de situarse en lo más alto de este escalafón. Incluso, aunque parezca lo contrario, la incidencia de esta afección es mayor en nuestro país que en Estados Unidos, un 19 por ciento frente a un 16 por ciento.

Preocupante

El crecimiento de la obesidad infantil en España es espectacular y muy preocupante. Los

expertos en nutrición hacen hincapié en que es un problema de salud pública muy importante, hasta el punto de que lo consideran «la epidemia del siglo XXI». Una grave anomalía que incide en la población en general. El exceso de peso afecta al

EL EXCESO
de peso afecta a más del 45 por ciento de los niños españoles con edades entre los seis y los nueve años

45,2 por ciento de los niños y las niñas comprendidas en el segmento de entre los 6 y los 9 años. El 26,1 por ciento corresponde a sobrepeso y el 19,1 por ciento a obesidad. Los varones presentan un porcentaje mayor que las hembras en ambos casos.

La sociedad está cambiando muy lentamente su visión sobre este problema. Todavía hay mucha gente que piensa que una complexión gruesa y unos mofletes son sinónimos de salud. Sin embargo, la realidad es muy diferente. Se trata, ciertamente, de un trastorno preocupante que trasciende las fronteras de la estética, ya que puede causar afecciones osteoarticulares, respiratorias y metabólicas e, incluso, psicológicas.

Esos críos presentan un mayor riesgo, hasta 17 veces más de posibilidades, de ser



adultos obesos. La prevención es fundamental para evitar que de mayores desarrollen enfermedades crónicas asociadas, como diabetes tipo II, hipertensión o alteraciones cardiovasculares. En este contexto, se deben adoptar medidas encaminadas a hacer más saludables sus hábitos alimentarios y a promover el ejercicio físico.

Responsabilidad familiar

Y también a fomentar estilos de vida saludables en toda la familia. Así, se ha de promocionar el consumo diario de cinco raciones de frutas, verduras y hortalizas, y disminuir el de alimentos azucarados, bollería industrial, embutidos o refrescos carbónicos. El tercero es incrementar una actividad regular y moderada, y reducir el número de horas ante la



LA DIETA
familiar debe tener como base las frutas, las verduras, las hortalizas, las legumbres, los lácteos o el aceite de oliva

televisión o la videoconsola.

La base de la dieta familiar diaria deben ser las frutas, las verduras, las hortalizas, los cereales, los lácteos, el pan y el aceite de oliva. Varias veces a la semana, se deben comer pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos... El arroz y la pasta son alimentos importantes y deben consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días. Hay otros productos, como bollería industrial, dulces o «chucherías», refrescos, patatas fritas, helados, etc., cuyo consumo ha de ser ocasional.

Asimismo, se ha de procurar que, desde pequeños, realicen todos los días, al menos durante 30 minutos, una actividad física moderada, y, semanalmente, practiquen algún deporte. ■

DEPORTISTAS BIEN ALIMENTADOS

Una buena nutrición no sustituye un entrenamiento incorrecto o escaso, o una forma física inadecuada. Sin embargo, sí puede ocurrir lo contrario. Una dieta inapropiada puede perjudicar el rendimiento del deportista bien preparado y limitar sus posibilidades competitivas.

Jessica Lamy García / Departamento de Dietética y Nutrición de Soria Natural

Un estado nutricional adecuado no se consigue de la noche a la mañana. Es el resultado de adquirir unos hábitos correctos para el organismo tanto en la dieta como en el resto del día a día. Conlleva esfuerzo, renuncias y mucho tiempo. Una buena alimentación y una práctica regular de ejercicio físico son básicas para mantener y mejorar nuestra salud física y psíquica. Esa exigencia es mayor en el caso de los deportistas de alta competición y también, aunque en menor medida, en el de quienes compiten habitualmente.

La ingesta energética diaria debe cubrir el gasto del deportista con el fin de que mantenga el peso corporal adecuado, rinda de forma óptima y, de esta manera, maximice los efectos de su entrenamiento. Lógicamente, la dieta no es siempre la misma. Depende de la disci-

plina y de los requerimientos que demanden sus cuerpos. Cuanto mayores sean éstos, mayores serán las cantidades de «combustible» que necesita el organismo para funcionar correctamente, aunque también hay que tener en cuenta otros factores como la intensidad y el tipo de deporte, la duración, el sexo o la edad, entre otros.

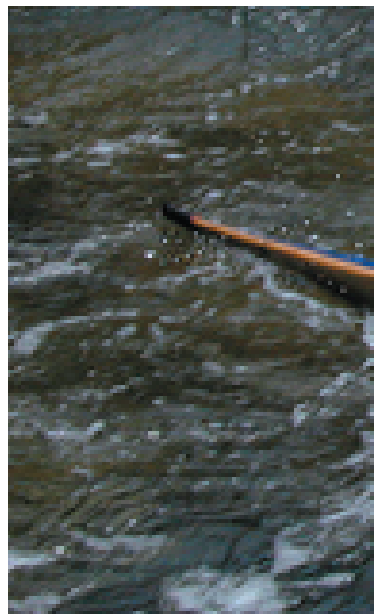
Pautas básicas

Lógicamente, a cada deportista se le debe ajustar individualmente su aporte de energía. Los especialistas apuntan que los profesionales que entrenan diariamente entre una hora y una hora y media deben tomar entre 45 y 50 kilocalorías por kilo de peso corporal.

La alimentación del deportista es similar a la que los especialistas establecen para todo el mundo, aunque con ligeros retoques. Natural-

mente, cambia en vísperas o después de una competición.

■ **Dieta antes de la competición.** Una semana antes debe almacenar hidratos de carbono (en forma de glucógeno) en el músculo y el hígado para tener una reserva



energética máxima. La dieta se debe componer de un alto contenido de hidratos de carbono, entre el 65 y el 75 por ciento (adecuarlo al tipo de competición), y el resto dividirlo entre grasa y proteínas. También deben mantenerse bien hidratados.

■ **Dieta para el día de la competición.** Una comida rica en hidratos de carbono, entre tres y cuatro horas antes de que tenga lugar, es fundamental, ya que con ella se completará el almacenamiento de las reservas de glucógeno necesarias para el cuerpo y se evitará el riesgo de sufrir una hipoglucemia.

■ **Dieta durante la competición.** Si dura más de una hora, se aconseja ingerir

entre 40 y 60 gramos por hora de hidratos de carbono. Simultáneamente, se deben tomar bebidas específicas para reponer la pérdida de electrolitos y de líquidos que se produce por el sudor con el fin de que el deportista no sufra una deshidratación. Ciertos deportes como el atletismo o el ciclismo nos permiten tomar estos hidratos de carbono en forma de energéticos, plátanos, etc.

■ **Dieta para después de la competición.** Es muy importante al terminar, realizar una buena recuperación nutricional. Se recomienda consumir hidratos de carbono de asimilación rápida (índice glucémico alto) y bebidas isotónicas.

El ejercicio físico exigente genera un exceso de radicales libres que puede provocar un daño celular y muscular. Una situación de oxidación continua puede llegar a afectar su sistema inmunológico, generar una fatiga crónica y retrasar la recuperación, así como acentuar una sobrecarga muscular. Los antioxidantes son necesarios para limitar sus efectos. Se pueden tomar a través de las comidas o de suplementos naturales. Alimentos ricos en estas sustancias son las coles, las verduras de hoja verde, los tomates, las frutas rojas y moradas, los cítricos, el kiwi, el mango, los frutos secos, las zanahorias, los huevos, o las legumbres, entre otras. ■



Tofu

Un manantial de proteínas

■ Qué es:

El Tofu es un derivado de la Soja. Posee un delicado sabor y aroma, una textura suave, blanda y ligera. Se elabora a partir de la bebida de Soja coagulada con una sal específica.

■ Propiedades:

Tiene un elevado porcentaje de proteínas y carece de colesterol. El Tofu natural contiene los siguientes valores nutricionales: proteínas, hidratos de carbono, grasas poliinsaturadas y fibra.

■ Preparaciones:

El Tofu duro y el normal son fácilmente loncheables. Se consume en ensaladas, frito, a la plancha, a la parrilla o como ingrediente de hamburguesas. El tierno y el sedoso tienen una textura similar a la de las natillas y se utilizan para hacer batidos con frutas, postres o salsas.



Tomate (*Lycopersicon esculentum* Mill.)

Rico en antioxidantes naturales



■ Origen:

Originario de América, se cultiva por todo el mundo. Puede ser globoso o alargado, con coloración verde cuando no ha madurado, cambiando según las variedades a tonos diversos.

■ Propiedades:

Posee alta concentración en sustancias antioxidantes: vitaminas, polifenoles y carotenoides. Gracias a éstos, potencia el sistema inmunológico. También tiene gran capacidad antioxidante.

■ Preparaciones:

Se consume crudo en ensaladas, sopas y cremas frías como el gazpacho y el salmorejo, y cocinado en gran variedad de salsas, guisos e, incluso, en mermeladas.

Chía (*Salvia hispanica* L.)

Rica en ácidos grasos insaturados

■ Qué es:

La Chía es una planta anual. El color de su semilla puede variar del grisáceo al blanco. Es originaria de la zona mesoamericana, y fue domesticada en épocas precolombinas.



■ Propiedades:

Rica en ácidos grasos insaturados, fibra y antioxidantes, carece de colesterol y es fuente de proteínas. También contiene hidratos de carbono, ácidos grasos Omega 3 y Omega 6 y flavonoides.

■ Preparaciones:

Las semillas de Chía se pueden emplear para enriquecer ensaladas, canapés, yogures, zumos, cereales o macerarlas en agua para que se hinchen los mucilagos. También se pueden encontrar en el *Tofumeat*, producto empleado como sustituto de la carne y del seitán, y consumirlo a la plancha, estofado o asado.

Alcachofa (*Cynara scolymus* L.)

Facilita el movimiento intestinal

■ Qué es:

La parte comestible de la planta es el fruto. Originaria de Anatolia, desde donde se extendió por todo el Mediterráneo y el norte de África, y, posteriormente, por todo el mundo. Al fruto de la Alcachofa le caracteriza un ligero sabor amargo y dulce a la vez.

■ Propiedades:

Tiene alto contenido en fibra, principalmente de inulina, beneficiosa para facilitar el movimiento intestinal. Es diurética, digestiva y antioxidante. Favorece la función biliar, protege el hígado, y reduce el colesterol y los triglicéridos en sangre.

■ Preparaciones:

Se puede consumir cruda en ensaladas o cocida en gran cantidad de preparaciones, como hamburguesas, croquetas, paté, combinado con tofu, pasta o puré...



Tofu de mil y una maneras

Muy consumido en los países orientales, el Tofu es uno de los principales derivados de la Soja y base de un buen número de alimentos que componen la dieta vegetariana. Suave y digestivo, rico en proteínas como la carne, los huevos o la leche, tiene un alto contenido en minerales y vitaminas,

y escaso en grasas saturadas y carbohidratos.

Soria Natural lo ofrece en distintas variedades: *Japonés, Natural, Ahumado* y *Mediterráneo*, entre otras, y también rollitos con diversos ingredientes. Asimismo, el tofu es la base de nuestras apetitosas y variadas hamburguesas.



PVP: 2,37 €



PVP: 2,28 €



PVP: 2,64 €



PVP: 2,90 €



PVP: 2,97 €



PVP: 2,52 €

Semillas de Chía, muy nutritivas

Ricas en proteínas, ácidos grasos insaturados, fibra y antioxidantes, las *Semillas de Chía* se emplean para mezclar con ensaladas, yogures o bebidas vegetales. El *Tofumeat*, elaborado con tofu y chía, está condimentado con shoyu (salsa de soja), sal marina, levadura y algas. Su sabor es muy agradable.



PVP: 5,15 €



PVP: 3,95 €



Preparaciones diversas para la alcachofa

El catálogo de alimentación de **Soria Natural** cuenta con varios productos que tienen alcachofa entre sus ingredientes. Es el caso de las *Flores integrales de Escanda con Alcachofa*. O del *Paté vegetal de Alcachofa*. Asimismo, entre las 13 variedades que componen la gama de *Fiberburger*, idóneas para dietas bajas en grasa y con pocas calorías, existe una de Alcachofa.



PVP: 1,06 €



PVP: 1,65 €



PVP: 3,28 €



PVP: 2,90 €

Tomate rico en licopeno

El tomate que utiliza **Soria Natural** en los distintos productos elaborados con esta jugosa baya es rico en licopeno, un antioxidante natural de gran efectividad. Además del *Sofrito de Tomate*, nuestra empresa ofrece a sus clientes *Zumo de Tomate* y *Olitomate*. Este último es un preparado a base de tomate, aceite de oliva y ajo, ideal para el desayuno.



PVP: 0,81 €



PVP: 3,95 €



PVP: 1,90 €

Bebidas vegetales muy veraniegas

Cualquier momento del año es bueno para disfrutar de las bebidas ecológicas de **Soria Natural**. Pero, de entre todas las que conforman esta gama –Soja, Espelta, Quinoa, Avena y Arroz–, hay dos variedades que conviene tomar especialmente frías: la de *Soja con chocolate* y la de *Soja con canela al limón*. Destacan por su alto contenido en isoflavonas y en Calcio, Magnesio e Hierro, y bajo en grasa.



Precio: 2,80 €

Precio: 2,37 €



Granidox: un potente antioxidante

Bebida de Granada, Grosella negra y Mangostán. *Granidox* es un producto bajo en grasa y carente de colesterol. Dada su elevada capacidad antioxidante, ayuda a combatir los efectos de los radicales libres en el organismo.



PVP: 3,60 €

Dulce de Membrillo

Elaborado según la receta tradicional con membrillos procedentes de cultivos ecológicos. Este nuevo producto recuerda tiempos olvidados por su textura, color y sabor.



PVP: entre 2,01 y 3,02 €

Fruta de la Salud

Es una forma fácil y cómoda de tomar la fruta que nuestro organismo necesita cada día. Pulpas de frutas ecológicas, sin grasa y de fácil digestión. Existen 13 variedades: *Plátano con grosellas*, *Cereza*, *Manzana*, *Manzana con grosellas*, *Mango y manzana*, *Uva y manzana*, *Albaricoque*, *Ciruela*, *Calabaza al limón* y *a la canela*, *Pera y polen*, *Mandarina*, *Guayaba y uva*, y *Manzana reineta asada*.

Platos para alimentar tu salud

Soria Natural no se ha limitado a diseñar una serie de suplementos fitoterápicos con el fin de poner en práctica la llamada «Primera Medicina». Se ha marcado el objetivo de adaptar su línea de alimentación a estos planteamientos. Este reto supone una selección mejor aún de las materias primas, una revisión de los protocolos de procesamiento y de las temperaturas a las que se elaboran los productos, o de los métodos de conservación. En este contexto, acaba de presentar en el mercado una nueva

gama, «Alimentación Primera Medicina». Son platos preparados con ingredientes cien por cien naturales que garantizan las necesidades nutritivas y energéticas del organismo. Los 10 nuevos productos son: *Albóndigas vegetales de tofu y verduras*; *Guisantes estofados*; *Estofado de habas verdes*; *Judías verdes estofadas*; *Quinoa precocinada*; *Ensalada de arroz*; *Verduras en su jugo*; *Judías verdes estofadas con Tofumeat*; *Verduras en su jugo con Tofumeat* y *Pisto de la huerta*.

NOVEDAD



PVP: entre 4,25 y 5,25 €

Eco snacks de espelta: un picoteo muy sano

Son snacks ecológicos elaborados con harina integral de Espelta primitiva o Escanda. Con alto contenido en proteínas y fibra, se presenta en cuatro variedades: *Sésamo*, *Pimiento rojo*, *Pipas* y *Cebolla*.



PVP: 1,75 €

Formación continua para dar un mejor servicio



ANA Isabel Díaz, una joven diplomada en Nutrición y Dietética, es la titular del **Soria Natural Golden Class** (SNGC) de Alicante. Un establecimiento, emplazado en la Avenida Padre Esplá, que ofrece un amplio catálogo de productos fitoterápicos y dietéticos, además de servicios estéticos y de asesoramiento en nutrición y naturopatía.

«Puse en marcha este negocio –añade– porque me permitía desarrollar mis estudios universitarios y, además, una empresa como **Soria Natural** me despertaba mucha confianza, ya que ponía a mi disposición un equipo de profesionales de la publicidad o el marketing. También me animó su oferta. La combinación de prestaciones diferentes es

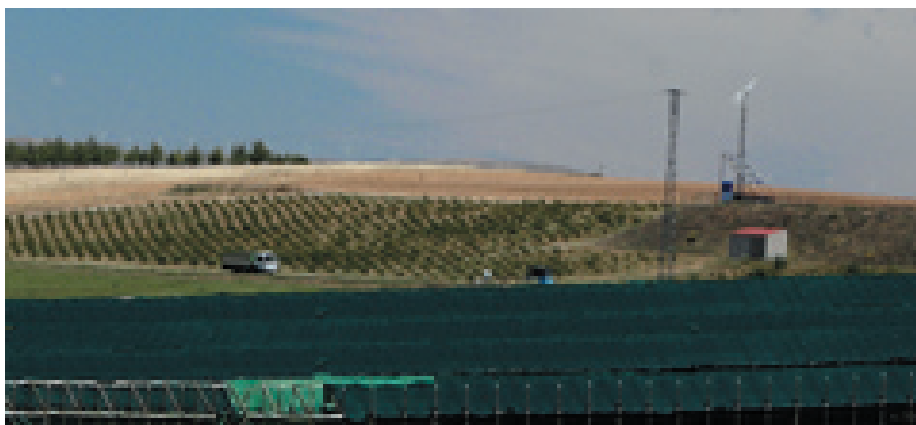
muy atractiva». La respuesta de los clientes «ha sido muy positiva, ya que de una vez pueden hacer una consulta en dietética, someterse a un tratamiento estético y/o comprar un producto natural».

Dietas

Ella tiene una gran experiencia en dietas de control y reducción de peso, por lo que no se piensa la respuesta a la pregunta que se le plantea: ¿Qué aporta **SNGC** en el asesoramiento nutricional con respecto a otras franquicias? «Sobre todo, –contesta rotundamente– profesionalidad, un factor fundamental para mí, ya que todas las dietistas que trabajamos en **SNGC** somos diplomadas en Nutrición y Dietética. Atendemos al clien-

te de una forma muy personal. Se valora individualmente a cada uno y no se les aplica a todos un mismo patrón. Nuestro objetivo es enseñarle a comer adecuadamente y a que adquiera unos hábitos alimenticios saludables. Otras casas sólo buscan que se pierda peso y poco más».

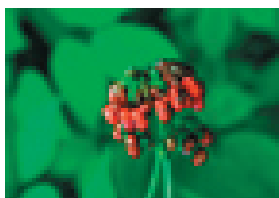
Ana Isabel Díaz se preocupa disciplinadamente de saber cada día un poco más para aconsejar con más precisión a su público. «Aprovecho –agrega– todo el tiempo que tengo para profundizar en las plantas y las sustancias naturales, enterarme de las novedades... Estoy haciendo un curso en Naturopatía. Hay que formarse continuamente para prestar un servicio mejor».



La primera gran plantación ecológica de ginseng de Europa

SORIA Natural, que desde su nacimiento siempre ha estado a la vanguardia de la investigación, cuenta con la primera gran plantación ecológica de Ginseng de Europa. Todo un hito histórico en la agricultura occidental, ya que el reto no ha sido fácil para los expertos de la empresa.

Las dificultades que se han tenido que superar para poner en marcha este ambicioso



proyecto, único en el viejo continente, dan aún más valor si cabe a las excelentes propiedades de esta planta. Este cultivo, que ocupa varias hectáreas, se encuentra en los

campos ecológicos que **Soria Natural** explota cerca de su laboratorio en la localidad soriana de Garray.

De esta manera, nuestra compañía podrá obtener un Ginseng excelente, sobre todo si se tiene en cuenta que la proximidad a nuestras instalaciones asegura un control y una rapidez en el proceso productivo, claves para conservar intactos sus principios activos.

Nuevo curso online de Naturopatía

TRAS el éxito de su primera edición, **Soria Natural** está organizando el *Curso de Naturopatía* online 2012-2013, que se iniciará el 3 de septiembre. El plazo de preinscripción y matrícula para todos los interesados, abierto desde el 1 de marzo, se cerrará el próximo 30 de abril. En esta ocasión, se ofertan 400 plazas. El *Curso de Naturopatía*, implantado en la plataforma de formación online

www.sorianaturalformacion.es está dirigido tanto a profesionales del sector como a todas aquellas personas interesadas en las terapias naturales. Su objetivo es fomentar y promocionar el conocimiento de la Medicina Natural y las terapias alternativas, así como dar respuesta a las necesidades formativas de un colectivo cada vez más profesionalizado y comprometido con todos los aspectos vinculados a la salud.

También en Eslovenia

NUESTRA empresa ha iniciado su actividad comercial en Eslovenia a través de un distribuidor local. **Soria Natural** viene trabajando en esta república, miembro de la Unión Europea, de algo más de dos millones de habitantes y de más de 20.200 km², desde comienzos de 2011.

La compañía que preside **Antonio Esteban** ha participado en *Nature-Health*, la feria más importante de productos naturales de ese país que se ha celebrado recientemente en Liubliana.

La fitoterapia es un concepto totalmente novedoso en Eslovenia. A pesar del poco conocimiento que existía hasta ahora sobre la misma,



su expansión está siendo muy rápida. Cada día es más popular. Nuestros productos están disponibles en farmacias, herboristerías, tiendas especializadas y algunos supermercados, como los de la cadena Spar.

La vocación internacional de **Soria Natural** es manifiesta desde sus inicios. México fue el primer país en el que se introdujo. Actualmente, está presente en más de 20 países de Europa, Asia y América.

Concurso de escaparates



El herbolario *Naturasunta*, de Antequera (Málaga) fue el ganador del Concurso de Escaparates que **Soria Natural** organizó entre los miembros del **Club Soria Natural**, con motivo de la Vuelta Ciclista a España. El segundo premio fue a parar al centro *Spai Natura*, de Sabadell, y el tercero a *L'essència*, de Suria, ambos en la provincia de Barcelona.



Inolvidable viaje

PIEDAD López Gómez, de Carrión de los Condes (Palencia), fue la ganadora de la promoción *Fost Print*. Gracias al energético más natural y popular del mercado, pudo disfrutar, junto con un acompañante, de un inolvidable viaje a Nueva York. *Fost Print* repartió otros muchos regalos a sus consumidores (zapatilleros, marcapáginas, blocs de notas, infusiones...).

soria natural
más cerca de ti



y ahora en las redes sociales
síguenos en



facebook



Twitter



www.sorianatural.es



Trabajo y ocio. Tablet y Smartphone.

Con pantalla HD Super AMOLED,
lápiz S Pen con apps exclusivas.

vodafone.es/empresas

power to you



**Nuevo Samsung
Galaxy Note**

