

Qualitas Vitae

en temporada

6 Alimentos para
controlar la tensión



Otoño - Invierno - 2023/24 n.º 34

**SoriaNatural**[®]
EFICACIA Y CALIDAD

LA SALUD DE LA MUJER

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

Qualitas Vitae

Nº 34 - Otoño – Invierno 2023/24

VALOR MUY NATURAL Proyecto MIAL	4
EDITORIAL	5
EN PORTADA Salud de la mujer y plantas para cuidarla	6
EN TEMPORADA 6 alimentos para controlar la tensión Fitoterapia para mascotas	10
TOMA NOTA Candidiasis intestinal	12
ESCAPARATE NATURAL	14
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA Entrevista a Rosa López. Dietista	18
IDEAS & ECO-RECETAS Date el gustazo. Crema de cacao Un menú sano y completo	20
ACTUALIDAD Health Corner, el nuevo espacio de salud de Soria Natural	24
SORIA NATURAL TE AYUDA A CUIDARTE Aprovecha nuestras ventajas	25



EQUIPO EDITORIAL Rafael Esteban, José Antonio Esteban, Carlos Gonzalo, Fidel García, Ana Tarancón, Sandra Romero y Ainhoa Corcuera **REDACCIÓN** Mónica Calvo **MAQUETACIÓN** Alberto Pérez y Beatriz Alonso **DPTO. DISEÑO** Javier Caballero **COLABORADORES Y ASESORES** Isabel Molinero, Laura Palacios, Nerea Rivera, Manuel Llorio, María Gómez, M^aÁngeles Teresa, Alberto Hernando, María Conde, Laura Montejo y Marta Febrel.

EDITA

Soria Natural S.A. La Sacea, s/n - 42162 Garray (Soria)
Telf. 975 25 20 46 - www.sorianatural.es

¡SÍGUENOS EN...!



IMPRIME

Rotocobrhí - Dep. Legal SO-53/2002 - ISSN 1695-3746

FÓRMATE CON NOSOTROS

www.sorianaturalformacion.com

VALOR MUY NATURAL

Proyecto MIAL

SORIA NATURAL BUSCA, A TRAVÉS DE SU DEPARTAMENTO DE I+D+i, NUEVAS ALTERNATIVAS PLANT-BASED EN EL REINO FUNGI

Para el desarrollo de este proyecto, que tiene una duración de dos años, Soria Natural cuenta con dos socios, **Sigma-Biotech** e **Hifas da Terra**. La investigación está subvencionada por el **Instituto para la Competitividad Empresarial (ICE)** de la Junta de Castilla y León y cofinanciado con **fondos FEDER** de la Unión Europea.

El Proyecto MIAL tiene como objetivo investigar sobre nuevas proteínas fúngicas que permitan diseñar y desarrollar productos veganos análogos a los elaborados con pescado.

MIAL se pone en marcha en un contexto de creciente fragmentación de gustos, intereses y modelos de consumo, así como en un momento en el que los consumidores son cada vez más exigentes. En este marco, el desarrollo de productos conscientes y responsables se ha convertido en palanca para avanzar hacia dietas y fórmulas de alimentación más saludables y respetuosas con el entorno. Una de las áreas claves de esta transición es la creación de ingredientes alternativos a las proteínas de origen animal a base de plantas.

En esa búsqueda de alternativas vegetales al pescado, desde la dirección del proyecto MIAL, destacan que **el Reino Fungi abarca una cantidad enorme de candidatos potenciales para su investigación y posible incorporación a la dieta plant-based**. Indican que hay muchos nutrientes característicos del pescado que no se encuentran presentes en las opciones de origen no animal del mercado actual, destacando ejemplos como el omega 3 o la vitamina D, y son los hongos la única fuente de alimento no animal que los puede contener. El objetivo final de MIAL es hallar una alternativa fúngica que imite al pescado no solo sensorialmente, sino nutricionalmente.

Por otro lado, el proyecto tiene un objetivo medioambiental. Desde MIAL remarcan que tanto los procesos productivos implicados como el ciclo reproductivo de las matrices fúngicas son relativamente simples, flexibles, controlables y sostenibles, así como cortos en comparación con los actuales cultivos vegetales o los procesos de ganadería y acuicultura actuales, y comparables a fuentes proteicas unicelulares u otras alternativas como los insectos. En este sentido, indican, incidirán en gran medida en el impacto en la gestión de los recursos naturales.





Antonio Esteban

*Presidente y fundador
de Soria Natural*

editorial

Más vale prevenir que curar

Longevidad y envejecimiento son dos conceptos relacionados con la vida de las personas que no debemos confundir. Mientras que al hablar de longevidad nos referimos al tiempo que puede vivir una persona o una sociedad en general, cuando hablamos de envejecimiento estamos hablando de enfermedad.

Envejecer es el proceso gradual por el que nuestro organismo va sufriendo cambios físicos y emocionales a medida que pasan los años. El envejecimiento implica algunos procesos

biológicos como la disminución de la función celular, la pérdida de masa muscular, la reducción de la mineralización ósea y de elasticidad de la piel, o cambios en la función cognitiva. Con el envejecimiento el organismo se hace más vulnerable a enfermedades crónicas.

Vivimos en una sociedad que ha sido capaz de aumentar la longevidad, pero eso ha traído aparejado un aumento del envejecimiento y, por tanto, de la enfermedad. El reto pasa por lograr que no sea así, conseguir frenar el envejecimiento y aumentar, por tanto, la esperanza de vida sana. Porque ¿de qué nos sirve acumular años de vida si no somos capaces de hacerlo con salud?

En Soria Natural consideramos que, para lograrlo, el camino pasa por poner por delante de la medicina curativa la medicina preventiva. Frente al enfoque de la gran industria farmacéutica y la medicina alopática, que administran medicamentos para curar la enfermedad cuando ya se ha manifestado, apostamos por la prevención. Se trata de invertir al principio y no de gastar al final. Debemos actuar antes de que la enfermedad y el envejecimiento del cuerpo hayan comenzado. Y ¿cómo lo hacemos? La estrategia es sencilla: trabajar desde la nutrición y el estilo de vida, cuidando el descanso y haciendo ejercicio físico de forma regular. Debemos cuidar nuestra alimentación para ensuciar nuestro cuerpo lo menos posible y, para ello, es necesario rebajar la cantidad de calorías que ingerimos. Además, es necesario promover la detoxificación del organismo, ayudándole a eliminar el exceso de radicales libres y reduciendo

Invertir en prevención es invertir en futuro.

SALUD DE LA MUJER Y PLANTAS PARA CUIDARLA



La salud de las mujeres está determinada en gran medida por su sexo. Los cambios biológicos y hormonales que se suceden a lo largo de la vida son determinantes y están detrás de determinadas dolencias.

Además de la menstruación, el embarazo, el parto y el postparto o la menopausia, hay algunos problemas de salud que, sin ser exclusivamente femeninos, les afectan más a ellas (migrañas y dolores de cabeza frecuentes, enfermedades cardiovasculares, trastornos articulares..)

Las plantas medicinales pueden ser un aliado perfecto para hacer frente y actuar en la prevención de las principales afecciones que sufren las mujeres, siempre utilizadas con el consejo de un profesional de la salud natural.



DOLORES MENSTRUALES

El ciclo menstrual es un proceso biológico que marca la salud de la mujer. Además de estar asociado con la función reproductiva está relacionado con cambios hormonales, físicos y psicológicos, que también son indicadores de salud. En ocasiones, la menstruación viene acompañada de dolor, sangrado abundante o hay ausencia de ella. Son señales de que algo no va bien y hay que abordar las causas de ese desequilibrio.

AYUDA NATURAL

Sauzgatillo *Vitex agnus-castus* L y Artemisa *Artemisa vulgaris* L.

La artemisa calma la menstruación dolorosa y mejora las menstruaciones irregulares. Por su parte, el sauzgatillo es una planta muy utilizada para el tratamiento de los síntomas del síndrome premenstrual y para casos de irregularidades del ciclo menstrual. Ayuda a que las mujeres con bajos niveles de progesterona recuperen el equilibrio entre estrógenos y progesterona.

CANDIDIASIS VAGINAL

La infección ocasionada por distintas especies de candidas es la segunda causa más frecuente de infección vaginal y afecta principalmente a mujeres entre 20 y 45 años. Normalmente el origen está en un desequilibrio de la microbiota vaginal, al haber aumentado extraordinariamente el desarrollo del hongo *Candida albicans* -que se encuentra habitualmente en pequeñas cantidades en la zona- y al haber disminuido las especies de *Lactobacillus*.

AYUDA NATURAL

Orégano *Origanum vulgare* L y probióticos

El aceite esencial de orégano está considerado uno de los mejores antisépticos naturales. Destaca por sus propiedades antifúngicas y por contribuir al equilibrio de las bacterias beneficiosas de la microbiota. Otra ayuda imprescindible son los probióticos, que protegen frente a la infección y ayudan a restaurar la flora vaginal.

SOFOCOS

Los sofocos y el exceso de sudoración nocturna son dos de los síntomas más frecuentes que sufren las mujeres en el periodo de transición hacia la menopausia. Con intensidad variable entre unas mujeres y otras, son dos efectos que pueden alterar la vida social de las que lo padecen. Son trastornos derivados de la carencia de estrógenos.

AYUDA NATURAL

Cimicífuga *Cimifuga racemosa* L e isoflavonas de soja

Para suplir el desequilibrio hormonal, las isoflavonas, presentes sobre todo en la soja, pueden ser de ayuda. Estos compuestos tienen una estructura semejante a la de los estrógenos y esa similitud hace que puedan reproducir su efecto, contribuyendo a disminuir la frecuencia y la severidad de los sofocos y la sudoración. Entre las plantas que han demostrado tener un efecto beneficioso ayudando a mejorar los síntomas menopáusicos, destaca la cimicífuga.

PIERNAS CANSADAS Y VARICES

Pesadez de piernas, calambres, hinchazón, hormigueo, sensación de calor y, en ocasiones, varices o venas dilatadas, son síntomas de piernas cansadas. Este trastorno se produce cuando las venas tienen dificultad para enviar la sangre de vuelta desde las extremidades inferiores al corazón. Lo normal es que la contracción de la musculatura impulse la sangre en contra de la gravedad y un sistema de válvulas en el interior de las venas se encargue de impedir que la sangre vaya hacia abajo. Si esto falla comenzarán las molestias. La sangre se estanca, se dilatan las venas y se filtran líquidos a los tejidos. El problema es más habitual en mujeres, debido a factores hormonales, y sus síntomas aumentan con la edad dado que las venas van perdiendo elasticidad con los años.

AYUDA NATURAL

Hamamelis *Hamamelis virginiana* L, castaño de indias *Aesculus hippocastanum* y rusco *Ruscus aculeatus* L

Entre las plantas que contribuyen a favorecer la circulación sanguínea destacan el hamamelis, que tiene propiedades como vasoconstrictor venoso y antiinflamatorio; el castaño de indias, que tiene actividad antiinflamatoria y antiinflamatoria; y el rusco que aumenta la resistencia de los capilares y disminuye su permeabilidad.

ANEMIA

Según los datos de la Organización Mundial de la Salud, una de cada tres mujeres en edad fértil (entre 15 y 49 años) padece anemia. La pérdida de sangre a través de la menstruación puede ser una de las causas de la anemia por falta de hierro, que provoca, entre otros síntomas, cansancio, falta de concentración o dolor de cabeza.

El embarazo, es otra etapa de la vida de la mujer en la que la prevalencia de la anemia aumenta. El hierro es necesario para aumentar la cantidad de sangre y así garantizar la aportación de oxígeno al feto.

AYUDA NATURAL

Hierro y Vitamina C

En caso de anemia, es importante vigilar la alimentación incluyendo en tus menús legumbres (lentejas y garbanzos), verduras de hoja verde (acelgas y espinacas), frutos secos (almendras y pistachos) o carne roja. Los complementos alimenticios que combinan hierro y vitamina C pueden ser una buena opción si necesitas alcanzar unos niveles adecuados.

OSTEOPOROSIS

La cantidad total de hueso que tiene una persona en su esqueleto está cambiando continuamente a lo largo de la vida. Desde que nacemos hasta la juventud, a medida que el esqueleto va creciendo los huesos se forman más rápido de lo que se degradan, alcanzando su máximo aproximadamente a los 30 años de edad. A partir de los 40 la masa ósea va disminuyendo de manera progresiva. Mientras que en el hombre, la pérdida se realiza a una velocidad constante, en las mujeres se acelera durante la menopausia debido a la disminución del nivel de estrógenos. La Sociedad Española de Reumatología estima que una de cada cuatro mujeres postmenopáusicas tiene osteoporosis y el porcentaje alcanza al 40% de las mujeres entre 70 y 79 años.

AYUDA NATURAL

Minerales y vitaminas

Ante esta situación es importante facilitar al organismo un aporte extra de calcio que siempre debe ir acompañado de Vitamina D₃ y, para garantizar que el calcio vaya a los huesos, otros elementos como magnesio o vitamina k (MK7).

TRASTORNOS DEL SUEÑO

Los problemas de sueño son muy comunes en mujeres de mediana edad y se incrementan en torno a la menopausia. Un 60% de las mujeres postmenopáusicas padecen alteraciones del sueño y entre estos trastornos destaca, principalmente, el insomnio. Los cambios hormonales traen como consecuencia alteraciones en el reloj biológico de la mujer y, en consecuencia, problemas para conciliar el sueño –porque se sintetiza menos cantidad de melatonina- y despertares a lo largo de la noche que se ven incrementados por los sofocos.

AYUDA NATURAL

Pasiflora *Passiflora incarnata* L., Valeriana *Valeriana officinalis* L. y Amapola de California *Eschscholtzia californica* Cham.

Además de tomar un suplemento con melatonina, que ayuda a coger el sueño, es posible buscar la ayuda en plantas como la pasiflora, la valeriana y la amapola de California, con propiedades sedantes, relajantes e hipnóticas suaves.

INFECCIONES URINARIAS

La propia morfología del aparato urinario hace que las mujeres tengan más riesgo de sufrir infecciones urinarias. Su uretra es más corta que la de los hombres y eso hace que las bacterias lo tengan más fácil para acceder a la vejiga. Se calcula que una de cada cinco mujeres padecerá cistitis al menos una vez en la vida, posiblemente entre los 20 y los 40 años.

AYUDA NATURAL

Arándano rojo *Vaccinium macrocarpon* Aiton, Gayuba *Arctostaphylos uva-ursi* Sprengel y Brezo *Calluna vulgaris* L.

El tratamiento en caso de infección del tracto urinario es antibiótico, sin embargo, dado que para un buen número de mujeres este se acaba convirtiendo en un problema recurrente, hay plantas que ayudan en la prevención. El arándano rojo contiene antocianinas que lo convierten en un potente antibacteriano ya que impiden que los microorganismos se adhieran. Por su parte, la gayuba y el brezo son dos plantas con propiedades antisépticas urinarias y diuréticas.





LA SALUD DE LA MUJER EN CIFRAS

Según la última Encuesta Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, las diferencias en problemas crónicos entre hombres y mujeres son sustanciales, generalmente ellas con peor salud y mayor uso de los servicios. Trastornos crónicos como la artrosis, la ansiedad crónica o la depresión, lo sufren el doble de mujeres que de hombres. Si nos referimos a varices en las piernas, migraña o dolor de cabeza, son tres veces más habituales entre las mujeres. La encuesta muestra, sin embargo, que en lo referente a estilos de vida las mujeres presentan mejores indicadores. Las diferencias entre sexos se igualan en el grupo de edad que supera los 85 años.

La esperanza de vida de las mujeres es mayor que la de los hombres



Más mujeres que hombres perciben su estado de salud como malo o muy malo



El doble de mujeres que de hombres muestran algún tipo de síntoma de depresión



El doble de mujeres que de hombres tiene recetados medicamentos para dormir.



6 alimentos para controlar la **TENSIÓN**

Tener la tensión arterial elevada es un problema de salud que, según los datos de la Fundación Española del Corazón, en España padecen más de once millones de personas. De ellas, una de cada tres no lo saben.

Además de realizar cambios en nuestro estilo de vida, seguir una dieta cardiosaludable es una buena decisión para poder controlar la presión arterial. Diferentes estudios demuestran que reducir la cantidad de sodio en la dieta ayudará a bajar la tensión. Por eso, **lo primero que deberás evitar es la sal** y los alimentos ultraprocesados, que suelen contenerla en exceso.

HAY ALGUNOS ALIMENTOS QUE PUEDEN AYUDARTE SI LOS INCORPORAS EN TUS MENÚS



PLÁTANOS:

Es una de las frutas con mayor contenido en potasio que ayuda a equilibrar los niveles de sodio.



AGUACATE:

Es rico en grasas insaturadas, fibra, magnesio y potasio. Por eso se considera un buen aliado en las dietas que tienen como objetivo luchar contra la hipertensión.



AJO:

Entre sus múltiples propiedades el ajo tiene acción hipotensora. Además de ser muy nutritivo es beneficioso para tu corazón, ayuda a regular la presión sanguínea y, además, contribuye a reducir el colesterol.



PESCADO AZUL:

El salmón, las sardinas o las truchas, son pescados ricos en ácidos grasos omega 3 que tienen efectos positivos en la salud cardiovascular.



LINO Y CHÍA:

Ambas semillas contienen ácido alfa-linolénico omega 3, que contribuye a mantener los niveles de colesterol y a controlar la presión arterial. Además son fuente de fibra.



APIO:

Contiene fitoquímicos que ayudan a dilatar los vasos sanguíneos, facilitando el flujo de sangre en el cuerpo. Puedes incorporarlo en un batido o disfrutarlo en crudités que acompañen a un humus.

TRUCO

Si quitas la sal de la dieta pero no quieres perder sabor en tus platos, añade especias: pimienta, ajo, tomillo, orégano o curry, son buenas opciones.

fitoterapia para

MASCOTAS



Si es bien conocido el beneficio que las plantas medicinales tienen sobre la salud de las personas ¿por qué no vamos a aprovecharlo para nuestros perros y gatos? Queremos lo mejor para nuestras mascotas y por eso podemos buscar la ayuda de soluciones naturales para afrontar esas patologías comunes que nos llevan a la consulta veterinaria.

¿QUÉ BENEFICIO TIENE LA FITOTERAPIA EN ANIMALES?

El beneficio que obtienen nuestros animales del uso de la medicina natural es el mismo que obtenemos las personas:

- Son sustancias menos tóxicas para el organismo.
- Son una buena opción cuando los tratamientos habituales dejan de tener eficacia.
- Se evita la aparición de resistencia a los antibióticos.

Esto no quiere decir que las sustancias utilizadas sean inocuas para los animales. Los principios activos de las plantas pueden entrar en competencia con otros tratamientos alopáticos y pueden tener efectos secundarios en nuestras mascotas, de ahí la importancia de utilizar productos diseñados especialmente para ellos, con dosificaciones específicas para la especie animal y para su tamaño, y siempre supervisados por un veterinario.

¿QUÉ PLANTAS SON ÚTILES EN LAS PATOLOGÍAS MÁS COMUNES?

Articulaciones

Podemos usar plantas como la **cúrcuma** para aliviar el dolor articular en animales de edad avanzada o que presenten cojeras, alteraciones de la movilidad y dolor continuo. La acción antiinflamatoria de esta planta mejora la calidad de vida de los animales. El **harpagofito** y la **boswellia** también son útiles ya que contribuyen a disminuir el dolor y la destrucción del cartílago articular.

Salud digestiva

La **salicaria** favorece el correcto funcionamiento de la membrana intestinal y puede ser muy útil si tu perro o tu gato está pasando por un proceso diarreico. También es muy habitual que padezcan, por diversos motivos, vómitos, náuseas y los dolores abdominales. En estos casos el uso de plantas como el **regaliz** y la **manzanilla** son conocidos desde hace cientos de años.

Ojo seco

La queratoconjuntivitis seca o "síndrome del ojo seco" es una enfermedad con alta incidencia en perros y gatos. Suele venir derivada de un déficit de lágrima o de una lágrima de mala calidad. Para este problema, el extracto de las bayas de **maqui** ha demostrado ser útil al ayudar a aumentar la calidad y cantidad de lágrima.

Aparato respiratorio

El 70% de los perros que llegan a la consulta veterinaria por problemas respiratorios presentan tos. En el caso de los gatos, uno de cada dos llega a la consulta con estornudos. Plantas como **el tomillo, el anís, el eucalipto o la grindelia** son capaces de aliviar estos síntomas más frecuentes como la tos y la secreción nasal. Como en humanos, ante un proceso respiratorio, tan importante como atajar los síntomas es prevenir, por eso el **propóleo** puede ayudar a fortalecer el sistema inmunitario de nuestras mascotas.



CANDIDIASIS

INTESTINAL

La candidiasis intestinal es una infección que afecta al intestino delgado y está provocada por el crecimiento excesivo del hongo *Candida albicans*. Este parásito vive normalmente en armonía formando parte de la microbiota y la saliva de la población sana, pero cuando se descontrola puede causar estragos en nuestra salud física y mental.

Cansancio, irritabilidad, ansiedad, hinchazón abdominal, gases, diarrea o estreñimiento, son algunos de los síntomas que manifiestan quienes sufren candidiasis. También pueden padecer problemas en la piel, como picazón o erupciones.

¿QUÉ CAUSA LA CANDIDIASIS INTESTINAL?

El origen de la candidiasis está, como hemos indicado, en un desarrollo excesivo del hongo unicelular *Candida albicans* en nuestro intestino. Hay diferentes factores que pueden provocar ese desequilibrio. Entre ellos está una dieta pobre en la que predominen los alimentos ultraprocesados o el haber sido tratado con antibióticos, corticoides o anticonceptivos orales. El estrés, que puede afectar negativamente a nuestro sistema inmunitario, también puede favorecer el crecimiento excesivo de la cándida.

PARA HACER FRENTE A LA CANDIDIASIS INTESTINAL PODEMOS UTILIZAR SUSTANCIAS NATURALES ALGUNAS PROVENIENTES DE PLANTAS CON UN RECONOCIDO PODER ANIFÚNGICO

Aceite esencial de Orégano (*Origanum vulgare* L.)

Es uno de los antisépticos naturales de amplio espectro más conocido y presenta una intensa actividad antifúngica, avalada por diversos estudios. Los principios activos carvacrol y timol, componentes del aceite esencial, parecen ser los responsables de sus amplios beneficios en estos casos. Su actividad anticándida es muy superior, por ejemplo, al ácido caprílico que es la base principal de los medicamentos antifúngicos. El aceite de orégano no afecta negativamente a la flora intestinal sino todo lo contrario, corrige sus desequilibrios colaborando en la eliminación de las bacterias perjudiciales y favoreciendo el desarrollo y reproducción de las bacterias fermentativas que son más beneficiosas. Tiene además propiedades analgésicas y antiinflamatorias.

Aceite esencial de Clavo (*Eugenia caryophyllata* Thunberg)

Uno de los componentes más importantes del aceite esencial de clavo es el eugenol, que constituye el 80-90% del mismo. Diversos estudios han puesto de manifiesto que el eugenol del aceite de clavo es antifúngico con capacidad de inhibir el crecimiento de hongos patógenos como la *Candida albicans*. Investigaciones adicionales demuestran que es eficaz contra una amplia variedad de otros hongos y levaduras (también las que afectan a nivel de la piel y la vagina). Se comporta además como vermífugo y antiparasitario intestinal.

Pau d'arco (*Tabebuia impetiginosa* Standley)

El pau d'arco, también conocido como lapacho, es un árbol nativo de América. La parte interna de su corteza contiene compuestos que le confieren propiedades antibacterianas, antifúngicas (principalmente frente a *Candida albicans*) y antiinflamatorias. También se ha constatado su actividad anticoagulante y antipsoriásica.

¿CÓMO LA PODEMOS PREVENIR?

Un sistema inmunitario fuerte y una microbiota intestinal equilibrada son claves para prevenir el desarrollo de la candidiasis intestinal. En este sentido, los probióticos se convierten en una ayuda indispensable. Se ha demostrado que algunas cepas, como es el caso de los *Lactobacillus*, producen sustancias antifúngicas que ayudan a impedir el crecimiento del hongo. Por tanto, suplementarnos con un probiótico adecuado pueden ayudar a mejorar los síntomas y, una vez superada la infección, a reducir el riesgo de reaparición.

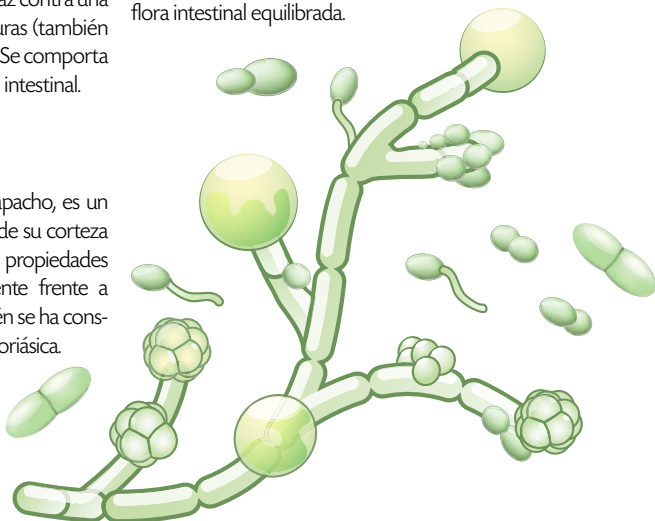
También es importante ayudarse de un probiótico que contribuya a restablecer el equilibrio de la microbiota intestinal después de haber padecido la infección.

Si has sufrido candidiasis, algunos cambios en tu alimentación pueden ayudar a frenar el sobrecrecimiento del hongo y evitar así que el problema se repita.

- La cándida se alimenta fundamentalmente de carbohidratos refinados y azúcares. Por eso es importante reducir el consumo de dulces, galletas y otros procesados.
- También hay que evitar productos refinados a base de trigo y con levaduras.
- No se debe tomar alcohol, refrescos y bebidas energéticas. Las bebidas estimulantes como el café o el té tampoco se aconsejan al aumentar la acidez y desequilibrar el pH intestinal.
- Es aconsejable sustituir la leche por bebidas vegetales. La leche contiene lactosa, que es un azúcar, y puede favorecer el crecimiento del hongo.

Es aconsejable sustituir la leche por bebidas vegetales. La leche contiene lactosa, que es un azúcar, y puede favorecer el crecimiento del hongo.

En definitiva, apuesta por una dieta equilibrada en la que predominen vegetales, frutas, grasas saludables y proteínas. Además, debes tomar alimentos probióticos, como el kéfir o el yogur, que ayudarán a mantener una flora intestinal equilibrada.



ESCAPARATE NATURAL

CICLO MENSTRUAL

COMPOSOR 27 PERIODOL COMPLEX

Mezcla de extracto de sauzgatillo con zinc y vitamina B₆ para contribuir a regular el ciclo menstrual.

Frasco de 50 mL con dosificador

COMPOSOR 31 MENO-REGUL COMPLEX

Mezcla de extracto de cimicífuga con vitaminas B₆ y B₁₂ que contribuyen a aliviar los síntomas asociados a la menopausia

Frasco de 50 mL con dosificador



VIT&MIN 37 BLACK COHOSH

Comprimidos elaborados a base de cimicífuga, con magnesio, zinc y vitamina B₆, contribuyendo a regular el equilibrio hormonal del organismo.

60 comprimidos de 600 mg



ESTADO DE ÁNIMO

VIT&MIN 21 5HTP - GRIFFONIA

Comprimidos elaborados con griffonia y con vitaminas B₃ y B₆ que contribuyen a la función psicológica normal.

30 comprimidos de 1000 mg



MICROBIOTA VAGINAL

PROBICAND

Son cápsulas elaboradas con inulina, *Lactobacillus reuteri*, *L. crispatus*, *L. rhamnosus* y lactoferrina, que pueden contribuir a mantener el equilibrio de la flora vaginal.

20 cápsulas de 545 mg



SUEÑO Y DESCANSO

SEDANER SUEÑO

Comprimidos de plantas (valeriana, amapola de California y pasiflora) recubiertos con melatonina para ayudar a un sueño de calidad.

24 comprimidos de 669 mg



SALUD CARDIOVASCULAR

BONALÍN

Elaborado a base de aceites de semillas de borraja, lino y germen de trigo, con gran riqueza de ácidos grasos omega-3 y omega-6.

100 perlas de 740 mg

COMPOSOR 9 TENSIVEL COMPLEX

Mezcla de extractos de muérdago, vara de oro, olivo y espino blanco, plantas que ayudan a la salud del corazón.

Frasco de 50 mL con dosificador



COLESTESOR

Colestesor, elaborado con levadura roja de arroz, berberis aristata, alcachofa, coenzima Q10 y policosanol, ayuda a mantener unos niveles saludables de triglicéridos y colesterol

30 comprimidos de 800 mg



VITAMINAS Y MINERALES

En diferentes momentos de la vida de la mujer es necesario suplementar la dieta con un complemento de vitaminas y/o minerales. Los comprimidos de liberación sostenida de Soria Natural pueden ser de ayuda.

ACIDO FÓLICO

EMBARAZO

200 comprimidos de 250 mg

HIERRO CON VITAMINA C

ANEMIA

60 comprimidos de 1000 mg

CALCIO+VITAMINA D₃

HUESOS

60 comprimidos de 1700 mg



BOTIQUÍN DE TEMPORADA

COMPOSOR 8 ECHINA COMPLEX

Mezcla de extractos de propóleo, tomillo y equinácea que ayuda a reforzar el sistema inmunitario.

Frasco de 50 mL con dosificador



13-C FENSATIN

Cápsulas de liberación prolongada que combinan propóleo y equinácea para ayudar a mantener fuertes las defensas del organismo.

30 cápsulas de 640 mg



VIT&MIN 04 IMMUNEW FORTE

Está elaborado con una combinación de hongos -Reishi, Shiitake y Maitake- reforzada con selenio y Vitamina C, que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

90 comprimidos de 1000 mg



EXPECTONAT

Combinación de plantas (saúco, malvasisco, drosera, eucalipto, menta, tomillo), propóleo, vitaminas y minerales para ayudar a expulsar la mucosidad, aliviar la tos y suavizar la garganta.

Jarabe de 250 mL



AJO ENTÉRICO

Comprimidos elaborados con ajos frescos liofilizados y con recubrimiento entérico que garantiza la absorción de altos niveles de alicina y otras sustancias activas organosulfuradas.

30 comprimidos de 900 mg



CANDICLEAN

Comprimidos con cubierta entérica de extracto seco de pau d'arco, aceite esencial de orégano y aceite esencial de clavo, que pueden ayudar a reducir la colonización por levaduras, especialmente en zonas del intestino.

60 comprimidos de 1g



DIETA LIMPIA

DURILIMP

Jarabe elaborado con abedul, tila, alcachofa, uva, diente de león y manzanilla amarga que ayuda a la depuración y la eliminación de líquidos.

Jarabe de 250 g



CAPSLIMP GEL

Complemento ideal en el control de peso con extracto concentrado de pimiento (*Capsicum annuum* L), que contribuye a la reducción del peso, y extracto de té verde (*Camellia sinensis* L.)

14 sobres de 25 g



SACILIMP

Sabor cacao y sabor cappuccino

Elaborado con ácidos grasos de cadena media (MCT), fibra dietética soluble (Nutriose®) y concentrado de proteína láctea. Es el complemento ideal como saciante al reducir la necesidad de picotear entre horas.

Bote de 300 g



FOST PRINT ZERO

Complemento con rhodiola y café verde, especialmente diseñado para quienes necesitan un extra de energía sin que les suponga un aporte calórico importante.

15 viales de 15 mL





ENTREVISTA ROSA LÓPEZ

@rosalopezfrau

Rosa López es dietista especialista en patologías digestivas y apasionada de la Medicina China. Trabaja en Mallorca desde hace más de 10 años y, actualmente, es una de las embajadoras de la Dieta Limpia de Soria Natural en la isla.

¿CÓMO LLEVAS A CABO EL TRABAJO EN LA CONSULTA DE NUTRICIÓN? ¿QUÉ TIPO DE INFORMACIÓN BUSCAS RECOPIRAR PARA ELABORAR UN PLAN NUTRICIONAL PERSONALIZADO?

El servicio de nutrición que yo ofrezco persigue una visión integrativa. Procuero tener en cuenta todos los factores y cada uno de nuestros órganos para entender cómo la persona ha llegado hasta ese punto en el que tiene diferentes síntomas que le impiden tener una vida normal.

Actualizarse y seguir estudiando constantemente es parte del trabajo fuera de la consulta. El ambiente evoluciona de una forma que condiciona a nuestro organismo y lo que antes era de una forma, hoy ya no lo es.

Por lo tanto, las patologías que antes se daban hoy en día también han cambiado y también la forma de abordarlas. Hoy podemos observar un aumento brutal en patologías del sistema inmune, sistema digestivo, etc.

¿CÓMO MOTIVAS/APOYAS A TUS PACIENTES PARA QUE SIGAN LAS PAUTAS Y NO SE SIENTAN DESMOTIVADOS AL AFRONTAR CAMBIOS EN SU ALIMENTACIÓN?

Me gusta explicar cómo funciona su cuerpo de una forma muy sencilla. Si las personas comprenden esto y su enfermedad, es mucho más fácil crear una adherencia a los buenos hábitos.

Otra técnica maravillosa que utilizo es proporcionar recetas que imitan a algunas “guarrerías” ultra-procesadas, pero con ingredientes sanos. De esta forma, cuando sentimos ansiedad o atracción por ese tipo de comida, podemos quitarnos ese antojo elaborando una receta saludable, sin aditivos ni conservantes artificiales. Una elaboración casera es, al mismo tiempo, respetuosa con el organismo, superapetecible y mucho más saciante.

¿CUÁNDO Y CÓMO COMENZASTE A TRABAJAR CON FITOTERAPIA Y SUPLEMENTACIÓN?

Empecé hace 12 años. Siempre pensé que, si Hipócrates ya trataba a los enfermos con plantas y lo que ahora llamamos “medicina alternativa”, ¿por qué no seguir haciéndolo? Una medicina que está conectada con el ser humano como es la madre naturaleza: fitoterapia.

En el mundo en que vivimos, a tope de estrés y contaminación, las vitaminas y minerales que necesitamos, nuestro cuerpo las agota de una forma abrumadora. A esto se le suma que los alimentos ya no nos aportan los nutrientes suficientes para abastecer a nuestro organismo, por lo tanto, una manera de ayudar a nuestro cuerpo a recuperarse de esas carencias es la fitoterapia y la suplementación.

¿QUÉ TE HIZO APOSTAR POR SORIA NATURAL PARA SER TU MARCA DE REFERENCIA?

Aposté por Soria Natural por su gran variedad de suplementos naturales, por sus 40 años de experiencia y sobre todo por su formulación, la empresa se esfuerza por incorporar los avances científicos y médicos más recientes en el desarrollo de sus productos. Esto es importante para asegurar que los productos sean seguros y efectivos, y también para mantenerse al día con las demandas y expectativas de los consumidores.

¿TIENES UN PRODUCTO FAVORITO QUE ESTÉ INCLUIDO EN TU RUTINA DIARIA?

Tengo muchísimos productos favoritos pero el que quiero destacar es Fost Print Zero, aporta mucha energía, tiene un efecto saciante, también es digestivo y contiene un adaptógeno natural para combatir el estrés y la ansiedad. Me parece una vitamina supercompleta y muy bien formulada. Quien la prueba se enamora de los efectos.

SABEMOS QUE TRABAJAS EN DIFERENTES PUNTOS DE LA ISLA. ¿CUÁL ES TU ESPECIALIDAD, SI LA TIENES?

Mi especialidad es ayudar a las personas que tienen problemas metabólicos y digestivos como diabetes, colesterol, disbiosis intestinal, gases, intolerancias, inflamación, etc. Muchas veces, uno de estos problemas acaba desembocando en otro y otro... Intento enseñar a las personas a adoptar buenos hábitos de alimentación y a comprender la importancia de un estilo de vida saludable. Los problemas metabólicos y digestivos a menudo están relacionados con la dieta, por lo que educar a las personas sobre cómo comer de manera adecuada y equilibrada puede marcar una gran diferencia en su calidad de vida.

¿POR QUÉ CREES QUE HAY TANTOS TRASTORNOS METABÓLICOS Y DIGESTIVOS?

Por la mala alimentación, por el elevado consumo de tóxicos y productos ultra-procesados, por la contaminación que nos rodea... el 70% de la población tiene acumulados metales pesados potencialmente peligrosos para el organismo.

También el estrés, el sedentarismo, la poca exposición al sol... nos hemos alejado de los hábitos ancestrales y, por mucho que haya evolucionado el mundo, nuestros genes siguen siendo los de un nómada-cazador-recolector.

¿QUÉ PLANTAS O SUPLEMENTOS UTILIZAS EN ESOS CASOS?

Mi visión integrativa hace que esto dependa mucho de cada caso, porque cada persona enferma, no por un único factor, sino por múltiples.

Hablando en líneas generales, lo primero que haremos será hacer una limpieza hepática y para ello utilizo plantas como el boldo, la alcachofa o el cardo mariano, que están presentes en el Compositor 3-Hepavesical o los viales de Cyrasil. Seguidamente,

fortalecemos el sistema inmunitario con zinc, selenio y hericum. Este último es de gran ayuda para reparar mucosas e inflamación a nivel digestivo.

Siempre vigilo la necesidad de suplementar con vitaminas, especialmente las del grupo B.

¿SI TUVIERAS QUE DAR ALGÚN CONSEJO DIETÉTICO A LAS PERSONAS QUE SUFREN ESAS DOLENCIAS DIGESTIVAS, CUÁL O CUÁLES SERÍAN?

Aliméntate bien, intenta cocinar tus propios alimentos, muévete, exponte al sol, evita los tóxicos a toda costa (esto incluye los fármacos, de los que se abusa en muchas ocasiones). Siempre que puedas acude a un buen profesional integrativo que estoy segura de que te ayudará muchísimo.

ADEMÁS DE TENER TU CONSULTA PRESENCIAL Y ONLINE, ASESORAR A OTROS DIETISTAS Y MANTENER TU CUENTA DE INSTAGRAM, SIGUES FORMÁNDOTE. ¿CÓMO LO CONSIGUES?

Soy una apasionada de mi trabajo y cuando haces algo con ilusión siempre encuentras tiempo para todo. No me gusta estar horas y horas en el sofá, prefiero sentir que dedico mi tiempo a algo productivo: ayudar a los demás.

¿POR QUÉ CREES QUE ES NECESARIO, COMO DIETISTA, SEGUIR ESTUDIANDO?

Si quieres ser buen profesional y ayudar de la forma más efectiva a las personas, no queda otra que estudiar, actualizarse, leer, etc. El campo de la nutrición y la dietética está en constante evolución. Las pautas dietéticas y las recomendaciones de salud pueden cambiar a medida que se acumula más evidencia científica. Seguir aprendiendo forma parte de esta profesión.

Si quieres saber dónde encontrar la Dieta Limpia de Soria Natural, contáctanos.

Si eres dietista, dietista-nutricionista o profesional de la salud y quieres ser como Rosa, embajador de Soria Natural, escríbenos.

dieta.limpia@sorianatural.es

date el Gustazo



La crema de cacao ha dejado de ser un capricho ocasional. Con la CREMA DE CACAO de Soria Natural, no sólo no tienes que renunciar al placer de incorporar este ingrediente a tus platos, meriendas y desayunos, sino que además te beneficiarás de sus características saludables.

Además del cacao, uno de los ingredientes destacados de nuestra crema son los isomalto-oligosacáridos (IMO). Se trata de una fibra dietética soluble, proveniente de la tapioca, cargada de beneficios:

- BAJO CONTENIDO DE AZÚCARES. SIN AZÚCARES AÑADIDOS: Nuestra CREMA DE CACAO no lleva azúcar ni edulcorantes artificiales. Con los isomalto-oligosacáridos conseguimos el dulzor de cualquier crema de cacao, pero, sin embargo, el contenido de azúcares es bajo.

- ALTO CONTENIDO DE FIBRA: Los IMO son una fibra soluble, con lo que nuestra CREMA DE CACAO alcanza los 53 gramos de fibra por cada cien. Eso hace que aumente la saciedad, con lo que ayuda a controlar el apetito.

- VALOR ENERGÉTICO REDUCIDO: Una porción, que equivale a 15 gramos, aporta sólo 38 kilocalorías.

- EFECTO PREBIÓTICO: Los isomalto-oligosacáridos actúan como una fibra soluble con efecto prebiótico, es decir, ayudan a mantener el equilibrio de la microbiota intestinal y favorecen la salud digestiva.

- SIN ACEITE DE PALMA: Frente a otros productos similares, nuestra CREMA DE CACAO está elaborada con aceite de girasol ecológico.

- PARA TODOS: Además de ser ecológica, no contiene gluten, por lo que es apta para personas celiacas e intolerantes al gluten. Ideal para diferentes dietas de control de peso (LOW-CARB, etc.) Elaborada con ingredientes vegetales, es apta para veganos y vegetarianos.

CREMOSO DE CACAO Y CAFÉ

Ingredientes

- Crema de cacao
- Galletas de avena
- 200 g de anacardos crudos
- 2 cafés
- 75 g de sirope de agave
- 2 c/s de vainilla
- Cacao en polvo
- 100 g de leche de coco

Elaboración

Crema de anacardos:
Hidrata los anacardos el día anterior. Escúrrelos, lávalos y ponlos en un procesador de alimentos. Tritura junto con la vainilla, el edulcorante y añade agua hasta obtener una textura de crema. Añade también la leche de coco y guárdala en la nevera.

En un vaso pon una base de galletas rotas y añade el café para que se empapen. Sobre estas coloca unas cucharadas de crema de cacao, pon encima la crema de anacardos y termina con unas galletas rotas y cacao en polvo espolvoreado.





SoriaNatural[®]
EFICACIA Y CALIDAD

Bebidas Vegetales

Bio



un menú sano y completo

DESAYUNO:

BEBIDA ECOLÓGICA DE ALPISTE Fuente de proteínas.

GALLETAS DE AVENA CON CACAO Y NARANJA Sin gluten.

UNA PIEZA DE FRUTA



COMIDA: Fingers de Tofu

INGREDIENTES:

TOFU NATURAL
SALSA TERIYAKI
AJO EN POLVO
JENGIBRE EN POLVO
HARINA DE TRIGO
PANKO O PAN RALLADO GRUESO
ACEITE DE OLIVA
SÉSAMO



ELABORACIÓN:

En un bol mezcla el teriyaki junto con el ajo y el jengibre. Corta el tofu en tiras, introdúcelo en la salsa y deja macerar durante al menos 30 minutos.

Por otro lado, haz una masa ligera similar al huevo con la harina y el agua, añadiendo agua hasta tener esa densidad. Escurre los bastones de tofu e introdúcelos en esta masa ligera. Después, rebózalos en el panko apretando ligeramente para que se quede adherido.

Fríe en una sartén con aceite caliente hasta que los fingers estén dorados, escurre sobre papel absorbente y sirve acompañado de verdura. Añade semillas de sésamo por encima.



MERIENDA:

AROGRAN Bebida ecológica antioxidante de aronia, granada y cúrcuma.

TOSTADAS LIGERAS DE ARROZ INTEGRAL Y AVENA Sin gluten



CENA:

CROQUETAS CHICK-END

Veganas sabor pollo

ENSALADA DE TEMPORADA



descubre más recetas en:
www.sorianatural.es

HEALTH CORNER

EL NUEVO ESPACIO DE SALUD DE SORIA NATURAL

Soria Natural pone a disposición de los herbolarios un córner de salud dotado con el equipamiento necesario para realizar un estudio integral de salud a sus clientes.

Los herbolarios asumen cada día un papel predominante en la promoción de la salud y la prevención. Para ayudarles en esta labor asistencial y de fomento de un estilo de vida saludable entre sus clientes, Soria Natural ha puesto en marcha Health Corner. Se trata de un proyecto que combina tecnología e innovación a través del cual un nutricionista de Soria Natural realizará una serie de estudios de salud a los clientes del establecimiento, facilitándoles un informe completo.

Para ello, Health Corner está dotado de aparatología que permite analizar tres aspectos fundamentales de la salud.



En primer lugar, se analiza la composición corporal del paciente, para lo que se utiliza un equipo de bioimpedancia de alta precisión que permite determinar la composición corporal y, a partir de ella establecer parámetros que indican la calidad de la musculatura, la salud vascular, la calidad ósea o la existencia de edemas, varices o lesiones.

Un segundo análisis se centra en la fatiga y la salud cardiovascular y el estrés físico y mental, analizando aspectos como el ritmo cardíaco o el balance entre la frecuencia cardíaca y la resiliencia al estrés entre otros.

Por último, **el tercer estudio**, utilizando la tecnología AGE-Reader permite conocer la acumulación de AGES en el organismo, es decir, los biomarcadores que indican el grado oxidativo y de envejecimiento de los tejidos.

Con los datos obtenidos tras el triple proceso de medición, que se extiende durante unos minutos, los profesionales de Soria Natural elaboran un completo informe de resultados que completan con una serie de recomendaciones de salud, nutrición y suplementación personalizadas.

SORIA NATURAL TE AYUDA A CUIDARTE

APROVECHA NUESTRAS VENTAJAS

1. Recorta y guarda el cupón
2. Acude a tu establecimiento habitual
3. Beneficiate de los descuentos

**1 EURO
DE DESCUENTO**



**EN LA COMPRA DE
CREMA DE CACAO**

**1 EURO
DE DESCUENTO**



**EN LA COMPRA
DE COMPOSITOR 8
ECHINA COMPLEX**

**1,50 EUROS
DE DESCUENTO**



**EN LA COMPRA
DE AJO ENTÉRICO**

**1,50 EUROS
DE DESCUENTO**



**EN LA COMPRA
DE GAMA DE
VITAMINAS Y
MINERALES**

SORIA NATURAL

TE AYUDA A CUIDARTE

APROVECHA NUESTRAS VENTAJAS

1. Recorta y guarda el cupón
2. Acude a tu establecimiento habitual
3. Benefíciate de los descuentos

- Cupón válido del 1/10/2023 al 30/11/2023.

- Sólo se aceptará un cupón descuento por producto adquirido, persona y día.

- No acumulable a otras ofertas.

- Canjeable exclusivamente en herbolarios, ecotiendas y parafarmacias adheridas a la promoción. ADVERTENCIA: El establecimiento se reserva el derecho a no aceptar el cupón descuento.

- Cupón de un solo uso. En caso de devolución del producto, el cupón no podrá reutilizarse.

ESTIMADO COMERCIANTE:

Soria Natural, S.A. le reembolsará el valor del descuento correspondiente en su próximo pedido. Para ello deberá hacer llegar a su comercial el cupón redimido en su establecimiento, junto con una copia del ticket de compra antes del 15/03/2024. IMPORTANTE: La utilización de este vale en un producto que no sea de esta promoción es fraudulenta, es punible y puede ser motivo para la anulación del reembolso.



- Cupón válido del 1/11/2023 al 31/12/2023.

- Incluye Vitamina A, B3, B6, B12, C, D3, E, K, Ácido fólico, Calcio, Cobre, Cromo, Fósforo, Hierro, Iodo, Magnesio+Vit B6, Manganeso, Potasio, Selenio, Silicio, Zinc.

- Sólo se aceptará un cupón descuento por producto adquirido, persona y día.

- No acumulable a otras ofertas.

- Canjeable exclusivamente en herbolarios, ecotiendas y parafarmacias adheridas a la promoción. ADVERTENCIA: El establecimiento se reserva el derecho a no aceptar el cupón descuento.

- Cupón de un solo uso. En caso de devolución del producto, el cupón no podrá reutilizarse.

ESTIMADO COMERCIANTE:

Soria Natural, S.A. le reembolsará el valor del descuento correspondiente en su próximo pedido. Para ello deberá hacer llegar a su comercial el cupón redimido en su establecimiento, junto con una copia del ticket de compra antes del 15/03/2024. IMPORTANTE: La utilización de este vale en un producto que no sea de esta promoción es fraudulenta, es punible y puede ser motivo para la anulación del reembolso.



- Cupón válido del 1/12/2023 al 31/01/2024.

- Sólo se aceptará un cupón descuento por producto adquirido, persona y día.

- No acumulable a otras ofertas.

- Canjeable exclusivamente en herbolarios, ecotiendas y parafarmacias adheridas a la promoción. ADVERTENCIA: El establecimiento se reserva el derecho a no aceptar el cupón descuento.

- Cupón de un solo uso. En caso de devolución del producto, el cupón no podrá reutilizarse.

ESTIMADO COMERCIANTE:

Soria Natural, S.A. le reembolsará el valor del descuento correspondiente en su próximo pedido. Para ello deberá hacer llegar a su comercial el cupón redimido en su establecimiento, junto con una copia del ticket de compra antes del 15/03/2024. IMPORTANTE: La utilización de este vale en un producto que no sea de esta promoción es fraudulenta, es punible y puede ser motivo para la anulación del reembolso.



- Cupón válido del 01/10/2023 al 31/10/2023.

- Sólo se aceptará un cupón descuento por producto adquirido, persona y día.

- No acumulable a otras ofertas.

- Canjeable exclusivamente en herbolarios, ecotiendas y parafarmacias adheridas a la promoción. ADVERTENCIA: El establecimiento se reserva el derecho a no aceptar el cupón descuento.

- Cupón de un solo uso. En caso de devolución del producto, el cupón no podrá reutilizarse.

ESTIMADO COMERCIANTE:

Soria Natural, S.A. le reembolsará el valor del descuento correspondiente en su próximo pedido. Para ello deberá hacer llegar a su comercial el cupón redimido en su establecimiento, junto con una copia del ticket de compra antes del 15/03/2024. IMPORTANTE: La utilización de este vale en un producto que no sea de esta promoción es fraudulenta, es punible y puede ser motivo para la anulación del reembolso.



Cuenta siempre con tu opción Express



Tus envíos en 24h



Correos
Express



Solo tienes que pedirlos: fácil y directo

FONDOS EUROPEOS

Te ayudamos a conseguir **hasta 12.000€** para digitalizar tu empresa.

Llámanos al **900 925 755** o entra a la **App Mi Vodafone** si eres cliente.

