

Qualitas Vitae

probióticos
y salud


SoriaNatural[®]
EFICACIA Y CALIDAD

ideas  eco-recetas
la revolución
de la hamburguesa



ES-ECO-033-CL
Agricultura UE/ino UE



VEGAN

24
Kcal
100 mL

MUCÍLAGOS
>0.7%

tu cuerpo como un reloj



SoriaNatural®
EFICACIA Y CALIDAD

SIN
AZÚCARES
AÑADIDOS

Contiene azúcares
naturalmente
presentes

BIO

bebida de
LINO

1L

24
Kcal
100 mL



MUCÍLAGOS-MUCILAGE
MUCILAGENS-PLANTENSLIJN

>0.7%

ORGANIC FLAXSEED DRINK
BOISSON DE LIN BIO
BEBIDA DE LINHAÇA BIOLÓGICA
BIOLOGISCHE LIJNZAAD DRANK

ALTERNATIVA VEGETAL
A LA LECHE
EL LINO FAVORECE LA
PERISTALSIS INTESTINAL,
ES USADO PARA FACILITAR
LA DIGESTIÓN Y AYUDA A
PERDER PESO JUNTO CON
MEDIDAS DIETÉTICAS.
NOVO SE ANADIDOS
AZÚCARES AÑADIDOS
CONTIENE AZÚCARES
NATURALMENTE PRESENTES.
BIO
VEGETAL E ALTERNATIVA
TO MILK
FLAXSEED PROMOTES
INTESTINAL PERISTALSIS,
IS USED TO FACILITATE
DIGESTION AND HELP
WEIGHT LOSS TOGETHER
WITH DIETARY MEASURES.
WITH COFFEE OR MILK
DIRECTIONS: Shake well
before drinking. Do not
consume after the
expiration date. Do not
store in a place with
excessive heat or light.
STORAGE: Keep in a
cool and dry place.
INGREDIENTS: Organic
flaxseed, water, natural
flavor, organic cane sugar,
natural vanilla extract.
NUTRITION INFORMATION
PER 100 mL
Energy 24 kcal
Carbohydrates 0.5 g
Protein 0.1 g
Fat 0.1 g
Fiber 0.1 g
SUGAR 0.5 g
SODIUM 0.1 g
ALTERNATIVE VEGETAL
A LA LECHE
LE LIN FAVORECE LA
PERISTALSIS INTESTINAL,
EST UTILISÉ POUR FACILITER
LA DIGESTION ET AIDER À
PERDRE DU PONDUS EN
COMPLÉMENT DES
MESURES DIÉTÉTIQUES.
NUTRITIONNELLES
MUCILAGENS-PLANTENSLIJN
MUCILAGOS-MUCILAGE
CONTIENE AZÚCARES
NATURALMENTE PRESENTES.
BIO
VEGETAL E ALTERNATIVA
TO MILK
FLAXSEED PROMOTES
INTESTINAL PERISTALSIS,
IS USED TO FACILITATE
DIGESTION AND HELP
WEIGHT LOSS TOGETHER
WITH DIETARY MEASURES.
WITH COFFEE OR MILK
DIRECTIONS: Shake well
before drinking. Do not
consume after the
expiration date. Do not
store in a place with
excessive heat or light.
STORAGE: Keep in a
cool and dry place.
INGREDIENTS: Organic
flaxseed, water, natural
flavor, organic cane sugar,
natural vanilla extract.
NUTRITION INFORMATION
PER 100 mL
Energy 24 kcal
Carbohydrates 0.5 g
Protein 0.1 g
Fat 0.1 g
Fiber 0.1 g
SUGAR 0.5 g
SODIUM 0.1 g

www.sorianatural.es



El lino favorece la peristalsis intestinal, es usado para facilitar la digestión y ayuda a perder peso junto con medidas dietéticas.

Qualitas Vitae

Nº 28 - PRIMAVERA-VERANO 2020

VALOR MUY NATURAL	4
EDITORIAL	5
EN PORTADA Probióticos y salud	6
EN TEMPORADA Cuidados naturales frente al ácido úrico	10
PLANTAS QUE CURAN Ortiga Verde Andropausia	12
ESCAPARATE NATURAL	14
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA Dime qué grasa tienes y te diré qué riesgo padeces	18
IDEAS & ECO-RECETAS La Revolución de la hamburguesa	20
ACTUALIDAD Soria natural escoge la opción más sostenible para envasar sus bebidas vegetales	24
NOTICIAS	26



EQUIPO EDITORIAL Rafael Esteban, José Antonio Esteban, Carlos Gonzalo, Fidel García, Gonzalo Irigoyen, Ana Tarancón y Carolina Yágüe **REDACCIÓN** Mónica Calvo **MAQUETACIÓN** Beatriz Alonso, Alberto Pérez **DPTO. DISEÑO** Javier Caballero **COLABORADORES Y ASESORES** Isabel Molinero, Estrella Gascón, Laura Palacios, Nerea Rivera, Manuel Lorrio, Marcos Sanz, M^{ra}Ángeles Teresa, Alberto Hernando.

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

Soria Natural, comprometidos al máximo con la calidad

Soria Natural continúa avanzando hacia la excelencia, convencidos de que este es el único camino para mantener el liderazgo en el Sector de la Medicina Natural y la Alimentación Ecológica en nuestro país. En este sentido, la empresa ha logrado en los últimos años un amplio listado de certificaciones que no solo hablan de su reputación, sino que son garantía de la calidad de sus productos.



Así, durante el pasado año 2019, Soria Natural obtuvo tres nuevas certificaciones de producto: V-Label, Espiga Barrada y Certificación Halal.

El certificado V-Label, concedido por la Unión Vegetariana Española, es el símbolo de etiquetado más reconocido para productos veganos y vegetarianos y que, por tanto, permite al consumidor identificar de forma rápida y clara los productos exentos de ingredientes de origen animal. Más de medio centenar de referencias del catálogo cuentan con este sello.

Por su parte, la Espiga Barrada, que alcanza a más de 40 referencias de Soria Natural, es el símbolo reconocido internacionalmente por el colectivo celiaco y constituye una referencia rápida cuando tiene que enfrentarse a la compra de productos sin gluten.

A estas dos certificaciones se sumó también el año pasado el Certificado Halal, que avala que cerca de un centenar de productos de la compañía son aptos para el consumo por parte de la comunidad musulmana conforme a la Ley Islámica.

Estas tres certificaciones de producto se suman al sello Kosher, de acuerdo a los preceptos de la comunidad judía, y a la certificación de Agricultura Ecológica con la que cuentan buena parte del catálogo de productos de Soria Natural, así como sus cultivos de plantas medicinales, cereales, legumbres y hortalizas desde hace más de una década.

Además de sus productos, Soria Natural también tiene certificados sus sistemas de gestión. Así cuenta, desde 2009, con el Certificado del Sistema de Gestión de la Calidad ISO 9001, y desde 2005, con el Certificado del Sistema de Gestión Ambiental ISO 14001. También cumple la Norma de Correcta Fabricación de Medicamentos (GMP), la de Buenas Prácticas de Fabricación de Productos Cosméticos (BPF) y la Norma Internacional de Seguridad Alimentaria IFS Food.

Todas estas certificaciones son muestra del compromiso de Soria Natural con la calidad, la seguridad y la satisfacción del cliente. Además, son elementos diferenciadores que se trasladan a las etiquetas de sus productos ampliando la confianza ante sus clientes, al tiempo que suman un valor añadido y un reconocimiento que facilita el acceso determinados mercados de todo el mundo.



Antonio Esteban
Presidente y fundador
de Soria Natural

editorial

Alimentación y Sostenibilidad

El consumo de carne y productos lácteos tiene importantes consecuencias medioambientales. Diferentes informes y estudios elaborados por organizaciones como la propia Asamblea de la Organización de Naciones Unidas para el Medio Ambiente o ProVeg, reflexionan sobre el impacto ambiental de la alimentación. Alertan de las consecuencias que para el suelo y el consumo de agua acarrea la alimentación mundial y recuerdan que optar por una alimentación vegana puede reducir un 71% las emisiones.

En Soria Natural siempre hemos apostado por una alimentación no solo cien por cien vegetal, sino también ecológica. Defendemos las prácticas de cultivo ecológico basadas en el respeto al ecosistema y en la preservación de la biodiversidad.

Caminando en esta línea, os presentamos en estas páginas dos importantes novedades de nuestra empresa. Por un lado, un nuevo envase para toda nuestra gama de Bebidas Vegetales, elaborado con un 87% de materias primas de origen vegetal. Es el primero del sector con estas características. Además, nos unimos a la revolución de “la carne no carne” y hemos desarrollado una hamburguesa con sabor a carne elaborada con ingredientes vegetales y, además, ecológicos.

Son otra muestra de nuestro compromiso con la innovación, con nuestra salud y la del planeta.



probióticos y salud

Laura Palacios. Departamento Médico de Soria Natural

En el interior del organismo de los seres humanos existe un conjunto de microorganismos con los que convivimos en armonía, denominado microbiota. Se localiza en distintas zonas del cuerpo como en el tracto gastrointestinal, la boca o la vagina, y también en la piel.

Cuando estos microorganismos están en equilibrio, nos ayudan a mantener un buen estado de salud, ya que tienen un papel esencial en nuestro organismo. Entre otras cosas, participan en el equilibrio del sistema inmune, evitan que proliferen organismos patógenos y, ayudan a realizar la digestión, entre otras muchas funciones. Para realizar correctamente su labor, la microbiota debe ser diversa, equilibrada y estable.

Pero, a veces, debido a la toma de antibióticos, a una dieta desequilibrada o incluso al estrés, entre otras causas, la microbiota puede alterarse y provocar la proliferación de microorganismos nocivos, generando una situación denominada "disbiosis".

Este desequilibrio puede ser una de las causas por las que aparezcan algunas patologías, por ejemplo: diarreas o estreñimiento, síndrome del intestino irritable, dermatitis atópica, infecciones vaginales e incluso caries o enfer-

medades periodontales. Es en estos casos es cuando puede ser útil el uso de probióticos.

El prefijo pro- añadido a bios significa «para la vida». Los probióticos son microorganismos que confieren un beneficio a la salud del huésped cuando se administran en cantidades adecuadas.

La mayor evidencia científica sobre la eficacia de los probióticos está ligada al tratamiento de la diarrea, y se estima que el 40% del uso de los probióticos es en esta patología. Pero, durante estos últimos años, el interés por los efectos terapéuticos beneficiosos de los probióticos ha crecido enormemente, ya que gracias a la ciencia se han realizado multitud de ensayos clínicos para demostrar la eficacia de los probióticos en diferentes patologías. Es importante destacar que no todos los probióticos tienen las mismas acciones sobre la salud y que una acción concreta a nivel de la salud puede ser debida a una cepa específica.

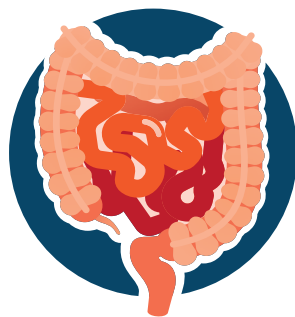
>> 4 afecciones en las que el empleo de probióticos puede ser útil

DIARREA

Los mecanismos implicados en el empleo de probióticos en la diarrea aguda son: la estimulación del sistema inmunitario, la competencia por sitios de adherencia en las células intestinales y la elaboración de sustancias neutralizantes de microorganismos patógenos.

Saccharomyces cerevisiae var. boulardii: es una de las cepas más útiles en las diarreas y que cuenta con mayor evidencia científica. Es una levadura que sobrevive a la acidez gástrica y es capaz de alcanzar una concentración elevada en el sistema gastrointestinal, no altera la flora natural del intestino y es resistente a los antibióticos. Además, tiene capacidad de liberar sustancias que inhiben ciertas toxinas bacterianas y sus efectos patogénicos, tiene propiedades para regenerar el epitelio intestinal, junto a otras acciones antisecretoras, inmunoestimulantes y antiinflamatorias del intestino. En definitiva, mantiene su buen funcionamiento, colaborando para reestablecer la microbiota cuando es atacada por agentes patógenos.

Hay otros probióticos del grupo de los Lactobacillus que también ayudan a reestablecer la flora intestinal y pueden ayudar a disminuir los síntomas de la diarrea y su duración, e incluso prevenir su aparición.

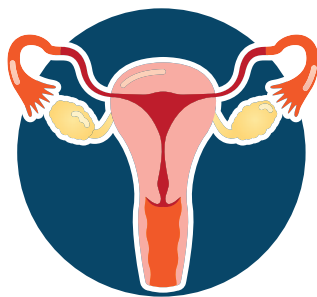


CANDIDIASIS VULVOVAGINAL

La administración de probióticos orales en infecciones vaginales puede contribuir a la regeneración de la microbiota. Además, parece aumentar la efectividad del tratamiento farmacológico y disminuir la tasa de recaída.

Lactobacillus crispatus: contribuye a la curación del epitelio dañado de la vagina, acelerando la reepitelización del mismo y protegiéndolo frente a la infección por patógenos. Además, protege frente a la infección por *Candida albicans* y puede inhibir su crecimiento y reducir su virulencia. Con todo ello, se le considera un probiótico útil en el tratamiento de la candidiasis vulvovaginal. La candidiasis se produce como consecuencia de un desequilibrio en la microbiota normal de la vagina y se caracteriza por una disminución de las especies de lactobacilos junto con un aumento en el desarrollo de la cándida.

Otros *Lactobacillus* también pueden ayudar a restituir el equilibrio de la microbiota vaginal, además también producen ácido láctico, el cual disminuye la actividad metabólica del hongo causando su muerte.



ENFERMEDADES PERIODONTALES

En la cavidad oral, cuando se produce un crecimiento excesivo de comunidades de microorganismos potencialmente patógenos, se puede generar un desequilibrio o disbiosis, lo que provocará el desarrollo de enfermedades orales como gingivitis, halitosis, caries dental y periodontitis. Además, los patógenos periodontales de la cavidad oral podrían promover el desarrollo de enfermedades sistémicas. Actualmente se está estudiando la relación entre la enfermedad periodontal y algunas enfermedades sistémicas, como la enfermedad cardiovascular, la artritis reumatoide, la enfermedad de Alzheimer y la diabetes mellitus, entre otras.

En la cavidad oral, los probióticos pueden tener efectos beneficiosos, ya que pueden ayudar a prevenir y disminuir los síntomas de dos de las enfermedades orales más comunes, la caries y las enfermedades periodontales.

Lactobacillus reuteri: puede actuar mediante diferentes mecanismos de acción y ser útil en las enfermedades periodontales, por ejemplo, en la gingivitis, y además en la caries y en la halitosis. Esta cepa puede inhibir el crecimiento de bacterias que producen enfermedades periodontales, reducir la inflamación de las encías y ayudar a evitar la progresión de la enfermedad periodontal, disminuir el sangrado, e incluso ayudar a disminuir el riesgo de la aparición de caries.



INFECCIÓN POR *HELICOBACTER PYLORI*

Helicobacter pylori es una bacteria que infecta el revestimiento epitelial del estómago, en el que desarrolla una respuesta inflamatoria provocando una gastritis crónica. Para erradicarla se combinan dos o tres antimicrobianos junto con un compuesto anti-ulceroso, pero la aparición de resistencias bacterianas, cada vez más frecuentes, el elevado número de pastillas que hay que tomar al día y los efectos adversos debidos a la toma de medicamentos, hacen necesaria una alternativa natural. Es aquí donde destaca la creciente investigación sobre el papel que los probióticos pueden tener a la hora de erradicar esta bacteria.

Pylopass™: es específico para *Helicobacter pylori*, por lo que no produce ningún efecto sobre otras bacterias del intestino. Además, es estable en las condiciones del estómago pudiendo así realizar su acción contra *Helicobacter pylori* formando coagregados, que serán expulsados con las heces. También puede ayudar a reducir la carga de *Helicobacter*, puede contribuir a aumentar la eficacia de la antibioterapia usada para erradicar a esta bacteria y ayuda a mejorar los síntomas relacionados con el malestar gástrico, tanto el producido por los antibióticos, como el que produce la propia bacteria.



la salud, desde el interior...



...con nuestra gama de

PROBIÓTICOS

SORIA NATURAL S.A.

La Sacea s/n GARRAY/SORIA/ESPAÑA - Tel.: 975 252 046 - www.sorianatural.es

app sorianatural
disponible en



cuidados naturales frente al ácido úrico

¿qué es el ácido úrico?

El ácido úrico es una sustancia orgánica que se produce en el organismo como producto final de la degradación de las purinas. Las purinas (xantina, hipoxantina, adenosina y guanosina) se encuentran en el organismo, principalmente como componentes de los ácidos nucleicos (ácido ribonucleico (ARN) y ácido desoxirribonucleico (ADN)), que forman parte del material genético presente en las células de nuestro cuerpo y también intervienen en la síntesis de proteínas y metabolismo celular. Las purinas pueden proceder de los alimentos que ingerimos (suponen un 40%) y también pueden ser generadas por nuestro cuerpo (constituyen el 60%).

Las purinas son degradadas en el hígado a ácido úrico. Este se excreta del organismo, principalmente, a través de la orina, mediante la filtración por los riñones (el 75%), y a través del intestino y de las heces (el 25%). Los niveles de ácido úrico normales son entre 2,4 y 6,0 mg/dL (para las mujeres) y entre 3,4 y 7,0 mg/dL (para los hombres), pudiendo variar según el laboratorio.

Cuando se produce un aumento de la concentración de ácido úrico en sangre por encima de estas cifras, general-

mente por un desequilibrio entre su producción y su eliminación, aparece lo que conocemos como **hiperuricemia**. Esta puede ser asintomática o sintomática, dependiendo si presenta o no manifestaciones clínicas.

Si la hiperuricemia se mantiene en el tiempo, las sales insolubles de ácido úrico, denominadas uratos, se depositan en diferentes tejidos dando lugar a diferentes patologías. Si se depositan en las articulaciones puede provocar **artropatía gotosa**, una enfermedad inflamatoria y muy dolorosa que es frecuente que se localice en el dedo gordo del pie. También pueden acumularse en el tracto urinario, provocando **litiasis** o **nefritis tubulointersticial**, y en otros tejidos, causando **tofos**. Pero, además, el ácido úrico está considerado como un factor de **riesgo cardiovascular** por sí solo, ya que causa una disminución del óxido nítrico, que es fundamental para mantener la elasticidad de los vasos sanguíneos y para la absorción de la glucosa por parte del organismo. Esto puede ser causa de hipertensión arterial, diabetes tipo 2 y arterioesclerosis. Sin embargo, no todas las personas que presentan hiperuricemia terminan padeciendo gota.

hábitos saludables

Normalmente una de las primeras medidas que se recomiendan en caso de hiperuricemia o gota son unos determinados hábitos dietéticos saludables, ya que así se pueden disminuir los niveles de ácido úrico en sangre, lo cual contribuye a un mejor control de la uricemia y también a una reducción de las enfermedades asociadas.

>> Dentro de los **alimentos que debemos evitar** están todos aquellos ricos en purinas.

- Visceras (hígado, riñones, sesos, etc.)
- Carnes rojas (ternera, cerdo, cordero, liebre, jabalí, etc.)
- Pescados y marisco (anchoas, arenques, sardinas, mejillones, vieiras, trucha, caballa, atún, etc.)
- Extractos de carne, de levadura y salsas
- Embutidos
- Legumbres (judías, frijoles, lentejas, guisantes)
- Vegetales (espinacas, espárragos, setas y hongos, alcachofas, acelgas, coliflor, etc.)
- Alimentos con fructosa (manzanas, peras, ciruelas, cerezas, melocotones, albaricoques, zumos de frutas comerciales, etc.)

>> Otros **hábitos que reducen el riesgo de padecer gota**

- Mantener un peso adecuado o bajar de peso si es necesario
- Beber alrededor de 3 litros diarios
- No fumar
- No consumir bebidas alcohólicas
- Hacer ejercicio de forma regular
- Atención a los medicamentos, algunos pueden producir o agravar la hiperuricemia.

las plantas medicinales

nos pueden ofrecer alternativas útiles para prevenir y tratar la hiperuricemia:

- La fitoterapia nos puede ayudar a conseguir que los niveles de urato en sangre estén por debajo del nivel de saturación, para que los cristales existentes se disuelvan, eliminen y no se produzcan depósitos en las articulaciones u otros órganos y tejidos. Para ello podemos utilizar plantas con capacidad para activar los procesos de eliminación del organismo, y entre ellos que favorezcan el buen funcionamiento de los riñones mediante una acción diurética. Al aumentar la eliminación de orina contribuyen a excretar y reducir los niveles de ácido úrico en la sangre.

- También pueden ser útiles plantas con acción antiinflamatoria, que contribuyen a disminuir el dolor en las articulaciones que se puede presentar cuando hay niveles elevados de ácido úrico.

Entre las plantas de interés destacan, vara de oro, ortiga blanca, galio, amor de hortelano, zarparrilla, abedul, cola de caballo, grama, ortiga verde, etc., entre otras.



ORTIGA VERDE

Urtica dioica L.

Considerada por algunos como una “mala hierba” es conocida por las propiedades urticantes que tiene al entrar en contacto con la piel. Y es que su tallo y sus hojas están recubiertos de unos pelos rígidos que tienen en el interior una sustancia que provoca escozor y picazón.

Las hojas y el tallo de la ortiga verde destacan por su alto contenido de clorofila, sales minerales, principalmente hierro y sílice, betacarotenos, compuestos fenólicos y flavonoides.

Su composición hace que tenga interesantes **beneficios** para nuestro organismo:

Diurética y depurativa

Aumenta la eliminación de orina. Tanto la Agencia Europea del Medicamento (EMA) como la Cooperativa Científica Europea de Fitoterapia (ESCOPE) la recomiendan en caso de inflamación de las vías urinarias y para la prevención de los cálculos renales.

Reconstituyente

Es particularmente interesante en casos de astenia y fatiga que están relacionados con un déficit de minerales. Ayuda a prevenir y combatir la anemia.

Remineralizante

Por su riqueza en sales minerales, la ortiga verde tiene acción remineralizante, por lo que es de interés en la prevención de la osteoporosis.

Antiinflamatoria

Diversos trabajos científicos han demostrado su acción antiinflamatoria útil en caso de enfermedades reumáticas, enfermedad inflamatoria intestinal y patologías alérgicas (fiebre del heno, rinosinusitis, asma..).

Antioxidante

Ayuda a las células a prevenir los daños generados por los radicales libres, contribuye a retrasar el envejecimiento y promueve la salud general del organismo.

¿CÓMO PUEDO TOMAR LA ORTIGA VERDE?

La ortiga verde puede utilizarse en la cocina, para preparar ensaladas, sopas o tortillas. También en la elaboración de licuados.

La infusión de ortiga verde se utiliza tradicionalmente por su acción depurativa.

Para aprovechar los beneficios de la planta también se puede optar por las cápsulas elaboradas con el jugo de la ortiga verde fresca.

andropausia

Disminución de los niveles de testosterona

¿por qué?

El Síndrome de Déficit de Testosterona está asociado al avance de la edad y se caracteriza por la disminución de los niveles de hormonas masculinas. Comienza a partir de los 40 años y se asocia a un aumento de las posibilidades de sufrir algunas patologías.

La prevalencia es de en torno al 9% en hombres mayores de 40, 20% a los 60 y 50% en mayores de 80 años.



cómo se manifiesta

1. Problemas cardiovasculares
2. Dificultad para dormir
3. Desánimo e irritabilidad
4. Pérdida de concentración y memoria
5. Disminución del deseo sexual
6. Desmineralización ósea
7. Pérdida de masa muscular
8. Sensación de cansancio y fatiga

¿cómo podemos mejorarla?



ALHOLVAS

Pueden mejorar la función sexual



GINSENG NEGRO

Neuroprotector, mejora las funciones cognitivas

MACA

Tradicionalmente, favorece la libido y la fertilidad



ABROJO

Favorece el deseo y la capacidad sexual

L-ARGININA

Aminoácido que contribuye a mejorar la potencia sexual

ESCAPARATE NATURAL

PROBIÓTICOS

La microbiota es el conjunto de microorganismos que viven en nuestro organismo. Cada persona puede albergar más de cien billones de estas bacterias. La microbiota debe ser diversa, equilibrada y estable. Si el equilibrio se rompe puede provocar algunas patologías. Para mantenerla los probióticos pueden ser muy útiles.



PROBIASTRIN

Está elaborado con *Saccharomyces cerevisiae* var. Boulardii CBS 5926, *Lactobacillus acidophilus* CBT LA1, *Lactobacillus casei* CBT LC5, *Lactobacillus plantarum* CBT LP3, *Lactobacillus rhamnosus* CBT LR5, *Lactobacillus bulgaricus* CBT LG1, seis cepas probióticas específicas con doble encapsulación.

PVP (20 x 570 mg) 15,58 €

PROBICAND

Complemento alimenticio elaborado con probióticos específicos (*Lactobacillus reuteri*, *L. crispatus*, *L. rhamnosus*) combinados con inulina y lactoferrina, que contribuyen a recuperar y mantener el equilibrio de la microbiota vaginal.

PVP (20 x 540 mg) 16,15 €



PROBIENCI

Desarrollado específicamente para ayudar a mantener la salud oral. Elaborado con dos probióticos, *Lactobacillus reuteri* y *Lactobacillus paracasei*, extracto de arándano rojo y vitamina C.

PVP (18 x 2 g) 15,95 €

PROBINFLAM

Con fermentos recubiertos con un doble microencapsulado para protegerlos contra el pH del estómago y garantizar así que llegan vivos al colon. Contiene *Bifidobacterium longum* ES1®, *Lactobacillus rhamnosus* CBT LR5, *Bifidobacterium bifidum* BB47 y vitaminas.

PVP (20 x 450 g) 8,68 €



PROBICOBACTER

Complemento alimenticio que está elaborado con un probiótico específico, *Lactobacillus reuteri* Pylopass™. Además, contiene extracto seco de brócoli, vitaminas A, C, B₁₂ y zinc, que refuerzan la acción del probiótico.

PVP (21 x 750 mg) 21,45 €



LACTICOL

Jugo procedente de la fermentación láctica de coles del tipo *Brassica oleracea* L. y remolacha roja provenientes de nuestros cultivos ecológicos, al que se le añade *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei* y *Bifidobacterium bifidum*. Lacticol es de gran ayuda en las digestiones pesadas y contribuye a regenerar la flora intestinal.

PVP (200 mL) 7,65 €



INTESREG PLUS

Cuida la salud de tu intestino combinando la acción conjunta de las bacterias probióticas microencapsuladas con glutamina e inulina. Ayuda a cuidar y proteger la mucosa intestinal.

PVP (14 x 10 g) 22,95 €



STOP MOSQUITOS



Para poner freno a los mosquitos, tan molestos durante el verano, Soria Natural ofrece una gama formulada con ingredientes naturales, a base de extractos y aceites esenciales de plantas. Han sido testados dermatológicamente y son aptos para pieles sensibles. Sin perfumes sintéticos.



ANTEPIC

Loción a base de aceites naturales de almendras dulces, citronela, árbol del té y andiroba, utilizadas para el cuidado y protección de la piel, que permiten evitar y atenuar distintas agresiones externas y mantener la piel en perfecto estado.

PVP (50 ml) 8,65 €



TRASPIC

Gel en roll-on con extractos naturales de ortiga, caléndula e hipérico, utilizados para calmar la piel irritada, aliviando de forma inmediata las molestias de la piel. Refresca, alivia y calma.

PVP (15 ml) 8,15 €

ESCAPARATE NATURAL

PRECUTES

Precutes son comprimidos que combinan las propiedades de la alholva, la maca, la granada, la dioscorea, el ginseng negro fermentado cultivado en Soria y el abrojo, que favorece el deseo y la capacidad sexual.

PVP (60 x 1000 mg) 23,80 €



VERDE DE ORTIGA VERDE

Suplemento alimenticio obtenido a partir de jugo de ortiga verde, de cultivo ecológico, fresca y recién recolectada y micronizado deshidratado de la planta de ortiga verde. Elaborado con cápsulas de origen vegetal.

PVP (80 x 630 mg) 16,50 €



HUMECNAT

Complemento alimenticio en comprimidos especial para los ojos secos. Está formulado con MaquiBright™ estandarizado a un mínimo de 35% de antocianinas totales y un mínimo de 25% de delfinidinas totales. Con zinc que contribuye al mantenimiento de la visión en condiciones normales.

PVP (36 x 400 mg) 18,95 €



COMPOSOR 13 OXIUR COMPLEX SIGLO XXI

Composor 13 Oxiur Complex es una mezcla de extractos fluidos glicerizados de tomillo, hierbabuena y verdolaga, plantas escogidas por su acción antihelmíntica.

PVP (50 ml) 10,50 €



COMPOSOR 32 URICID COMPLEX SIGLO XXI

Formulado con extractos fluidos glicerizados de vara de oro, ortiga blanca, galium aparine, galium verum y hierbabuena. Mezcla de plantas que destacan por su acción diurética.

PVP (50 ml) 14,95 €



¡ACABA CON LA ACIDEZ!

Una reunión familiar o una celebración con amigos es sinónimo de una comida copiosa que puede terminar pagando tu estómago. Para luchar contra la acidez y la pesadez excesiva hay soluciones naturales sin aluminio ¡Toma nota!

NORMACID CITRUS

Eficaz complemento alimenticio que ayuda a neutralizar la acidez excesiva y la sensación de pesadez. Formulado con patata liofilizada, magnesio, potasio y calcio que contribuye al normal funcionamiento de las enzimas digestivas. Sin aluminio.

PVP (32 x 1250 mg) PVP 3,49 €



DL

DIETA LIMPIA

Tradicionalmente “comer limpio” se ha definido como una manera de comer consciente, basando la dieta en alimentos naturales, sin procesar, de la tierra. Dieta Limpia de Soria Natural conserva esos valores, eliminando comida rápida, refinados y grasas trans, y promoviendo el ejercicio físico. Dieta Limpia se apoya en el uso de suplementos alimenticios que ayuden a incidir en la sintomatología derivada de unos malos hábitos que se han arrastrado en el tiempo.

ABDOGRÁS

Actúa sobre la movilización de la grasa corporal, principalmente a nivel abdominal, ayudando a reducir su acumulación. Elaborado a base de melisa, mora y artemisa.

PVP (28 x 1100 mg) 20,91 €



DRENALIMP

Jarabe drenante con infusión concentrada de manzanilla amarga, melisa, alcachofa y diente de león. Favorece la eliminación y el drenaje renal.

PVP (250 ml) 10,85 €



DRENAMÁS

Elaborado con plantas depurativas (concentrado de alcachofa, diente de león, melisa y manzanilla amarga) y antioxidantes naturales (concentrado de semillas de uva rico en procianidinas y extracto de té verde). Favorece la limpieza del organismo.

PVP (500 ml) 16,50 €



CYRASIL

Jugo concentrado 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 (14 x 10 ml) 17,85 €

VIT&MIN 14 BERBECOL

Berbecol combina extracto de *Berberis aristata*, levadura roja de arroz fermentado, cromo, coenzima Q10, Vitaminas D, K₂ y B₉. Son ingredientes pensados para la nutrición óptima de personas con niveles elevados de colesterol.

PVP (30 x 1300 mg) 30,35 €



DIME QUÉ GRASA TIENES Y TE DIRÉ QUÉ RIESGO PADECES

NEREA RIVERA. DPTO. DE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DE SORIA NATURAL



Durante décadas nos hemos enfocado en el peso de las personas y en su relación con la altura, el índice de masa corporal, para dar cierto pronóstico de salud. Por suerte o por desgracia estábamos equivocados.

Mucho más importante que el peso de una persona es la distribución de su grasa corporal. Esta va a estar mediada por factores que van mucho más allá de contar calorías. El estilo de vida sedentario, el estrés, la hiperindustrialización de la alimentación, el exceso de consumo de carne, de azúcar... nos han llevado a algo más que reservar energía y aumentar de peso.

Tenemos dos tipos de tejidos grasos: un tejido adiposo subcutáneo (TAS) y un tejido adiposo visceral (TAV). El TAS actúa como "despensa" del organismo. Si ingerimos más calorías de las que gastamos a lo largo del día, los adipocitos se encargan de guardar el excedente para posibles momentos de déficit. Es una estrategia básica de supervivencia de cualquier mamífero. El TAV, por el contrario, no es un reservorio sin más, es consecuencia de muchos otros factores: inflamación crónica, resistencia a la insulina, estrés, disbiosis intestinal, exceso de grasa hepática, toxicidad por medicamentos, tabaco y alcohol... En definitiva, no depende tanto de las calorías sino del estilo de vida en general.

El tejido adiposo visceral, es el que se encuentra en el interior del abdomen, junto a los órganos como hígado, estómago, corazón, etc. Esta grasa pretende ser un "air-bag natural" de estos órganos vitales, pero cuando este tejido se engrosa e inflama por los efectos nocivos de nuestros hábitos, inevitablemente afecta al funcionamiento de nuestro sistema endocrino, digestivo y a nuestro aparato cardiovascular.

El TAS se acumula bajo nuestra piel, por encima de los músculos. Se reparte bien por todo el cuerpo, y aunque su exceso puede resultar poco estético y a largo plazo también trae problemas, sobre todo articulares, no es el peor enemigo.

La grasa visceral es la que debería empezar a llevarse toda nuestra atención, pues es la que conlleva el desarrollo de diabetes, aumento de presión sanguínea, riesgo de accidente cardiovascular, dislipemias...

Para conocer nuestro TAV existen tecnologías como la tomografía axial computarizada o la resonancia nuclear magnética. El problema de estas técnicas es que son caras y conllevan radiación. Algo mucho más simple es vigilar el índice de cintura-cadera (ICC) que relaciona el perímetro de la cintura y la cadera con los niveles de grasa interabdominal. Otra herramienta útil más sencilla es la bioimpedancia, una especie de báscula que, mediante una corriente eléctrica débil, mide la cantidad de grasa de nuestro cuerpo.

Acudir a un dietista-nutricionista nos ayudará a calcular e interpretar todos estos parámetros y, además, obtendremos los consejos necesarios para mejorar nuestros hábitos alimentarios y de salud.

¿CÓMO PREVENIR LA GRASA VISCERAL?

- **No abusar de medicamentos.** Tenemos excesiva tolerancia a usar ciertos medicamentos, sobre todo antiinflamatorios, analgésicos e inhibidores de bomba de protones. Siempre consulte con el médico antes de medicarse.
- **Evitar tabaco y alcohol.** Estos son los grandes males para nuestra salud. Generan mucha toxicidad y nuestro metabolismo se resiente a todos los niveles.
- **Evitar los tres venenos blancos:** azúcar, harinas refinadas y sal. Hay que vigilar también los añadidos de la industria. Los precocinados, los potenciadores del sabor, y los ultraprocesados son una fuente de azúcar y sal añadidos de forma "oculta". Debemos aprender a leer las etiquetas.
- **Cuidar el sueño y gestionar el estrés.** El impacto metabólico de la falta de descanso y del estrés la estamos descubriendo ahora. Hasta el punto de que se ha comprobado que personas con depresión o con cuadros crónicos de ansiedad, tienen también mayor tasa de grasa visceral.

¿QUÉ PASA SI YA TENEMOS UN EXCESO DE GRASA VISCERAL?

Que no cunda el pánico. Además de corregir los hábitos nocivos, hay plantas que pueden ayudar a proteger tus órganos y, con una buena alimentación, llegar a revertir los problemas:

Los drenantes hepáticos como la **alcachofa**, el **boldo** o el **cardo mariano** son estupendos detoxificadores de hígado.

Se ha comprobado que ciertos componentes de la **melisa** son útiles para evitar la proliferación de este tipo de tejido adiposo.

Y las últimas evidencias nos dicen que **mantener en buen estado la microbiota intestinal** es clave a la hora de contrarrestar los efectos de la inflamación crónica que supone el exceso de grasa visceral.



LA REVOLUCIÓN DE LA Hamburguesa



Las hamburguesas se han convertido en protagonistas de un nuevo movimiento gastronómico que apuesta por una alimentación basada en ingredientes más sanos, a poder ser, vegetales y ecológicos.

El informe "The Green Revolution" publicado en 2019 por la consultora Lantern recoge que un 35% de los españoles declaran haber reducido o eliminado el consumo de carne roja en el último año.

Los motivos que están detrás de esta revolución son varios. Por un lado, cada vez estamos más preocupados por cuidarnos y somos conscientes de que una dieta equilibrada es la base de una vida saludable. Por otro, nos preocupa el planeta y el bienestar animal. Las formas de agricultura y nuestro consumo de alimentos son claves para garantizar la sostenibilidad. Los datos hablan por sí solos. Para producir un kilo de carne roja se necesitan 15.000 litros de agua, frente a los 1.250 que son necesarios para producir un kilo de trigo.

El Programa de la Asamblea de la ONU para el Medio Ambiente, a través de su iniciativa *Piensa en el planeta*, recuerda que para preparar una hamburguesa de carne son necesarios más de 3.000 litros de agua. Los datos contrastan con los de las hamburguesas basadas en vegetales:

Requieren 75-95%
• **Menos agua**

Usan 93-95%
• **Menos tierra**

Generan 87-90%
• **Menos emisiones**

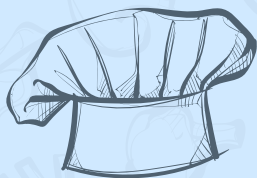
Soria Natural se suma a la revolución de la carne no carne y lanza **BurVeg BIO Original**. Es la primera hamburguesa sabor carne elaborada con **ingredientes vegetales y, además, ecológicos**.

BurVeg BIO Original consigue la textura, el sabor y la experiencia de comer una hamburguesa de vacuno, pero con ingredientes vegetales procedentes de Agricultura Ecológica. Además, mantiene un **excelente perfil nutricional**. **BurVeg** contiene gran cantidad de proteínas (20 g de proteína vegetal por ración), bajo contenido de grasas saturadas, alto contenido de grasas insaturadas y no tiene azúcares añadidos.

Frente a otras variedades del mercado, **BurVeg** está elaborada con **solo una decena de ingredientes** y al ser Bio, no tiene aditivos, conservantes ni colorantes artificiales. Elaborada fundamentalmente con **soja, trigo y arroz**, tiene entre sus ingredientes destacados el **aceite de oliva virgen extra** (5%). Es apta para veganos.

BurVeg es un producto **refrigerado**, lo que hace que esté lista para abrir y consumir en el momento. Solo necesita cocinarse a la plancha o en sartén un par de minutos por cada lado.





un menú sano y completo

desayuno

FRUTA DE TEMPORADA

BEBIDA DE LINO

PVP: (1L) 1,95 €

GALLETAS DE CACAO ECOLÓGICAS

PVP (200 g) 2,83 €



almuerzo - Carpaccio de tofu

INGREDIENTES:

TOFU NATURAL DE SORIA NATURAL PVP (250 g) 2,07 €

RÁBANOS

CEBOLLA MORADA

PIMIENTO VERDE

CHAMPIÑONES

TOMATE

2 CUCHARADAS DE SEMILLAS DE SÉSAMO

BLANCO TOSTADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

VINAGRE

PREPARACIÓN:

Corta el tofu a lo largo para obtener láminas muy finas

Corta en brunoise el tomate, el pimiento verde y la cebolla morada.

Corta los rábanos y los champiñones en láminas.

Macera las verduras en una mezcla de aceite de oliva y vinagre.

Cubre las láminas de tofu con la mezcla y añade por encima el sésamo tostado.



PVP recomendado para península. IVA incluido.

merienda

TÉ VERDE

PVP (20 bolsitas) 3,64 €

TORTITAS LIGERAS DE ARROZ INTEGRAL

PVP (4 x (3 uds. X 7,5 g) 1,56 €



para los peques

NUEVOS SABORES

ROLLITOS DE ARROZ INTEGRAL
CON CREMA DE CACAO
SABOR FRESA
SABOR PLÁTANO



cena - Tostada con aceituna negra

INGREDIENTES:

PATÉ DE ACEITUNA NEGRA PVP (2 X 50g) 2,40 €

TOMATES CHERRY

TOSTADAS LIGERAS DE ARROZ INTEGRAL

PVP (25 X 3,6 g) 2,50 €

GERMINADOS DE ALFALFA



PREPARACIÓN:

1. Unta el paté en las tostadas.
2. Corta los tomates cherry y el aguacate en rodajas finas e incorpóralas a las tostadas.
3. Decora con germinados de alfalfa.





SORIA NATURAL escoge la opción más SOSTENIBLE para ENVASAR sus bebidas vegetales

La amplia gama de bebidas vegetales de Soria Natural cambia de traje. En los últimos meses Soria Natural ha llevado a cabo un importante proceso de cambio en su línea de envasado de bebidas vegetales, asociado por supuesto a una fuerte inversión, para llevar al mercado las doce referencias de la gama en un envase más sostenible. Se trata del Tetra Brik® Aseptic Edge.

**Tetra Brik® Aseptic Edge,
elaborado con un 87%
de materias primas de
origen vegetal**

El nuevo envase está fabricado con un 87% de materiales que proceden de fuentes renovables. Aproximadamente el 75% del envase es cartón, procedente de bosque con la certificación FSC (Forest Stewardship Council), es decir, que están gestionados de manera responsable. Además, tanto el tapón como gran parte del laminado del brik son de polietileno de origen vegetal, procedente de la caña de azúcar que se obtiene de plantaciones en Brasil, principalmente en pastizales, fuera de áreas selváticas.

En el compromiso por eliminar el plástico fósil de los productos, Soria Natural también ha mejorado el em-

balaje exterior de las Bebidas Vegetales, que ahora se presentan en una caja de cartón de 6 unidades.

La utilización de materias primas de origen vegetal para la fabricación del envase minimiza el impacto medioambiental al reducir las emisiones de CO₂ a la atmósfera. Tanto los árboles de los que proviene el cartón como la caña de azúcar de la que se obtienen los polímeros, absorben de manera natural el dióxido de carbono y emiten oxígeno mientras crecen. Así, son materias primas que favorecen la disminución de los gases de efecto invernadero que causan el calentamiento global.

El nuevo envase está desarrollado por Tetra Pak, el líder mundial en sistemas de envasado y procesado de alimentos, que cuenta con el porfolio de productos más grande de la industria. Con más de 25.000 empleados en todo el mundo, presencia en 175 países y 11,2 billones de euros en ventas netas en 2018, Tetra Pak es el mejor socio que Soria Natural podía encontrar para el desarrollo de este y otros proyectos.

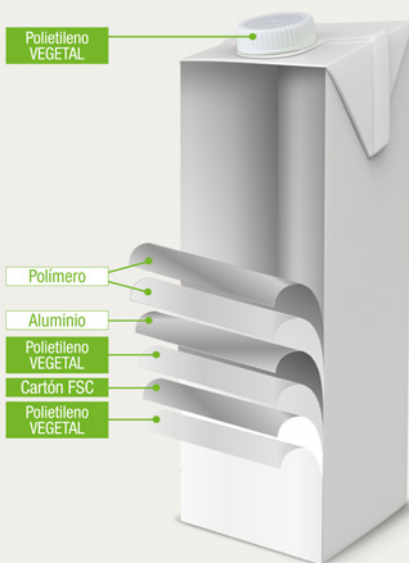
En el nuevo brik convergen las prioridades que Soria Natural siempre ha tenido como empresa: la preocupación por la salud y el bienestar de las personas; el cuidado del medio ambiente y el respeto por la sostenibilidad, y la calidad en todos los procesos de producción para ofrecer lo mejor de nosotros mismos y de la naturaleza.

LOS SELLOS QUE AVALAN NUESTRO NUEVO ENVASE

1. La certificación FSC confirma que el cartón utilizado en el envase ha sido producido a partir de recursos gestionados de forma responsable.
2. El brik cuenta con la máxima certificación de contenido realmente renovable TUV OK Biobased 4 stars.
3. Envase reciclable. Con una adecuada recogida selectiva, depositándolo en el contenedor amarillo, el envase será enviado a un centro de clasificación donde lo separarán del resto de los envases ligeros. Una empresa recicladora lo tratará para separar la fibra de cartón del polietileno y el aluminio. Con la fibra de cartón se elaborarán nuevos envases. Por cada 6 brik de un litro se puede hacer una caja de zapatos.
4. Indica que el polietileno de este envase es de origen vegetal, fabricado a partir de caña de azúcar. Este polietileno de origen vegetal se utiliza para algunas de las capas que forman el brik y protegen el alimento y para el tapón.
5. El nuevo envase contribuye a reducir la huella de carbono un 26% respecto a otros sistemas.



para qué sirve cada capa



El **cartón** le da **rigidez** al brik
 El **aluminio** actúa como **barrera** que protege el producto contra el oxígeno y la luz
 El **polietileno** le confiere **estanqueidad**

CALIDAD TAMBIÉN EN EL INTERIOR

El nuevo envase, sostenible y que ayuda a conservar el planeta, lleva al consumidor un producto de la máxima calidad: las bebidas vegetales de Soria Natural. La gama la componen una docena de variedades:



Todas están elaboradas con ingredientes vegetales procedentes de Agricultura Ecológica. Son materias primas cultivadas utilizando las mejores prácticas ambientales, sin químicos y respetando la biodiversidad.

Primera medicina. **Probióticos y salud intestinal**

El naturópata y osteópata Julio Alonso Yáñez, ha presentado su última publicación **La Primera Medicina. Probióticos y salud intestinal**. El libro recoge su experiencia clínica en torno a la salud del intestino como pieza clave en la salud del organismo. Además, se complementa con diferentes menús y el análisis de diferentes suplementos especiales, entre los que destacan las gamas de productos de Primera Medicina y a base de probióticos de Soria Natural.

Como señala el propio autor, "este trabajo es el fruto de casi treinta años de experiencia en el campo de las Terapias Naturales y más concretamente en el ámbito de la alimentación. No es el producto de una reflexión teórica, sino más bien todo lo contrario: es el resultado de la interacción entre la práctica clínica y sus consecuencias, de la investigación constante entre diferentes procedimientos, la puesta al día, la incansable búsqueda de lo mejor en cada caso, para cada persona, en cada momento particular de su vida."

La publicación se ha presentado en diferentes ciudades españolas en diversos actos organizados en colaboración con Soria Natural.



Nuevo curso **Profesionales expertos en Fitoterapia**



Soria Natural ha implantado en su Campus Virtual el nuevo curso Profesionales expertos en Fitoterapia. Tiene como objetivo fomentar y promocionar el conocimiento de la Medicina Natural entre todos aquellos que quieran continuar formándose. Tras completar las cien horas previstas, el alumno dominará la Fitoterapia, habiendo estudiado a distancia, a su propio ritmo y a cualquier hora del día. La formación estará tutorizada por los profesionales del Departamento Médico de Soria Natural que responderán semanalmente a las dudas que puedan surgir en el estudio. Con el curso, Soria Natural da respuesta a las necesidades formativas de un sector cada día más profesionalizado y comprometido.

Alta valoración para la **Bebida de Lino**



La bebida de lino de Soria Natural ha sido muy bien valorada en el testeo al que ha sido sometida entre los consumidores del Club de Probadores de TV BIO, portal digital especializado en alimentación ecológica. Sesenta probadores seleccionados entre un grupo de más de 7000 consumidores de productos ecológicos recibieron en su domicilio dos briks de la Bebida de Lino para analizarla y valorarla. El 88% de los probadores señalaron que les había gustado el sabor del producto. Mayoritariamente, destacaron su sabor potente pero muy agradable, así como sus cualidades nutricionales. Además, tres de cada cuatro encuestados recomendarían el producto a sus familiares y amigos. Otro aspecto destacado por los probadores son las enormes posibilidades de la Bebida de Lino en la elaboración de repostería vegana (cupcakes, bizcochos, brownies...) así como la posibilidad de consumirla al natural, con café o en la preparación de porridges. La Bebida de Lino no contiene azúcares añadidos, está libre de gluten y solo tiene 24 kilocalorías por cada 100 mL.



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

La Naturaleza
NUNCA DEJARÁ
DE SORPRENDERNOS



COMPOSOR 08

Con equinácea,
que ayuda a reforzar el sistema inmunitario.

Expertos en cuidarte.



www.sorianatural.es