

Qualitas Vitae



& **VITAMINAS
MINERALES**


SoriaNatural[®]
EFICACIA Y CALIDAD

ideas  eco-recetas

El tofu
y sus beneficios

bio



SoriaNatural®
EFICACIA Y CALIDAD

BurVeg



La textura, el sabor y la experiencia de comer una hamburguesa, pero con **ingredientes vegetales** procedentes de **Agricultura Ecológica**.



SORIA NATURAL S.A.
La Sacca s/n. Garray-Soria-España
976 262 046 - www.sorianatural.es



Qualitas Vitae

Nº 31 - Primavera – Verano 2022

VALOR MUY NATURAL <i>¡Tenemos nueva web!</i>	4
EDITORIAL <i>Tu salud la escoges tú, naturalmente</i>	5
EN PORTADA <i>Vitaminas y Minerales indispensables para la salud</i>	6
EN TEMPORADA <i>En verano, cuida tu sistema inmunitario</i>	10
PLANTAS QUE CURAN	12
ESCAPARATE NATURAL	14
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA <i>Comer sostenible es saludable</i>	18
IDEAS & ECO-RECETAS <i>Tofu y sus beneficios Cocina veggie del mundo</i>	20
ACTUALIDAD	24
SORIA NATURAL TE AYUDA A CUIDARTE <i>Aprovecha nuestras ventajas</i>	25



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

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

¡Tenemos nueva web!

Más moderna, más dinámica, más sencilla, más completa. La nueva página web de Soria Natural ha mejorado para lograr un objetivo fundamental, ponerle las cosas más fáciles a todo aquel que esté interesado en conocer nuestra empresa y sus productos.

Mejoramos para lograr una mejor experiencia en la navegación, con tres grandes novedades:

ENCUENTRA TU PRODUCTO FÁCILMENTE

La nueva web hace especial hincapié en facilitar el acceso a la información relacionada con los productos. La amplitud del catálogo, con más de 550 referencias entre fitoterapia, complementos alimenticios y alimentación ecológica, hacía imprescindible ofertar al visitante diferentes caminos para llegar a encontrar el producto que necesita. Así, es posible buscar por la categoría de producto, atendiendo a la solución natural que se necesita, utilizando la barra de búsqueda del sitio o, simplemente, dejándose aconsejar por nuestros productos favoritos.

Una vez localizado el producto, la información que se facilita es muy completa, con la posibilidad de conocer a golpe de vista los ingredientes, la información nutricional, las certificaciones de calidad con las que cuenta o las plantas con las que ha sido formulado, entre otros aspectos.

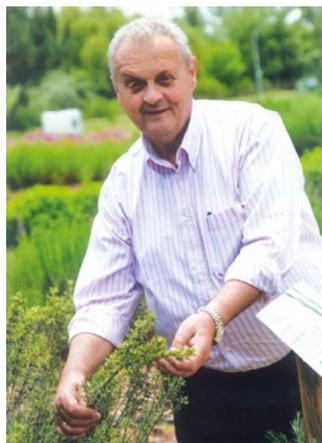
CONSEJOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

El sitio web cuenta además con un blog cargado de contenidos para todos aquellos que quieren llevar una vida saludable siguiendo una dieta sana. A partir del conocimiento técnico de los profesionales de Soria Natural, se da forma a los artículos con información sobre los más diversos temas relacionados con la salud y el bienestar.

ADAPTADA A CUALQUIER DISPOSITIVO

Por supuesto, la web está completamente adaptada para visualizarse de forma óptima en cualquier dispositivo, ya sea un ordenador, una tablet o un teléfono móvil. Paralelamente al lanzamiento de la nueva web, se ha actualizado la App para móviles de Soria Natural que está disponible de forma gratuita para su descarga en Google Play y App Store.





Antonio Esteban
*Presidente y fundador
de Soria Natural*

editorial

Tu salud la escoges tú, naturalmente

Este es el lema de la Iniciativa Legislativa Popular que pretende conseguir que España tenga una ley que regule las Medicinas Tradicionales, Complementarias e Integrativas (MTCI). Como no podría ser de otra forma, desde Soria Natural nos hemos sumado a esta campaña que tiene como objetivo conseguir las 500.000 firmas necesarias para que la Mesa del Congreso acepte la proposición. Consideramos imprescindible, y así lo hemos defendido durante todos estos años, que se regule tanto la formación como el ejercicio de los profesionales que practican MTCI, al tiempo, que se da amparo a quienes las reciben.

De salir adelante, esta necesaria ley garantizará el derecho de cada individuo a elegir la terapia que mejor se acomode a sus necesidades y valores y a hacerlo con todas las garantías de transparencia, seguridad y calidad. Sin dudarlo, la ansiada regulación supondrá también un refuerzo para nuestro proyecto como productores de soluciones naturales que deseamos que lleguen cada día a más profesionales y consumidores.

Con la aprobación de la ley se dará cumplimiento, además, a la Estrategia de la Organización Mundial de la Salud 2014-2023 que recomienda la inclusión de las MTCI en los sistemas de salud de cada país para ayudar a mejorar la salud de la población, contribuir a reducir el gasto sanitario y ofrecer alternativas terapéuticas cuando existen efectos adversos con otros tratamientos.

Por una salud libre, plural y segura, ¡te animamos a firmar!



VITAMINAS MINERALES

INDISPENSABLES PARA LA SALUD

Las vitaminas y los minerales son nutrientes indispensables para la salud del organismo y, aunque no proporcionan energía como otros nutrientes (hidratos de carbono, grasas y proteínas), desempeñan funciones muy importantes, variadas y específicas. Se les conoce como **micronutrientes** porque se necesitan en cantidades muy pequeñas.

Las vitaminas y minerales se encuentran en los alimentos, por lo que es fundamental seguir una **alimentación variada y equilibrada** que proporcione las cantidades necesarias.

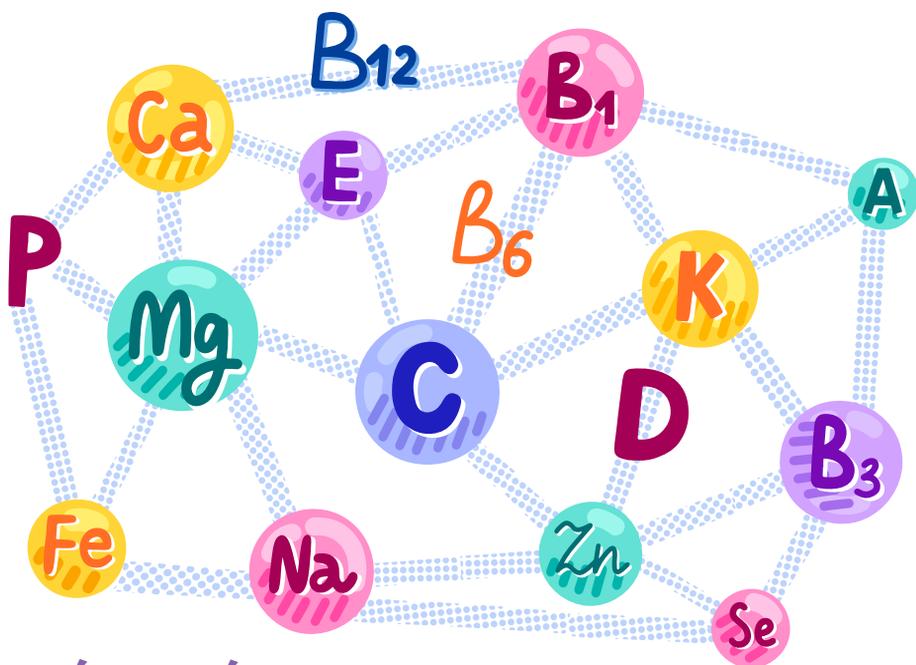
Estrella Gascón.
Departamento médico de Soria Natural

¿QUÉ PASA CUANDO TENEMOS DÉFICIT DE ALGÚN MICRONUTRIENTE?

Cuando el organismo no recibe las cantidades que necesita de algún mineral o vitamina, los órganos que sufren esa falta no pueden llevar a cabo sus funciones correspondientes y aparecen diferentes síntomas o signos.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS POR LAS QUE SE PUEDE PRODUCIR DEFICIENCIA DE ALGÚN MICRONUTRIENTE?

La deficiencia se puede producir por diferentes motivos como una alimentación inadecuada o poco variada, el consumo de alimentos procesados, industriales y precocinados, o el consumo excesivo de alcohol. Determinadas etapas de la vida o situaciones concretas también generan necesidades especiales, como el embarazo y la lactancia, la práctica deportiva, las dietas de adelgazamiento muy restrictivas, una alimentación vegetariana estricta o enfermedades intestinales que dificultan la absorción de determinados micronutrientes, entre otras.



¿CÓMO SÉ SI ME FALTA ALGUNA VITAMINA O MINERAL?

Al principio, cuando el déficit es leve, las “señales” son inespecíficas o generales y solemos atribuir las a otros motivos. Por ejemplo, nos sentimos apáticos, cansados, irritables, y lo achacamos al estrés, a que no dormimos bien, al ritmo de vida, etc. Estas señales y algunas más, nos pueden avisar de que algo no va bien. En estos casos es recomendable acudir al médico, ya que la forma de saber si hay deficiencia de algún micronutriente es hacer un análisis de sangre.

¿QUÉ SEÑALES PUEDO OBSERVAR SI ME FALTA ALGÚN MINERAL O VITAMINA?

Tanto las vitaminas como los minerales desempeñan múltiples funciones en el organismo y, a su vez, cualquier actividad o función que realizan las células de un tejido u órgano concreto necesitan de varios minerales y vitaminas. Por eso, el déficit de una determinada vitamina o mineral puede originar varios síntomas y, a su vez, un síntoma puede deberse al déficit de varios micronutrientes.

Por ejemplo, las vitaminas del grupo B facilitan las reacciones del metabolismo de los nutrientes para la obtención de energía y son beneficiosas para el sistema nervioso y la piel, por lo que su falta puede ocasionar cansancio, irritabilidad, dificultad para conciliar el sueño o afecciones cutáneas entre otros.

Hay síntomas o signos fácilmente reconocibles que nos pueden alertar y así podremos poner remedio y evitar que la deficiencia vaya a más y produzca trastornos más serios. Algunos de los más comunes son:

Encías inflamadas que sangran con facilidad, sangrado nasal	Vitaminas C y K	La vitamina C ayuda a fortalecer la pared de los capilares. La vitamina K interviene en la coagulación de la sangre.
Fatiga, cansancio, debilidad	B ₁ , B ₁₂ , hierro, magnesio, vitamina D	Contribuyen al metabolismo energético celular.
Irritabilidad, ansiedad, bajo estado de ánimo	B ₁ , B ₆ , magnesio	Intervienen en la actividad psicológica.
Las heridas tardan en cicatrizar	Vitamina C, zinc	Son necesarios para la formación de colágeno, proteína fundamental en la reparación de los tejidos.
Aparecen boqueras (queilitis)	Vitaminas B ₂ , B ₆ , hierro	Contribuyen al mantenimiento de la piel y de las mucosas.
Pérdida del gusto o del olfato	Zinc	Interviene en la sensación del gusto y el olfato.
Infecciones frecuentes	Vitaminas A, C y zinc	Son imprescindibles para el buen funcionamiento del sistema inmunitario.
Calambres musculares, sobre todo en las pantorrillas, dolores o entumecimiento de los músculos	Magnesio y fósforo	Intervienen en la actividad muscular y en la transmisión del impulso nervioso.
Uñas frágiles	Vitaminas B ₈ (biotina), A, C, zinc, selenio, hierro, calcio	Ayudan al mantenimiento de las uñas en buen estado.
Cabello débil, caída	Vitamina B ₅ , biotina (B ₈), hierro, zinc, selenio	Fortalecen el pelo y favorecen su crecimiento.
Dermatitis	Vitaminas B ₂ , B ₃ , B ₅ , A	Contribuyen al mantenimiento del buen estado de la piel.
Dietas vegetarianas y veganas	Vitamina B ₁₂	Esta vitamina se obtiene exclusivamente a partir de los alimentos de origen vegetal por lo que es necesario suplementarla.

fostprint

nueva
fórmula



Impúlsate & lógralo

MÁS ENERGÍA MEJORES RESULTADOS

RENDIMIENTO **ENERGÍA**
VITALIDAD **OPTIMISMO**



EN VERANO

cuida tu sistema inmunitario

El cuidado del sistema inmunitario no es exclusivo del invierno. Aunque sigue estando muy extendida la creencia de que enfermamos con el frío, el otoño y el invierno no son los responsables de ello. Sí es cierto que algunos microorganismos se desarrollan mejor con las bajas temperaturas, pero donde realmente está el problema es en nosotros mismos, en nuestras defensas. Y estas también flaquean en verano, más aún si no les prestamos la atención adecuada.



SISTEMA INMUNITARIO

El sistema inmunitario lo forman órganos, tejidos y células distribuidos por todo el cuerpo. La médula ósea, el bazo o los vasos y ganglios linfáticos forman parte de él. Pero también las amígdalas, la piel o las membranas mucosas que encontramos en la boca, las vías respiratorias, el intestino o el tracto genitourinario. Todo el conjunto se encarga de defendernos del ataque de agentes externos (virus, bacterias, parásitos, etc.) y de diferentes tóxicos a los que estamos expuestos.

En el caso de una persona sana, el sistema inmunitario reaccionará ante un "ataque" y, además, lo hará adaptando su respuesta en función de la gravedad del mismo. Pero, en ocasiones, nuestro sistema inmunitario puede fallar: bien porque esté debilitado (inmunodeficiencia), bien porque ataque al propio organismo en lugar de defenderlo pensando que es éste el enemigo (enfermedades autoinmunes), o bien reaccionando de forma desproporcionada ante un agente que considera extraño (alergias).

Como hemos señalado, con el frío se dan una serie de circunstancias (humedad, temperatura propicia, más tiempo en lugares cerrados) que favorecen la supervivencia de los virus que causan gripes y resfriados. Pero también en verano se dan otras situaciones, hábitos y modos de vida que pueden hacer que nuestro sistema inmunitario flaquee.



- **Dieta desequilibrada:** con la llegada del buen tiempo aumentan nuestras actividades sociales. Las rutinas quedan a un lado y es más complicado seguir unos buenos hábitos en lo que a la alimentación se refiere. Comidas y cenas fuera de casa, barbacoas, viajes y vacaciones, se transforman muchas veces en excesos, platos procesados y comidas con abundancia de grasas saturadas y azúcares.

Si queremos cuidar nuestro sistema inmunitario no debemos abandonar una dieta variada y equilibrada que aportará a nuestro organismo los nutrientes necesarios. Aprovechemos que el verano es la estación de las ensaladas, las frutas refrescantes y las sopas frías.

- **Falta de sueño:** el verano nos invita a cargar nuestra agenda de actividades y, por tanto, a restarle horas al sueño. Si a eso le unimos además las dificultades para dormir en las tórridas noches estivales, nuestro descanso se va a ver penalizado. Es importante dormir siete u ocho horas, ya que el sistema inmunitario se fortalece durante el descanso.

- **Altas temperaturas:** las elevadas temperaturas del verano también son un riesgo para nuestro sistema inmunitario. Algunos estudios apuntan a que el estrés térmico por calor puede disminuir nuestra respuesta inmune.

¡Ojo con el aire acondicionado!, si lo ponemos a máxima potencia el chorro frío puede tener las mismas consecuencias sobre las mucosas respiratorias que el frío del invierno.

- **No descuides tu microbiota:** la diarrea del viajero es uno de los problemas más frecuentes cuando hacemos turismo y puede convertir nuestro viaje en un verdadero infierno. Principalmente, está causada por bacterias y virus que entran en nuestro cuerpo al consumir agua contaminada o alimentos en mal estado, normalmente cuando visitamos algún lugar en el que las condiciones de higiene y salubridad no son las más adecuadas. Para prevenir la "diarrea del turista" lo mejor es tomar ciertas precauciones como beber siempre agua embotellada, no aceptar cubitos de hielo y comer los alimentos muy cocinados. Los probióticos también son efectivos a la hora de prevenirla. Diversos estudios avalan la efectividad de la levadura *Saccharomyces boulardii* en el tratamiento de las diarreas de cualquier origen, al disminuir la secreción de agua y electrolitos en el intestino.

EL GRAN ALIADO, EL SOL

La **vitamina D**, que solemos asociar al mantenimiento de los huesos, tiene además otras funciones muy importantes en nuestro organismo. Interviene en la función inmunitaria fortaleciendo nuestro sistema defensivo y ayudando a prevenir infecciones. Esta vitamina es escasa en los alimentos, se produce de forma natural en el cuerpo cuando la piel se expone al sol. Por eso, el rey del verano es un buen aliado de nuestro sistema inmunitario.

Además, su presencia también nos invita a salir, llevar una vida activa y practicar algo más de ejercicio. La **actividad física moderada** y regular también ayuda a mejorar el sistema inmunitario.

A stylized graphic of a human ear. The outer ear (pinna) is represented by a large, dark blue outline. Inside, the ear canal and eardrum are depicted in a lighter blue color. The word "OTITIS" is written in a large, bold, dark blue sans-serif font to the right of the ear icon.

OTITIS

La otitis es una inflamación del oído que puede afectar al oído externo y al medio. Las más comunes son las **otitis externas**, que afectan a la piel del conducto auditivo externo. Son procesos inflamatorios e infecciosos del oído externo generalmente producidos por infecciones bacterianas.

SÍNTOMAS

- Dolor de intensidad variable.
- Fiebre.
- Oído tapado.
- En ocasiones, secreción mucopurulenta.

PREVENCIÓN

- Evita la entrada de agua contaminada en los oídos. No hay que bañarse en piscinas sin depuradora o en lugares con agua estancada.
- No introduces objetos punzantes en los oídos para su limpieza. Utiliza bastoncillos sólo en la parte más externa.
- Los tapones o los gorros para el baño pueden ser útiles, así reducirás la posibilidad de que entre agua.
- Después del baño, seca muy bien la parte externa del oído y la entrada del conducto.

AYUDAS NATURALES

Gordolobo (*Verbascum thapsus* L.), sobre todo sus flores tienen acción antiinflamatoria y antibacteriana. Además, contiene abundantes mucílagos con propiedades suavizantes y emolientes muy útiles para casos de irritaciones de las mucosas.

Propóleo, esta sustancia viscosa que producen las abejas tiene propiedades profilácticas, lo que hace que nuestro organismo sea más resistente frente a infecciones o agresiones externas. Es un buen antiséptico, por lo que protege la piel frente a hongos y bacterias.

Cajeput (*Melaleuca leucadendron*), sus hojas son ricas en cineol que le concede actividad antibacteriana y antiinflamatoria.

Limón (*Citrus limon*), su fruto, rico en limoneno, se utiliza por su acción antiséptica, bactericida y calmante del dolor.



Rusco

Ruscus aculeatus L.

El rusco es una planta nativa del Mediterráneo, Europa y África. Aparece en lugares sombríos y húmedos, y sobre todo en terrenos calcáreos, formando parte del matorral.

De toda la planta es su gruesa raíz, que se cosecha generalmente en otoño, la que tiene un uso medicinal.

CURIOSIDADES

En algunos lugares se utiliza como adorno navideño, por sus vistosas bayas rojas similares al acebo.

Hay quien come los brotes jóvenes de forma similar a los espárragos, aunque son mucho más amargos.

¿PARA QUÉ SIRVE?

El rusco está considerado el remedio vegetal con mayor acción sobre los problemas derivados de una **mala circulación venosa**.

La raíz y el rizoma del rusco contienen abundantes saponinas que, junto con los flavonoides, refuerzan la pared de las venas y de los capilares disminuyendo **la inflamación y el edema**.

Puede ser de gran ayuda durante el verano, cuando las temperaturas más cálidas favorecen la dilatación de las venas y con ello empeora el retorno de la sangre produciendo **pesadez en las piernas**.

Ayuda a mantener la elasticidad de las paredes vasculares y previene la aparición de las **venas varicosas**.

También se reconoce su uso para aliviar la sensación de picor y quemazón asociada a las **hemorroides**.

El rusco es también útil como diurético y en caso de **retención de líquidos**.



Escaparate
Natural

BOTIQUÍN DE VERANO

Para disfrutar del buen tiempo y la época de vacaciones sin sobresaltos te ayudamos a preparar una lista de imprescindibles que no deben faltar en tu botiquín natural. Soria Natural te ofrece soluciones naturales para las diferentes situaciones que se pueden presentar.

PIERNAS CANSADAS

COMPOSOR 40 CIRCUVEN COMPLEX

Mezcla de extractos de ciprés, castaño de indias, hamamelis, rusco y vitamina C, con acción tónica venosa que ayuda en casos de piernas cansadas y fatigadas.

Frasco de 50 mL con dosificador



HAMAMELIS EXTRACTO SIGLO XXI

La hamamelis (*Hamamelis virginiana* L.) posee múltiples propiedades, que pueden contribuir a mejorar la circulación sanguínea.

Frasco de 50 mL con dosificador



ALERGIAS

COMPOSOR 23 HYSSOPUS COMPLEX

Mezcla de melisa, amapola de California, grosellero negro, pensamiento, helicriso, fumaria e hisopo. Combinación de plantas medicinales reconocidas por su acción antialérgica y antihistamínica.

Frasco de 50 mL con dosificador



DESCANSO

MELATONINA 100% PURA

La melatonina, 100 % pura (1 mg), contribuye a la reducción del tiempo necesario para conciliar el sueño y ayuda en el alivio de la sensación subjetiva del jet lag.

90 comprimidos de 50 mg



MOSQUITOS

ANTEPIC

Loción protectora 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.

Spray de 50 mL



TRASPIC

Gel 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.

Roll-on de 15 mL



ACEITE ESENCIAL DEL ÁRBOL DEL TÉ

El aceite esencial del Árbol del Té se extrae de las hojas del arbusto australiano *Melaleuca alternifolia* y sus numerosas propiedades lo convierten en imprescindible en el botiquín natural, ya que ayuda a cuidar, limpiar y purificar la piel y el cabello, ayudando a evitar las agresiones externas (quemaduras, roces, picores, microorganismos, post-picaduras de insectos, etc.)

Frasco con gotero de 15 mL





VÍAS URINARIAS

COMPOSOR 24 DIURACIL COMPLEX

Mezcla de extractos de brezo, gayuba, abedul y aceite esencial de pino.

Combinación de plantas medicinales que destacan por su acción antiséptica y diurética y que pueden ser de ayuda para el bienestar de las vías urinarias.

Frasco de 50 mL con dosificador



VIAURÍN

Cuidado de las infecciones urinarias de repetición.

Viaurín, elaborado con arándano rojo americano e hibisco, destaca por sus propiedades para reducir la capacidad de fijación de ciertos patógenos y mejorar la resistencia frente a infecciones persistentes de las vías urinarias.

28 comprimidos de 750 mg



OÍDOS

OTALÍN

Elaborado con macerado de gordolobo y propóleo y aceite esencial de limón, niaouli y cajeput, está recomendado en diversos problemas del oído.

Bote de 15 mL



DEFENSAS

13 - C FENSATIN CÁPSULAS

Cápsulas de liberación prolongada formuladas con extractos de propóleo y equinácea que ayuda a mantener un sistema inmunitario sano.

30 cápsulas de 640 mg



ENERGÍA



FOST PRINT SPORT
con cafeína, eleuterococo, hierro, cromo y vitamina C

FOST PRINT CLASSIC
con selenio, vitamina E y serina

FOST PRINT PLUS
con ginseng

FOST PRINT JUNIOR
con probióticos, hierro, yodo, zinc y Vitamina C

20 viales de 15 mL

Fost Print te da un aporte extra de energía y vitalidad. Combina jalea real, propóleo, NADH, vitaminas del grupo B, carnitinas y manganeso. Además, cada referencia está adaptada con ingredientes específicos.

Escaparate
Natural

SALUD DIGESTIVA

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.

20 cápsulas de 570 mg



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.

14 sobres de 10 g



INULAC

Inulac tablets es un complemento alimenticio, que puede ayudar a personas con trastornos digestivos asociados a unos malos hábitos alimenticios o tras comidas pesadas, favoreciendo un correcto funcionamiento de nuestro aparato digestivo y cuidando nuestra flora intestinal.

30 comprimidos de 2 g



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.

32 comprimidos de 1320 mg



DIETA LIMPIA

FOST PRINT ZERO

Complemento dietético, con rodiola y café verde, especialmente diseñado para aquellas personas que necesitan un plus extra de energía para poder llevar a cabo su actividad cotidiana sin que les suponga un aporte calórico importante.

15 viales de 15 mL



CAPSLIM GEL

Capslim Gel es un producto pensado para ayudar en los tratamientos de control de peso elaborado con extracto concentrado de pimienta (*Capsicum annuum* L., fruto), que contribuye a la reducción de peso, y extracto de té verde (*Camellia sinensis* L.)

14 sobres de 25 g



SACILIMP

Sabor cacao y Sabor cappuccino

Sacilimp, sabor capuccino o cacao, pertenece a la gama de Dieta Limpia de Soria Natural. Elaborado con ácidos grasos de cadena media (MCT), fibra dietética soluble (Nutriose...) y concentrado de proteína láctea, se convierte en el complemento ideal como saciante, al reducir la necesidad de picotear entre horas. Bajo en calorías, alto contenido en fibra y fuente de proteínas.

Bote de 300 g



DURILIMP

Jarabe depurativo elaborado con abedul, tila, alcachofa, uva, diente de león y manzanilla amarga. Favorece la eliminación de líquidos y la depuración del organismo.

Frasco de 250 mL



COMER SOSTENIBLE ES SALUDABLE



La palabra “dieta” proviene del latín y significa régimen de vida. Es decir, cuando hablamos de dietas con nombres y apellidos no solo estamos hablando del conjunto de alimentos que se toman con un fin beneficioso para la salud o con el objetivo de regular el peso, sino que por dieta entendemos todos aquellos hábitos de vida, incluida la alimentación que llevamos a la práctica con un fin determinado.

En los últimos tiempos, debido a la elevada conciencia sobre el impacto medioambiental que tiene la alimentación, se han popularizado las dietas vegetarianas y flexitarianas y otros movimientos como el “lunes sin carne”. Además, ha aumentado el consumo de productos ecológicos.

Parece evidente que ser responsable en el consumo en general y de alimentos en particular, es sano para el planeta y, por ende, es beneficioso para nosotros.

Si eres de esas personas que te preocupas por la salud, también debe preocuparte la salud del medio ambiente, y para ello queremos ofrecerte unos consejos de cómo llevar una dieta sostenible que, además, sea saludable.

NEREA RIVERA
DPTO. DE DIETÉTICA Y
NUTRICIÓN DE SORIA NATURAL

QUÉ CRITERIOS SEGUIR PARA LLEVAR UNA DIETA SOSTENIBLE

1. Reducir el consumo de carne. En general, la producción de alimentos de origen animal requiere un consumo de recursos y energía mayor que los de origen vegetal. También la cría de estos animales, especialmente de ganado vacuno, emite más gases de efecto invernadero que otros animales más pequeños. No se trata de eliminarlos de tu dieta habitual, pero sí de reducir su frecuencia de consumo.

2. Reducir el desperdicio de alimentos. Más de 1.000 millones de toneladas de alimentos en el mundo se desperdician al año sin ni siquiera utilizar. Es decir, más del 17% de la producción mundial de alimentos se desperdicia, y muchos de ellos, más del 30%, se tira directamente en los hogares. Es por ello que realizar una compra responsable, preparar tus propios alimentos y tener una conciencia para una mejor conservación, son pequeños gestos, que sumados pueden tener un gran impacto.

3. Ser selectivo con el cocinado. El cocinado de alimentos en casa puede suponer un ahorro importante de energía y recursos como el agua. Elegir alimentos frescos, como vegetales y frutas, que se comen crudos, supone una reducción del consumo de energía. Técnicas como el “batch cooking” que consisten en cocinar una vez a la semana para obtener recetas básicas y versátiles para diseñar el menú semanal, reducen a la vez el desperdicio de alimentos y no sólo ahorran energía sino también tiempo.

4. Consumir alimentos de temporada y de cercanía. Hablar de estacionalidad y cercanía es casi lo mismo. Los productos que nos dan las regiones cercanas están a nuestra disposición en función de cada estación del año. También, cuando hablamos de cercanía hacemos referencia a los pequeños comercios de nuestros barrios o pueblos a los que podemos ir a hacer la compra caminando o en bicicleta. Hacer pequeñas compras nos permite gestionar mejor el gasto y el consumo, aunque pensemos que si vamos a las grandes superficies ahorramos en desplazamientos porque hacemos compras más grandes.

5. Apostar por productos ecológicos. Está demostrado que la agricultura ecológica, siempre que cumpla con los criterios de cercanía, es, además, una buena forma de luchar contra el cambio climático. Estos cultivos son más respetuosos con el uso del suelo y conllevan prácticas más eficientes que consiguen un ahorro de agua y energía. Además, contribuyen a un equilibrio de la biodiversidad al no utilizar ni fertilizantes ni plaguicidas sintéticos.

6. Comer menos. En definitiva, ser más responsable en el consumo de alimentos, también nos hace elegir productos de mayor valor nutricional y, sobre todo, no realizar ingestas superficiales. La inercia del consumo, nos empuja a un ocio muy ligado a la comida y la bebida. Hemos pasado de comer con hambre y por necesidad, a comer por placer y como acto social. No es necesario renunciar a lo segundo, pero vivimos rodeados de un ambiente obesogénico donde el consumo de calorías es excesivo e innecesario.

¿POR QUÉ LLEVAR UNA DIETA SOSTENIBLE ES MÁS SANO?

Hemos descrito algunos de los criterios a seguir para llevar una dieta más sostenible y, si nos fijamos, todos conllevan hábitos de vida que van a contribuir también al cuidado de nuestra salud:

- Reducir el consumo de preparados cárnicos y comida rápida reduce los problemas asociados a colesterol y triglicéridos elevados. Evitar un exceso de estos productos también nos ayuda a mantener un peso saludable.
- Intentar reducir el desperdicio de alimentos en el hogar implica planificar el menú, llevar una alimentación variada y conservar mejor los alimentos, sobre todo una vez cocinados y manipulados. Esto nos ayuda a evitar intoxicaciones u otros problemas derivados de una mala higiene alimentaria.
- Aumentar el consumo de alimentos frescos con preparaciones sencillas o crudas, mejora la biodiversidad de nuestra microbiota, supone un gran aporte de fibra y vitaminas, que con el cocinado se degradan, y reduce las calorías aportadas en recetas que requieren elaboraciones más complicadas.
- Elegir alimentos de temporada nos permite llevar una alimentación variada y disfrutar de mejores sabores. Además, ir a la compra caminando es una buena forma de hacer ejercicio además de ahorrar combustible.
- Comer menos calorías, sin lugar a dudas, es una de las formas más fáciles de combatir el consumo irresponsable y conservar la salud. La responsabilidad individual no debe ser la base de la lucha contra el cambio climático, pero “muchos pocos hacen un mucho”.
- Por último, los productos ecológicos no son necesariamente más nutritivos que los procedentes de producciones convencionales, pero, a la larga, proteger los recursos naturales, potenciar la resiliencia de los ecosistemas, aportar un valor añadido a los productos de alimentación y evitar el uso desproporcionado de aditivos y antibióticos, sí puede contribuir a que las generaciones futuras sigan teniendo acceso a una nutrición saludable.

TOFU

El tofu es uno de los símbolos, por excelencia, de la cocina oriental y uno de los alimentos estrella de las dietas vegetarianas. Se elabora a partir de la coagulación de la bebida que se obtiene de las habas de soja con sales de magnesio, realizando un prensado posterior para separar la parte líquida de la sólida.



BENEFICIOS DEL TOFU

- Alto contenido de **proteínas**. Su base es la soja, una de las legumbres con mayor contenido de proteína. Eso la convierte en un sustituto ideal de la carne en dietas veganas y vegetarianas.
- Con **vitaminas del grupo B y E y minerales** (calcio, potasio, magnesio y fósforo).
- Bajo contenido de grasas saturadas. Un menor consumo de grasas saturadas contribuye a mantener **niveles normales de colesterol** sanguíneo.
- **Fácil de digerir**, es un alimento sin gluten y sin lactosa.
- Es fuente de **antioxidantes**, con lo que ayuda a prevenir los efectos de los radicales libres, también por su contenido en vitamina E.
- La soja contiene fitoestrógenos, **isoflavonas**, por lo que muchas mujeres incluyen el tofu en su dieta durante la **menopausia**.

¿CÓMO LO PREPARO?

A la hora de cocinarlo las posibilidades son infinitas. El tofu tiene un sabor neutro y eso, que podría llevarnos a pensar en un alimento de escaso interés culinario, es sin embargo una de sus grandes fortalezas. El tofu tiene la capacidad de adquirir el sabor de los alimentos con los que se cocina.

El recetario a base de tofu puede ser tan amplio como nos permita nuestro gusto y nuestra imaginación. Se puede tomar en ensalada, en sopas, guisado, frito, horneado, como base para elaborar unas croquetas o unas hamburguesas, en burritos o, incluso, en postres.

MEJOR ECOLÓGICO

En un momento en el que la mayor parte de la soja que se cultiva en el mundo es transgénica, es muy importante buscar un tofu de calidad, bio. El sello de agricultura ecológica nos garantiza que las materias primas utilizadas no han sido modificadas mediante ingeniería genética, además de avalar que no se han utilizado pesticidas y fertilizantes químicos.

En Soria Natural somos especialistas en la elaboración de tofu y ofrecemos un amplio catálogo con siete variedades cien por cien ecológicas.

El **tofu natural** tiene un sabor neutro y una textura firme. También puede adquirirse con un toque **ahumado** en madera de haya; al estilo **japonés**; con un aire **mediterráneo** que le aportan verduras y especias; combinado **con semillas de sésamo**; o **fermentado** para una más fácil digestión.



Cocina Veggie del Mundo



EEUU

HAMBURGUESA BBQ
100% vegetal y ecológica



MÉXICO

FAJITAS DE SEITÁN CON GUACAMOLE
Tex-mex vegano



NORTE DE ÁFRICA

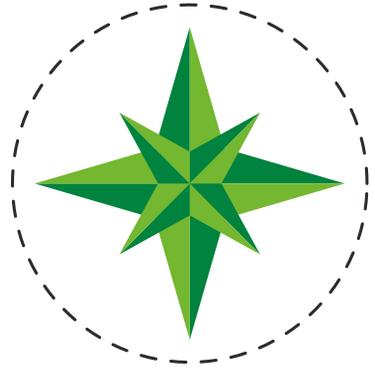
COUS-COUS CON VERDURAS

- Sofríe las verduras que más te gusten (calabacín, pimiento, cebolleta, zanahoria).
- Para hidratar el cous-cous, elabora un delicioso caldo vegetal.
- Mezcla y disfrútal!





ISLAS BRITÁNICAS
PORRIDGE DE AVENA
 Desayuno energético y saludable



ESPAÑA
TORTILLA DE PATATA
 Con cebolla y sin huevo

JAPÓN
SOPA DE MISO Y TOFU

Un plato reconfortante

- Cocina las verduras (cebolla, puerro, zanahoria) y el tofu a fuego medio.
- Al mismo tiempo, pon en una olla el agua y añade las algas.
- Mezcla todo y deja que hierva hasta que las verduras estén a tu gusto.
- Aparta un poco de caldo y disuelve en él el miso.
- Mezcla de nuevo, remueve y listo.
- Puedes añadirle fideos soba.

ORIENTE MEDIO
FALAFEL
 Receta original con garbanzos y especias



IMPORTANTES RESULTADOS DEL PROYECTO DESARROLLADO POR SORIA NATURAL SOBRE LAS PROPIEDADES ANTITUMORALES DEL CTP Y LA VITAMINA C

El último proyecto de investigación de Soria Natural, *Determinación de las propiedades antitumorales del CTP en combinación con la vitamina C en cáncer humano portador de la mutación KRAS*, se ha llevado a cabo en colaboración con el departamento de Oncología Traslacional, de la Fundación Jiménez Díaz, a través del Centro para el Desarrollo Tecnológico Industrial (CDTI), del Ministerio de Ciencia e Innovación, cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER), y ha tenido una duración de tres años.

Ambas entidades, basadas en el conocimiento generado tras años de investigación, decidieron aunar esfuerzo y tecnología para afrontar este nuevo proyecto, en el que el objetivo fue arrojar luz sobre las propiedades antiinflamatorias y antitumorales de los dos productos (CTP y vitamina C) solos o en combinación. Las líneas celulares objeto de estudio poseen mutación en el gen KRAS, lo que les confiere una gran resistencia tanto a la quimioterapia, como a las terapias biológicas dirigidas a diana y son dos líneas de cáncer colorrectal humano y dos líneas de adenocarcinoma pancreático.

Los resultados muestran que las cuatro líneas son sensibles a ambos compuestos y que hay un efecto proapoptótico dosis dependiente. Así mismo, se ha conseguido un efecto citostático, mediante el cual una sustancia permite bloquear las células en una determinada fase del ciclo celular, impidiendo así, su replicación. Por otro lado, ambos compuestos son capaces de inhibir los picos de inflamación que se generan tras inducir de manera descontrolada las citoquinas proinflamatorias con un lipopolisacárido bacteriano.

Los análisis llevados a cabo para determinar rutas de señalización celular y procesos metabólicos regulados por estas dos moléculas, revelan que ambas sustancias son capaces de alterar drásticamente el potencial de membrana mitocondrial, afectando a la producción de energía; tanto la vitamina C como el CTP han reducido de manera drástica la expresión del protooncogén C-myc, de lo que se infiere que ambas moléculas están interfiriendo con los procesos proliferativos de la célula tumoral.

Estos resultados apoyan la hipótesis de que ambos factores actúan sobre vías de señalización diferentes, aunque con un resultado similar: inhibición dramática del crecimiento de la célula tumoral. La combinación de ambos compuestos parece una opción prometedora a la hora de prevenir procesos inflamatorios, tan implicados en la aparición del cáncer y enfermedades degenerativas. Este es un hallazgo sorprendente, ya que hasta ahora, no existe ninguna terapia efectiva para controlar el crecimiento de tumores portadores de mutación en el gen KRAS.

Los resultados de esta investigación son relevantes y prometedores, por lo que el siguiente paso es plantear futuros ensayos *in vivo*, incluso poder llegar a la realización de un ensayo clínico en humanos.

María Conde.
Responsable de investigación del departamento
de I+D+i de Soria Natural.

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

**3 EUROS
DE DESCUENTO**



**EN LA COMPRA DE
FOST PRINT PLUS**

**0,50
EUROS
DE DESCUENTO**



**EN LA COMPRA DE
PAN TOSTADO**

**3 EUROS
DE DESCUENTO**



**EN LA COMPRA DE
SACILIMP CACAO O
CAPPUCCINO**

**15%
GRATIS
DIGESTIONES
TRANQUILAS**



**GAMA INULAC Y
NORMACID**

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 1/07/2022 al 31/07/2022.
- Incluye Espeltrote, Dextrote, Linxotrote y Linxotrote con chía.
- 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, SA. le reembolsará el valor del descuento correspondiente en producto 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 15/09/2022. **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 1/07/2022 al 31/08/2022.
- Incluye Normacid, Inulac Plus, Inulac Bote, Inulac Tablets.
- Descuento aplicable a un máximo de 3 unidades.
- Válido sólo un cupón por acto de compra, 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, SA. le reembolsará el valor del descuento correspondiente en producto 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 15/09/2022. **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 1/06/2022 al 30/06/2022.
- 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, SA. le reembolsará el valor del descuento correspondiente en producto 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 15/09/2022. **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 15/05/2022 al 30/06/2022.
- Incluye Sacilimp Cacao y Sacilimp Cappuccino.
- 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, SA. le reembolsará el valor del descuento correspondiente en producto 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 15/09/2022. **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.



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

Son fondos europeos y son para ti



**Plan de Recuperación
Next Generation EU**

Together we can

vodafone.es/fondoseuropeos



**vodafone
business**