

Qualitas Vitae

otoño-invierno 2015/16 nº 19

aporta calcio a tus huesos



nutrición y dietética

después del verano...
recupera tu figura

ideas e ecorecetas

pimientos rellenos de
tortilla de patata al
shiro miso



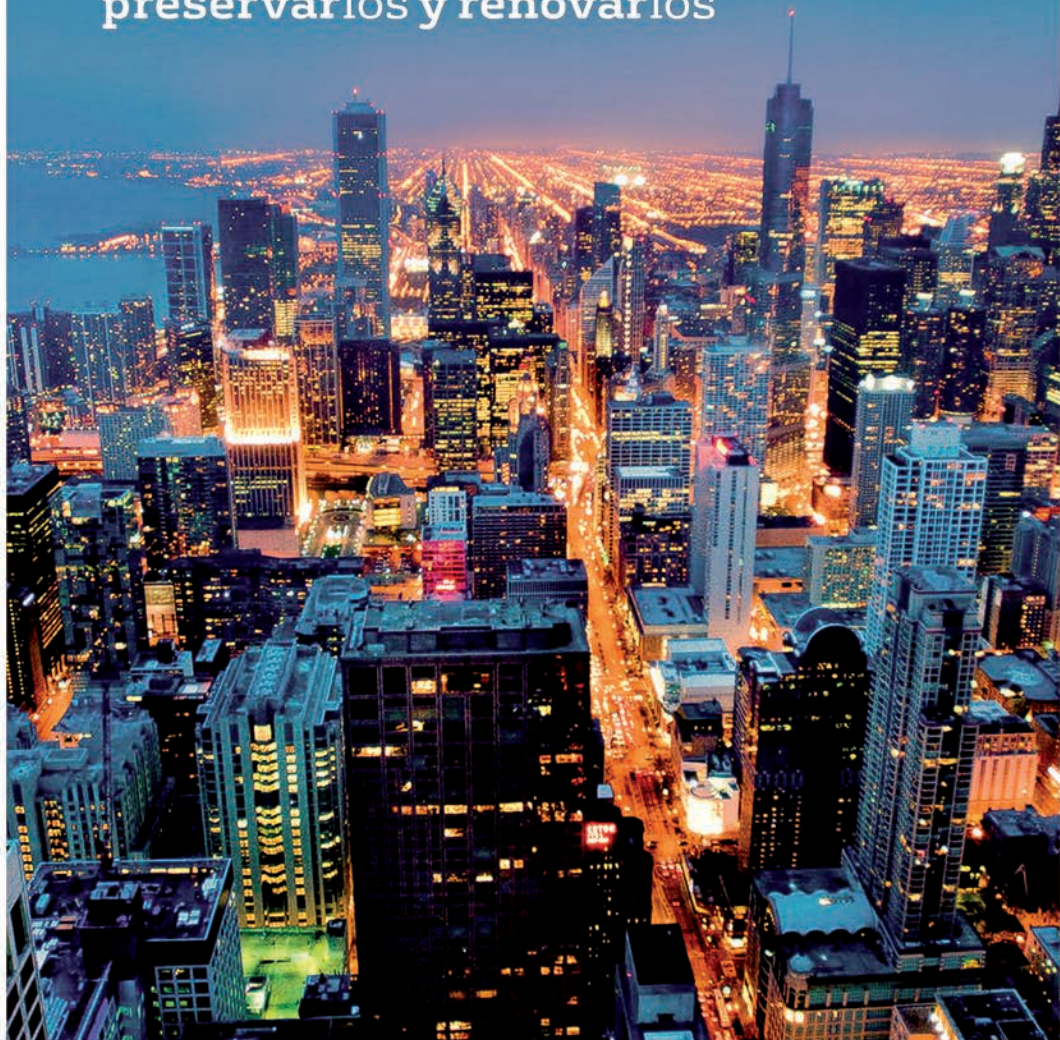
SoriaNatural[®]
EFICACIA Y CALIDAD
EMPRESA COLABORADORA DE LA



**LFP WORLD
CHALLENGE**

Resourcing the world es...

...desarrollar el acceso a los recursos,
preservarlos y renovarlos



Veolia es la referencia mundial en la gestión optimizada de los recursos

El grupo crea y aporta soluciones de gestión de agua, residuos y energía que favorecen el desarrollo sostenible de las ciudades y las industrias

Resourcing the world





LFP WORLD CHALLENGE

“Si sirves a la naturaleza, ella te servirá a ti”

Confucio

EQUIPO EDITORIAL

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

REDACCIÓN

Mónica Calvo

DIRECTOR DE ARTE

Javier Caballero

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

arte@sorianatural.es
Ana Belén González, Beatriz Alonzo
y Alberto Pérez

COLABORADORES Y ASESORES

Isabel Molinero, Estrella Gascón,
Jessica Lamy, Manuel Lorrio, Carlos
Carricajo, Marcos Sanz, Luisa Martínez,
Alberto Hernando, Marta Gómez.

EDITA



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

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

Qualitas Vitae

otoño-invierno 2015/16 nº 19

sumario

04 valor muy natural / editorial

06 en portada

Aporta calcio a tus huesos
de la forma más saludable



10 en temporada

Un rostro
cuidado en 4 pasos

12 **escaparate natural**

Selección de temporada



16 **nutrición y dietética**

Después del verano...
recupera tu figura

18 **ideas ecorecetas**

Recetas sencillas y propuestas
saludables para mantener una
dieta sana y equilibrada.



22 **actualidad**

Reportaje

Soria Natural lanza su Canal de Youtube

Actualidad

Soria Natural celebra sus Jornadas Anuales de
Intercambio Profesional

Soria Natural con la Medicina Tradicional China

Visita del director de ICEX España

Jordi Alba, jugador Fost Print

Soria Natural en las principales ferias del sector

sorianatural 2.0

www.sorianatural.es

Descárgate la nueva app disponible en



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



Sintoniza nuestro canal
youtube.com/SoriaNaturalSA



Fórmate con nosotros
sorianaturalformacion.com



¡Síguenos en facebook y twitter!



facebook.com/SoriaNatural.es



@SoriaNatural



Y también, encuéntranos en la red
profesional LinkedIn.



Mercado Exterior: Expansión a nuevos países



Incrementar su presencia en el mercado internacional es uno de los grandes retos en los que se ha embarcado en los últimos tiempos Soria Natural. La compañía está haciendo un importante esfuerzo por expandirse en nuevos países de los cinco continentes y para ello, a lo largo de este año, ha reforzado su equipo de profesionales en el departamento de exteriores. Se ha abierto una nueva oficina de comercio exterior, con sede en Madrid, dotada con personal especializado en la obtención de registros sanitarios en el ámbito internacional. Este nuevo equipo responde a la necesidad de hacer frente a las numerosas trabas burocráticas y legales que los diferentes países imponen para permitir la comercialización de nuevos productos dentro de sus fronteras. El fortalecimiento en el mercado exterior, responde a la estrategia de expansión de la compañía para los próximos años y pretende ser uno de los pilares en los que se sustente ese crecimiento.

Medio Ambiente: Disminución del consumo de agua



Soria Natural tiene implantado un Sistema de Gestión de Calidad de acuerdo a la norma europea ISO 14.001. En este marco, cada año la empresa define una serie de objetivos medioambientales, que tienen que ver con la disminución del consumo de energía y agua o la generación de residuos. Para la consecución de estos objetivos se establecen fuertes inversiones económicas. Así, en 2014 consiguió disminuir en más de un 22 por ciento su consumo de agua. Teniendo en cuenta que mayoritariamente tiene que ver con la producción de bebidas vegetales, al comparar los datos obtenemos el valor de ahorro más significativo. El año pasado se fabricó un 19,3 por ciento más de litros de bebidas vegetales, con menos consumo de agua. El objetivo para este 2015 es disminuir otro 20 por ciento el consumo de agua, y para ello se ha previsto una inversión cercana a los 200.000 euros destinados a la mejora de los procesos de limpieza de la línea de bebidas vegetales.

Responsabilidad social: Compromiso con el deporte



Soria Natural muestra año tras año su apoyo y respaldo al deporte y a las pruebas deportivas organizadas por las comunidades de su entorno. En abril pasado lo volvió a hacer patrocinando el Campeonato de España de Duetlón que se celebró en Soria. En la prueba participaron 1.400 atletas que llenaron las calles de la ciudad. Claudia Luna daba la sorpresa en chicas se hacía con el campeonato, mientras que en categoría masculina Emilio Martín sumaba su cuarto título nacional. Este compromiso social se refuerza con otras acciones de apoyo al deporte como el patrocinio, un temporada más, del primer equipo del Club Deportivo Numancia o la colaboración en eventos populares de atletismo y bicicleta, que han proliferado en los últimos años. Este apoyo no es novedad, se viene dando tradicionalmente desde hace más de treinta años, tiempo que Soria Natural lleva colaborando en multitud de eventos deportivos y asesorando y apoyando a deportistas y equipos de las más variadas disciplinas y categorías.





Antonio Esteban
Presidente y fundador
de Soria Natural

editorial

cada vez más cerca de ti

Ofrecer a los ciudadanos soluciones naturales adaptadas a sus necesidades y ayudarles a alcanzar una mayor calidad de vida es, por encima de todo, el objetivo de Soria Natural. En ese camino, además de trabajar por incrementar día a día la calidad y variedad de nuestros productos, nos hemos propuesto crear una comunidad en la que agrupar a aquellas personas interesadas en mejorar su salud desde un punto de vista natural. Un punto de encuentro con nuestros clientes y consumidores donde interactuar y conversar sobre los asuntos que nos preocupan.

A la hora de establecer ese vínculo no podíamos obviar las enormes posibilidades que nos brinda Youtube. La plataforma de difusión de contenido audiovisual de calidad es el segundo buscador más importante y cuenta con más de mil millones de usuarios. Además, el tiempo de visionado de contenidos ha crecido un sesenta por ciento en el segundo trimestre del año en comparación en el mismo periodo del año anterior. Son cifras que hablan por sí solas y que nos han animado a embarcarnos en un nuevo proyecto: la apertura de Canal Youtube de Soria Natural. Una herramienta más dentro de la estrategia digital que comenzamos a implementar hace años y en la que hemos centrado buena parte de nuestro esfuerzo, reforzando día a día nuestra presencia 2.0 con cuentas en Facebook, Twitter y LinkedIn o el desarrollo de nuestra aplicación para móviles.

Sabemos que debemos estar donde están nuestros clientes y, por eso abrimos, a través de Youtube, otra puerta a un nuevo mundo de posibilidades de información e interacción. En el canal difundiremos contenidos de interés y de calidad que puedan ayudar a mejorar el bienestar de las personas. Esperamos que os sea útil.

en portada



aporta calcio a tus huesos de la forma más saludable

Isabel Molinero. Dpto. Médico de Soria Natural

Para actuar, el calcio necesita la cooperación de las vitaminas D₃ y menaquinona-7 y el magnesio. Tomar únicamente suplementos a base de calcio puede resultar más perjudicial que beneficioso.

Desde pequeños hemos escuchado que tenemos que tomar calcio si queremos que nuestros huesos y dientes sean fuertes y saludables. Esto es cierto, ya que es el mineral que utiliza nuestro cuerpo para la formación de la masa ósea, además de colaborar en la actividad muscular y nerviosa.

Constantemente en nuestro organismo se va produciendo una pérdida de calcio y si a través de la dieta no se ingiere el calcio suficiente para reponer esa eliminación, el cuerpo, cuando lo necesita, lo va a coger necesariamente de la fuente más rápida y fiable que tiene, que son los propios huesos. La consecuencia que con el tiempo se genera es que los huesos se vuelven frágiles y quebradizos.

Debemos conocer que existen determinadas situaciones en las que el aporte de calcio es fundamental:

- En la **infancia y adolescencia** porque es cuando el esqueleto crece más rápido y necesita la mayor cantidad de calcio.
- En los **deportistas** porque hay un gran desgaste.
- A lo largo de los **primeros 30-35 años de vida** para conseguir un buen pico de masa ósea, ya que a partir de esa edad comienza a disminuir.
- Durante la **última fase del embarazo** el esqueleto del feto debe fortalecerse y madurar.
- En la **edad adulta**, para prevenir la osteoporosis y posibles fracturas a lo largo de la vida.
- En las **mujeres postmenopáusicas** para prevenir su pérdida por los cambios hormonales que se producen.
- En personas que llevan una **vida sedentaria** porque hace que el calcio se elimine en mayor cantidad.
- En las personas **mayores de 70 años**, cuando disminuye la absorción de este nutriente.



LFP WORLD
CHALLENGE

6 **Qualitas Vitae**

A nivel general el que no falte calcio en nuestra dieta diaria es una de nuestras preocupaciones. Sin embargo, las recomendaciones dietéticas están centradas casi exclusivamente en aumentar el consumo de calcio y esto es un grave error, ya que hay una serie de nociones que debemos de conocer para asegurarnos que la toma de calcio se haga de forma correcta y así evitar riesgos innecesarios y perjudiciales para nuestro organismo.

- La ingesta de calcio **siempre** debe darse simultáneamente **junto a la vitamina D₃**, ya que esta vitamina es indispensable para que podamos absorber mejor dicho mineral.

- Además de vitamina D₃, **se necesitan otros elementos que ayudan al calcio a fijarse en los huesos** (magnesio, la vitamina K₂ (MK-7), etc.). Si estos otros micronutrientes no están presentes, el calcio puede ser más perjudicial que beneficioso ya que en vez de ir a los huesos se depositará en otros lugares provocando la calcificación de arterias, articulaciones, riñones,... con las consecuencias que eso puede tener (arterioesclerosis, cálculos renales, espolones calcáreos...)

- Destacar el efecto de la **menaquinona-7 (MK-7)**, una forma de vitamina K₂, que es el nutriente principal que asegura que el calcio, una vez en la sangre, **vaya específicamente a depositarse en los huesos** y no "se pierda" en otros tejidos. Además, cuando se recomienda la ingestión oral de esta

vitamina debe ir **recubierta con una doble microencapsulación** para proporcionarle estabilidad, si no perderá parte de sus propiedades durante el proceso de fabricación.

- De una dieta normal sólo se absorbe de un 30 a un 40 % de calcio. Además hay determinados nutrientes (remolacha, acelgas, espinacas, cacao en polvo, café, alcohol, etc.) que deben evitar tomarse junto con el calcio. Estos alimentos contienen ácido oxálico que interpece la absorción del calcio en el intestino.

- Los suplementos de calcio se absorben mejor cuando se toman en dosis pequeñas (400 mg) varias veces al día. **Dar calcio en grandes cantidades sólo conlleva aumentar una serie de riesgos para la salud** (incremento de litiasis renal, de ataques cardíacos, de calcificaciones vasculares, etc.)

- El calcio debe darse en la forma que sea más biodisponible (citrato cálcico) para que nuestro tracto digestivo lo pueda absorber y aprovechar mejor.

Por lo tanto, siempre que queramos realizar una buena administración del calcio al organismo, es necesario realizarla conjuntamente con la vitamina D₃, con la menaquinona-7 y con el magnesio. Todos estos nutrientes no sólo influyen en la absorción de los unos y los otros sino que además colaboran en sinergia para que el calcio vaya donde tiene que ir (a los huesos) y no se deposite en otros lugares.



Otros aliados de tus huesos

- La práctica habitual de ejercicio y una alimentación equilibrada son buenas herramientas para ayudar a nuestros huesos a mantenerse sanos y conservar una buena densidad ósea.
- En nuestra dieta **no deben faltar** leche, queso, yogur, tofu, semillas de sésamo, salmón, sardinas y frutos secos (almendras, avellanas).



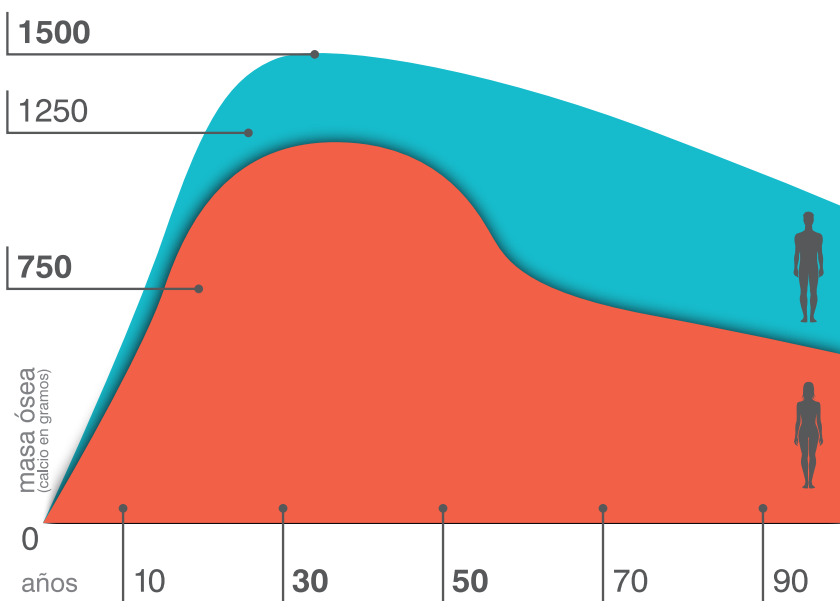
LA MASA ÓSEA

Es la cantidad total de hueso que tiene una persona en su esqueleto y 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.

De los 30 a los 40 años la masa ósea permanece estable.

A partir de los 40 va disminuyendo de manera progresiva. En el hombre, la pérdida se realiza a una velocidad constante (un 0.5 por ciento anual). En las mujeres se acelera durante la menopausia debido a la disminución del nivel de estrógenos.



paquetería urgente



Correos Express, la mayor compañía de paquetería empresarial no franquiciada.

Una completa solución para los negocios más exigentes.

Correos
Express

SERVICIOS INCLUIDOS



Recogida a domicilio



LID: Localización Inmediata del Destinatario en caso de ausencia.



Gestión proactiva de incidencias: Nos comunicamos con el destinatario en caso de ausencia.



Segundo Intento de entrega.



Prueba de entrega web: Disponible en correosexpress.com



Seguro incluido:
• Envío nacional LTM.
• Envío internacional según convención de Montreal o de Ginebra.

y mucho más... ¡infórmate!

correosexpress.com t. 902 1 22 333

un rostro cuidado en 4 pasos

Marta Gómez. Dpto. Médico de Soria Natural

Sea cual sea tu edad o tipo de piel, tu cutis puede tener un aspecto cuidado y bonito. La clave está en proporcionarle unos sencillos cuidados de forma constante y en la elección de los productos adecuados que satisfagan las necesidades de tu rostro sin dañarlo. La cosmética natural puede ser una buena alternativa ya que sus productos están exentos de sustancias que pueden ser potencialmente dañinas como los colorantes artificiales, parabenos...



Primer paso: limpieza

Además de ser una vía de eliminación de toxinas la piel, y especialmente la del rostro, está expuesta en todo momento a los contaminantes ambientales. Para evitar sus indeseables efectos es aconsejable limpiarla dos veces al día (mañana y noche) con un producto adecuado que elimine las impurezas sin alterar su función barrera, respetando su pH ácido. Utiliza siempre agua tibia (no caliente) y sécala mediante pequeños toquitos sin frotar.

Segundo paso: hidratación

Una hidratación adecuada tras la limpieza del rostro es indispensable para evitar la pérdida de agua, prevenir la flacidez, los estados descamativos e incluso patologías como los eccemas. También aporta los nutrientes necesarios para mantener la estructura de la piel y da luminosidad. Cada tipo de piel tiene unas necesidades diferentes por tanto, la elección del producto a utilizar debe ser individualizada. Los productos hidratantes deben aplicarse siempre desde la parte inferior del rostro (barbilla) hacia arriba (frente) y desde el centro de la cara hacia afuera con ligeros masajes circulares que reactiven la circulación, sin olvidar el cuello y el escote.

/// **Piel grasa y piel mixta.** Pueden resultar beneficiosas las formulaciones en forma de gel, serum o crema no comedogénica. Uno de los principales problemas que suelen presentar estos tipos de piel es la flacidez. El colágeno o los precursores necesarios para su síntesis en la dermis pueden convertirse en buenos aliados.

/// **Piel seca y piel sensible.** Tienen disminuido su componente graso lo que hace que se irriten o descamen con facilidad. Sin embargo, la fracción lipídica de la piel no está compuesta por un solo componente sino por un conjunto de lípidos de distinta naturaleza en una proporción determinada. Es recomendable hidratar este tipo de pieles con una crema que aporte tanto ácidos grasos omega 3, como omega 6 y omega 9, ceramidas y esterolés. Para mantener el grado de humedad puede ser de gran ayuda el ácido hialurónico.

/// **Piel madura.** Puede beneficiarse de fórmulas que además de hidratar y nutrir ayuden a mitigar los efectos de la edad. La naturaleza es una fuente de moléculas que pueden ser utilizadas con este fin. Así, por ejemplo, la *Acmelia oleracea* tiene un efecto decontractor utilizado para reducir las arrugas de expresión. La *Magnolia seiboldii* puede ayudar a homogeneizar el tono de la piel. Los liposomas con isoflavonas de soja pueden ayudar a tratar los efectos producidos por el déficit de estrógenos.

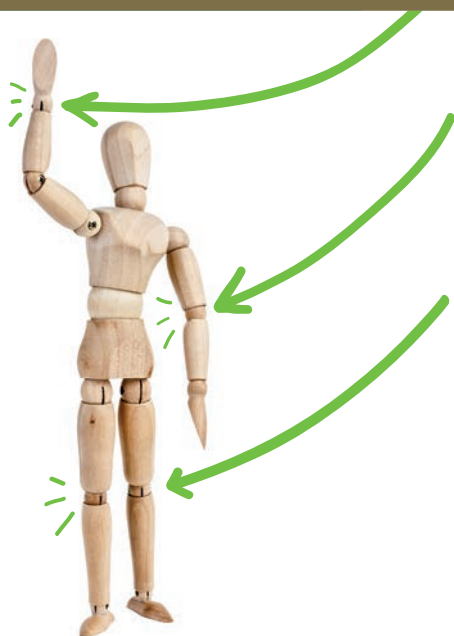
Tercer paso: protección solar

Los rayos ultravioletas, aunque necesarios para la síntesis de vitamina D, son uno de los factores agresores más importantes para nuestra piel. Esta es una de las principales causas de envejecimiento prematuro. Es más que recomendable aplicar un fotoprotector adecuado a cada tipo de piel, incluso en las épocas frías del año.

Cuarto paso: la belleza también se come

Una dieta adecuada, rica en frutas y verduras y baja en grasa, no sólo nos puede ayudar a mantener la salud sino también a cuidar nuestra piel. Por otro lado, suplementos con sustancias antioxidantes pueden ayudar a prevenir el envejecimiento.





cuida tus huesos

OSTEOCOMPLEX

La forma saludable de aportar calcio a tus huesos

Osteocomplex es un complemento alimenticio que tiene una fórmula natural exclusiva con calcio, vitamina D₃, vitamina K₂ (MK-7) y magnesio, cuya finalidad es doble. Por un lado, aporta al cuerpo los nutrientes esenciales que ayudan a mantener unos huesos fuertes y sanos y, por otro lado, aporta sustancias necesarias para mantener una buena salud cardiovascular. Es un producto que fortalece los huesos y evita la calcificación en arterias, articulaciones, riñones y otros tejidos.

y en el deporte...

AMINOÁCIDOS DE ORIGEN VEGETAL

Los deportistas someten a sus huesos a un gran desgaste, por eso es fundamental dedicarles una atención especial. Además de garantizar correcto aporte de calcio, no debes olvidar suplementar tu dieta con aminoácidos.



PROTEÍNA VEGETAL

Proteína vegetal Plus te proporciona proteínas de alta calidad biológica y de fácil digestión que ayudan al crecimiento, mantenimiento, y reparación del tejido muscular.

PVP: 22,75 €



BCCA

Los aminoácidos ramificados -leucina, isoleucina y valina- proporcionan la energía muscular necesaria para mejorar el rendimiento físico e incrementar la masa muscular.

PVP: 14,95 €



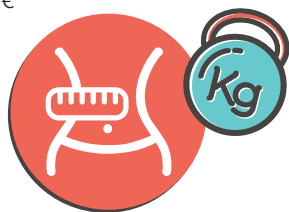


renuévate por dentro

CYRASIL

Cyrasil es un jugo concentrado de rábano negro, alcachofa y cardo mariano con lecitina de soja rica en fosfatidilcolina. Ayuda a depurar el organismo y favorece la renovación interior.

PVP: 17,85 €



que no te pesen los excesos

HC-BLOCK

Comprimidos con concentrado de Judía Blanca (*Phaseolus vulgaris* L.), actúan sobre los hidratos de carbono, ejerciendo un efecto favorable en el bloqueo de su absorción. Si te vas a saltar la dieta tomando alimentos ricos en hidratos de carbono, tómalos antes de la comida.

PVP: 12,85 €



mantén las grasas a raya

CAPTALIP tablets

Captalip está elaborado con extracto concentrado de *Opuntia ficus-indica* (Neopuntia), un cactus tropical rico en fibra 100 % natural que ayuda a combatir y bloquear parte de las grasas que ingieres en tu dieta diaria, evitando así su acumulación.

PVP: 8,95 €





mantén en alerta tu sistema inmunitario



COMPOSOR 08 **Echina complex**

Una mezcla de extractos y aceites esenciales de equinácea, propóleo y tomillo. Ayuda a fortalecer tu sistema inmunitario preparándolo para el frío y el invierno.

PVP: 11,50 €

13-C FENSATÍN

Cápsulas de liberación prolongada elaboradas a base de extracto de equinácea y propóleo. Nueva fórmula diseñada para conseguir mayor eficacia terapéutica y comodidad de dosificación.

PVP: 14,95 €



INMUNEO 12

Elaborado a base de calostro y enriquecido con lactoferrina, fermentos lácticos (*Bifidobacterium bifidum* y *Streptococcus thermophilus*) e inulina, fortalece las defensas de nuestro organismo y mantiene la flora intestinal sana y activa.

PVP: 19,49 €

INMUNODÉN

Elaborado con uvas blancas, lactoferrina, probióticos y *Coriolus versicolor*. Ayuda a potenciar el sistema inmune debilitado de adultos y mayores, ofreciendo así una mejor respuesta a los agentes externos que provocan alteraciones sobre el funcionamiento de su organismo.

PVP: 17,22 €



LFP WORLD
CHALLENGE

14 **Qualitas Vitae**

...y para niños

INMUNODÉN JUNIOR

Elaborado con uvas blancas, lactoferrina, probióticos y *Pleurotus ostreatus*, ayuda a desarrollar y potenciar el sistema inmunológico de los niños y contribuye de forma favorable a regenerar su flora intestinal beneficiosa.

PVP: 17,22 €



A PROTEGERSE

Jarabe elaborado a base de concentrado de frutas, extracto concentrado de *Pleurotus ostreatus*, propóleo, equinácea, zinc, vitamina A, vitamina E, cobre, vitamina B₆, vitamina B, ácido fólico y vitamina B₁₂.

Elaborado para estimular el sistema inmunológico de los niños de forma natural y activar sus mecanismos de protección.

PVP: 8,50 €

CUIDA TU GARGANTA

Si no has conseguido fortalecer lo suficiente tu sistema inmunitario y frenar los virus, y sufres alguna afección respiratoria, las plantas pueden ser un buen aliado para hacerles frente.



COMPOSOR 01 • Buc thymus complex

Mezcla de extractos y aceites esenciales de mirra, salvia, agrimonia, eucalipto, tomillo, tormentila y propóleo que ayuda a suavizar la irritación de garganta y refrescar la boca.

PVP: 9,95€



EXPECTONAT

Elaborado a base de plantas, vitaminas, minerales y concentrados de frutas que ayuda al funcionamiento del sistema respiratorio. Contiene una combinación única de ingredientes para el cuidado de la garganta y las vías respiratorias.

PVP 11,75€



después del verano...

recupera
tu
figura

Jessica Lamy.
Dpto. Dietética y Nutrición de Soria Natural

De media, en verano, una persona puede engordar entre 2 y 4 kilos.

Parece que fue ayer cuando esperábamos la llegada del verano y, sin embargo, ya tenemos aquí el otoño y con él el fin de las vacaciones. Nos paramos a hacer un balance de estas últimas semanas y nos damos cuenta de que hemos ganado algún kilo de más. Es normal que al salir de la rutina y romper con los horarios marcados durante el resto del año, nos relajemos y despreocupemos a la hora de cuidarnos. El resultado es el exceso de comidas (familiares, amigos...), los aperitivos de la playa, las copas en las terrazas, falta de ejercicio, trasnochar, etc.

Este aumento de peso en la época estival no debería resultarnos muy difícil de bajar, pero

hay que hacerlo de una manera adecuada y correcta y huir de planes milagrosos que a la larga pueden ser perjudiciales para nuestro organismo. Es recomendable que se haga sin prisas.

Para la vuelta a la rutina es imprescindible llevar un orden en las comidas, no picotear entre horas y buscar el equilibrio de los alimentos que se ingieren. Se aconseja seguir una dieta mediterránea y realizar ejercicio físico. Debemos realizar una dieta hipocalórica, sin que eso signifique pasar hambre o comer mal. Ahora sí que sí, hay que decir adiós al aperitivo y al alcohol que hemos estado ingiriendo durante las vacaciones. Además, debemos evitar los alimentos ricos en calorías vacías porque son muy energéticos y tienen un alto contenido en azúcares refinados y en grasas poco recomendables como las saturadas.



Queremos ayudarte a recuperar tu silueta con unos consejos prácticos y saludables:

- No te saltes ninguna comida, la creencia de “si no ceno adelgazo” es falsa.
- Elimina de tu dieta productos refinados: pizza, bollería, etc.
- Ingiera alimentos que no tengan un alto poder calórico.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras. Tienen un alto contenido en agua y aportan fibra que nos ayuda a saciarnos.
- Elige la parte magra de las carnes (incluir pocas grasas animales). Puedes apostar por proteínas vegetales como legumbres, tofu, seitán, etc.
- Sustituye los lácteos y sus derivados por los desnatados o las bebidas y postres de origen vegetal.
- Descansa bien para no tener ansiedad ni estrés.
- Elige alimentos saciantes. Son alimentos ricos en fibra como cereales integrales, legumbres, hortalizas o frutas que tienen la capacidad de retener agua y producir sensación de saciedad.
- Elige el método de cocción apropiado a la hora de preparar tus platos (hervir o cocer, papillote, al horno, a la plancha, rehogado o escalfado). Cocinar sin exceso de grasas ni aceites reduce considerablemente el aporte calórico.
- Es importante beber agua porque te ayudará a evitar la retención de líquidos. Mantener una buena hidratación es muy importante para bajar de peso. Puedes utilizar infusiones o caldos.
- Realiza la compra con el estómago lleno. Un truco que ayuda a que la nevera no se llene de alimentos indeseables y poco saludables es hacer la compra después de desayunar o comer y siempre con una lista en la mano que nos recuerde lo que de verdad es necesario para elaborar el menú semanal.



El cuerpo necesita tener unos horarios y una ingesta adecuada para poder trabajar de forma normal, para ello se recomiendan 5 comidas al día y respetarlas siempre: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Hay que comer de todo, de forma equilibrada y con las raciones adecuadas.

Con la realización de todas estas recomendaciones, conseguiremos recuperar la figura.

Puedes hacer una dieta similar a esta:

desayuno	1/2 mañana	comida	merienda	cena
Una pieza de fruta o zumo natural	2 rodajas de piña	Gazpacho ligero con tacos de jamón	Macedonia de frutas con salvado de avena	Pescado blanco al vapor con cebolla, puerro y zanahoria
Infusión de te verde	Infusión de te rojo	Salteado de verduras con tofu		Fruta
Tostada de Linxotro con tomate natural		Yogur 0%		



ideas & ecorecetas

Pimientos rellenos de tortilla de patata al shiro miso



- 4 pimientos verdes o rojos grandes
- 1 tortilla de patata (con o sin cebolla) de Soria Natural
- 4 pimientos de piquillo
- 2 cucharadas del caldo de los pimientos de piquillo
- 2 cucharadas de bebida de arroz de Soria Natural
- 1 cucharada de Shiro miso (miso blanco) de Soria Natural

preparación

Lava bien los pimientos, corta la parte superior y elimina todas las semillas. Después asa los pimientos al horno. Una vez asados péralos y resérvalos.

Para el relleno de los pimientos, calienta un poco la tortilla y machácala con un tenedor y seguidamente rellena los pimientos. Acompáñalos con una salsa de pimiento y shiro miso.

la salsa

Para hacer la salsa, en una sartén pon los pimientos del piquillo, el caldo y la bebida de arroz. Una vez que empiece a hervir apaga el fuego y retira.

Añade el shiro miso y mezcla bien. Pasa toda la mezcla por la batidora y ya está la salsa lista para acompañar a los pimientos.



TORTILLAS DE PATATA

• SIN CEBOLLA

PVP: (250 g) 1,99 €

• CON CEBOLLA

PVP: (250 g) 2,25 €



SHIRO MISO

PVP: (250 g) 5,75 €



BEBIDA DE ARROZ INTEGRAL

PVP: (1L) 2,06 €



LFP WORLD CHALLENGE

18 **Qualitas Vitae**



encuentra más ecorecetas en
www.sorianatural.es

para acabar
tu almuerzo...

idisfruta el placer de un
buen postre!

inovedad!

Prueba los nuevos postres ecológicos de Soria Natural. Puedes elegir entre tres variedades: cuajada de bebida de soja, natillas de bebida de arroz y natillas de bebida de arroz con cacao. Todas son bio y cien por cien vegetales. Además, destacan por su bajo contenido de grasas saturadas.



CUAJADA DE BEBIDA DE SOJA



NATILLAS DE BEBIDA DE ARROZ
NATILLAS DE BEBIDA DE ARROZ CON CACAO

Los nuevos postres ecológicos son también una alternativa ideal para personas con intolerancias.



Además, no necesitan refrigeración.



Mantener una dieta equilibrada es fundamental para tener una vida sana y prevenir enfermedades. Recuerda que es muy importante la variedad de nutrientes para asegurar una alimentación completa. Además, es recomendable que lo dividas en cinco comidas al día.

Toma nota de nuestro menú para una jornada!!

desayuno

adulto

- Zumo o fruta natural
- **QUERCUS** PVP: (100 g) 5,19€ con **bebida de avena**
- **TOSTADA LIGERA DE ARROZ INTEGRAL** PVP: (25x3,6 g) 2,50€ con **OLITOMATE** PVP: (2x25 g) 0,92 €

niño

- Zumo o fruta natural
- **Bebida de arroz**
- **RICER'S** PVP: (375 g) 4,45€ - almohadillas de arroz integral rellenas con crema de cacao y avellanas



QUERCUS



sin gluten

QUERCUS Es un sucedáneo instantáneo del café libre de cafeína y con un 10% de fibra soluble.

SABÍAS QUE...? Su concentrado de fibra de achicoria facilita la fibra necesaria para el correcto funcionamiento del organismo a la vez que da lugar a un efecto bifidogénico que favorece la flora intestinal beneficiosa. Todo ello hace de Quercus el complemento ideal que te ayuda en tu dieta de adelgazamiento.



sin lactosa

1/2 mañana

adulto

- **INFUSIÓN ECOLÓGICA EN CÁPSULA DE TÉ VERDE** PVP: (7x3 g) 3,95€
- Pieza de fruta

niño

- **POSTRE DE AVENA CON CACAO** PVP: (2x100 g) 1,95€





comida

adulto y niño

- Brotes tiernos de ensalada con **ESPIRALES DE ARROZ INTEGRAL** PVP: (250g) 2,95€, tomate, aguacate y nueces
- **HAMBURGUESA DE ALCACHOFA** PVP: (2x80g) 2,99€ a la plancha con guarnición de salteado de champiñones o **HAMBURGUESA DE BOLETUS** PVP: (2x80g) 2,99€ con guarnición de salteado de alcachofas, cebolla y salsa de soja
- Macedonia de frutas (mango, ciruelas y nectarina)

merienda

adulto

- **INFUSIÓN ECOLÓGICA EN CÁPSULA DE REGAMINT** PVP: (7x3) 3,95€
- Tortita ligera de arroz

niño

- Bebida de arroz integral con canela y limón
- **ROLLITOS DE ARROZ CON CREMA DE CACAO Y AVELLANAS** PVP: (3x5g) 0,90€



Soria Natural cuenta con una selección de infusiones tradicionales y terapéuticas que te permitirán, de forma sencilla y rápida, disfrutar de los mejores sabores de la naturaleza.

Ocho variedades. Compatibles con máquinas Nespresso®.

*Marca de una empresa no relacionada con Soria Natural S.A.



El Quefu está elaborado con bebida de soja, fermentos y sal marina siguiendo los procesos de fabricación propios de los quesos tradicionales. Puedes encontrarlo curado o semicurado, dependiendo del tiempo de maduración. Es ecológico, con alto contenido en proteínas vegetales, sin lactosa, sin componentes de origen animal y bajo contenido en sodio.

cena

adulto y niño

- Caldo vegetal
- Ensalada de tomate con **QUEFU** PVP: (200g) 4,63€ acompañado de rúcula y semillas de sésamo
- Brocheta de **TOFU NATURAL** PVP: (250g) 2,20€ con frutas
- Bebida de arroz integral con canela y limón



actualidad

Soria Natural lanza su canal en YouTube

Consejos para una vida saludable y deliciosas recetas ecológicas para ayudarte a mantener tu salud de forma natural.



Soria Natural, ha puesto en marcha su nuevo canal en Youtube, **Soria Natural TV**, en el que ofrece cada semana interesantes contenidos relacionados con la salud natural y la alimentación sana, para animar a los usuarios a seguir unos correctos hábitos de vida y ayudarles a cuidarse. En el nuevo canal, Soria Natural comparte consejos de vida saludable, recomendaciones nutricionales, deliciosas recetas ecológicas, interesantes contenidos sobre las propiedades de las plantas medicinales y los últimos avances alcanzados por la empresa en materia de investigación, desarrollo e innovación. Con la puesta en marcha del canal, Soria Natural pretende seguir ayudando a las personas a mejorar su calidad de vida aportándoles consejos saludables, al mismo tiempo que busca fomentar el uso terapéutico de las plantas medicinales. Además, quiere concienciar sobre la importancia de mantener una alimentación sana y enseñar a cocinar alimentos ecológicos y productos naturales, cuyo consumo aumenta día a día en una sociedad cada vez más preocupada por su bienestar. El canal está estructurado en diferentes

listas de reproducción (Vida saludable, Eco-recetas, Conócenos), de modo que los usuarios no tengan dificultades para encontrar los vídeos de su interés. Soria Natural TV intenta cubrir una importante demanda de los seguidores de Youtube, donde no abundan los canales orientados a la salud, el bienestar y la alimentación saludable. Al mismo tiempo, la compañía mantiene su compromiso, asumido hace años, con la divulgación del uso de las plantas medicinales y el cuidado de la salud y que le llevó, por ejemplo, el año pasado al desarrollo de una aplicación para móviles gratuita sobre medicina natural. La puesta en marcha del canal responde también al interés de Soria Natural por reforzar su presencia online. Bien posicionada a través de sus canales de Facebook, Twitter y LinkedIn, ha desarrollado este nuevo proyecto de videomarketing consciente de que Youtube es un magnífico medio para mantener el contacto con sus clientes y consumidores. De hecho, la plataforma de vídeo online es la segunda red social con mayor número de usuarios y el segundo buscador de contenidos por detrás de Google.





La veterana presentadora de televisión es la encargada de acercar a los usuarios información útil para mantener un estilo de vida saludable. Su experiencia al frente de diferentes programas y concursos en cadenas privadas y autonómicas de televisión y su faceta interpretativa desarrollada en cine y teatro, le sirven para comandar la sección Vida Saludable a través de la cual acerca al público interesantes consejos para cuidar su salud.



La chef del Restaurante La Lobita elabora para el canal nuevas y deliciosas Eco-recetas y nos muestra nuevas propuestas para ampliar nuestra dieta a base de platos sanos elaborados con ingredientes de origen vegetal. Su buen hacer entre los fogones, que muestra en las diferentes recetas propuestas, está avalado con una Estrella Michelin. La cocinera está entre los últimos elegidos por la prestigiosa guía roja.

¿Qué puedes encontrar?

El canal de Youtube de Soria Natural te acerca un montón de propuestas para ayudarte a llevar una vida sana y natural, cuidarte y mantener una buena alimentación. Por ejemplo, en sólo un par de minutos puedes aprender a elaborar unas deliciosas croquetas de tofu y setas con las que sorprender a amigos y familia en vuestra próxima reunión. Si no has probado a elaborar una crema de puerros con bebida de soja te explicamos cómo hacerlo. Si con la vuelta del curso académico necesitas algunos consejos para estudiar o simplemente necesitas mejorar tu concentración, te damos unos interesantes ideas. Si tienes problemas con la celulitis te enseñamos a combatirla. En definitiva, Soria Natural TV te ayuda en videos de a penas tres minutos a cuidar tu salud y la de los tuyos de forma natural.



Soria Natural celebra sus Jornadas Anuales de Intercambio Profesional

La nueva gama de aminoácidos y las cápsulas de liberación prolongada centraron las ponencias técnicas. Los asistentes completaron su formación con una visita a las instalaciones del laboratorio en Garray.



Soria Natural ha recibido durante los últimos meses varias visitas de grupos de profesionales de la Salud y la Medicina Natural interesados por conocer las instalaciones que la compañía tiene en Garray (Soria) y los avances de la misma. Entre los días diez y doce de julio Soria Natural celebró sus Jornadas anuales de Convivencia e Intercambio Profesional. Durante las mismas los participantes, unas doscientas personas entre profesionales y acompañantes, asistieron a una sesión técnica en la que se presentaron las últimas novedades del catálogo de Soria Natural. Entre otras, la nueva gama de Aminoácidos y las Cápsulas de "Liberación Prolongada", una evolución de su línea de cápsulas vegetales diseñadas para lograr una mayor eficacia terapéutica y seguridad en el uso de las plantas. Las diferentes ponencias fueron impartidas por los miembros del Departamento Médico de Soria Natural. Además, los visitantes tuvieron la oportunidad de recorrer las modernas instalaciones que Soria Natural tiene en el polígono La Sacea, donde se elaboran las diferentes gamas de productos a base de plantas. Al mismo tiempo, visitaron las instalaciones en las que se elabora su línea de productos

de alimentación especial y ecológica, cien por cien vegetales y aptos para personas con intolerancias alimentarias. Conocieron el laboratorio en el que, apoyados con la más moderna tecnología se realizan exhaustivos análisis y controles que garantizan la calidad del producto. Los visitantes también recorrieron los cultivos de los que se obtienen la mayor parte de las materias primas empleadas. Son 380 hectáreas de cultivos ecológicos situadas en las proximidades del laboratorio. Además, las puertas de Soria Natural han estado abiertas a diferentes colectivos que han recorrido el laboratorio a lo largo de estos meses en visitas puntuales. Entre otros, han visitado las instalaciones alumnos de varias escuelas de naturopatía de todo el país como los del Centro de Estudios Superiores Philippus-Thuban, el Instituto de Estudios Naturales "El Vergel" o varias escuelas de la Comunidad Valenciana. Además de los profesionales y estudiantes, también han visitado el laboratorio grupos de la Asociación de Antiguos Alumnos de la Universidad de la Experiencia de Soria, de la Asociación de Amas de Casa "Numancia" o de varios institutos de enseñanza secundaria.



Soria Natural con la Medicina Tradicional China

Asistió al Congreso Mundial de Medicina China en el que presentó la nueva línea Chinasor de comprimidos de liberación prolongada, fruto de la combinación de la sabiduría milenaria de la Medicina Tradicional China y los cultivos, métodos y avances de Soria Natural.

Soria Natural ha participado en el Congreso Mundial de Medicina China (WMMC 2015) celebrado en Barcelona este mes de septiembre. El laboratorio ha aprovechado la cita internacional para presentar, en primicia en su stand, la nueva línea Chinasor. Esta gama, comercializada con éxito en la década de los 90, vuelve, mejorada y ampliada, con todos los productos registrados para ofrecer al sector de la Medicina Tradicional China un amplio catálogo con la calidad y eficacia propias de Soria Natural. El objetivo es que los profesionales puedan disponer de productos de calidad máxima, atendiendo a los métodos tradicionales y asesorados por especialistas de la FEMTC y la Academia de las Ciencias Médicas de China. Los Chinasores se elaboran a partir de plantas medicinales de origen asiático, con una vigilancia extrema en cuanto a su cultivo, recolección, secado y almacenamiento, con el fin de obtener la mejor materia prima, con la mayor riqueza en principios activos y total ausencia de metales y otros compo-

nentes ajenos a las especies vegetales. Además, se presentan en forma de comprimidos de liberación prolongada que liberan sus componentes a lo largo de 24 horas, de modo que se consigue una mayor eficacia terapéutica con menos tomas. La práctica clínica de la Fitoterapia Tradicional China está en auge, no sólo porque aporta el beneficio de las plantas medicinales sino porque también aprovecha el plus que aporta la tradición china en forma de energía. Soria Natural también ha participado en la parte académico-técnica del Congreso WMMC 2015 con una ponencia sobre la adecuación de los controles de calidad y los requisitos para el registro de los productos de Fitoterapia China en la Unión Europea. La ponencia ha sido impartida por Rafael Esteban, Consejero Delegado de Soria Natural, y el Dr. Ramón M^º Calduch, Vicepresidente de la Fundación Europea de MTC y Presidente del Comité Organizador del Congreso.



Visita del director de ICEX España



El Director General de ICEX España Exportaciones e Inversiones, Isaac Martín Barbero, y la Subdirectora de Internacionalización, Eva Pulido, visitaron hace unos meses las instalaciones de Soria Natural. El encuentro formaba parte de una Jornada de Apoyo a la Internacionalización Empresarial organizado por la Cámara de Comercio e Industria de Soria. Durante la visita ambos pudieron conocer de primera mano las instalaciones de Soria Natural y ver cómo es el funcionamiento del día a día. El Departamento de Exteriores de la empresa y varios miembros de la Cámara de Comercio encabezados por su Presidente, Alberto Santamaría, les acompañaron en el recorrido. ICEX España Exportación e Inversiones es una entidad pública empresarial de ámbito nacional que tiene como misión promover la internacionalización de las empresas españolas, para lo que cuenta con un centenar de oficinas en todo el mundo.

Jordi Alba, jugador Fost Print

Jordi Alba ha sido elegido como el Jugador Fost Print de Soria Natural en la temporada 2014-2015. El lateral izquierdo ha sido destacado por los espectadores de La Ronda (El punt avui TV) y los lectores del diario Sport, como el jugador con más energía del F. C. Barcelona, destacando así la gran temporada realizada y su buen estado de forma. Jordi Alba recibió el trofeo de manos del Consejero Delegado de Soria Natural, Rafael Esteban Ollo, en un acto que tuvo lugar en la Ciudad Deportiva Joan Gamper y que estuvo presentado por el jefe de deportes de Onda Cero en Cataluña, Alfredo Martínez. El propio jugador reconoció su regularidad y su buen tono físico durante toda la temporada, una situación a la que además han acompañado los resultados del equipo. En anteriores ocasiones los ganadores fueron Pedro Rodríguez, Sergi Busquets, Víctor Valdés, Andrés Iniesta y Xavi Hernández.



Soria Natural en las principales ferias del sector



Soria Natural sigue estando presente en los principales escaparates del sector para dar a conocer sus productos y establecer nuevos contactos que le permitan seguir creciendo año tras año. La compañía ha participado en las últimas ediciones del Salón Gourmet -la Feria Internacional de Alimentación y Bebidas de Calidad celebrada en Madrid-, Biocultura Barcelona, la Feria ExpoEcoSalud -dedicada a la salud y la calidad de vida-. En las dos primeras, Soria Natural participó, con notable éxito, de la mano de su División de Alimentación. Se dieron a conocer las últimas referencias incorporadas al catálogo, todas cien por cien vegetales, entre las que destacan bebidas vegetales, cereales de desayuno, tortitas ligeras de arroz e infusiones.



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



Un **Ready Business** trabaja seguro desde cualquier dispositivo

Seguridad en la Nube

Con Vodafone tienes los archivos de tu empresa en un espacio virtual seguro y privado.

vodafone.es/ready-business

Vodafone
Power to you

