

Siempre en línea

consejos y
buenos hábitos
para mantener
tu línea durante
más tiempo y
evitar el efecto
rebote

fitoterapia

Riesgos de verano

Evita las molestias estacionales

reportaje

THUBAN

Inaugura centro de formación en Madrid

nutrición

Arroz integral

Descubre sus beneficios

ecorecetas

Tofu agridulce

Frescas y nutritivas ideas

DALKIA, EL VALOR DE LA ENERGÍA

Dalkia aporta soluciones innovadoras para el desarrollo sostenible de las ciudades y empresas. Gracias a la experiencia adquirida en 27 países en materia de gestión de redes de calor y frío, de optimización de utilidades industriales, de mejora del rendimiento energético de edificios o de valorización de energías residuales y renovables, Dalkia desarrolla, realiza y gestiona sistemas de energía más eficientes en el ámbito medioambiental y económico.

www.dalkia.es



Dalkia
España

«que la
comida sea tu
alimento y el
alimento tu
medicina»

Hipócrates

Qualitas Vitae

Primavera Verano 2014 nº 16

sumario



Monte Perdido
Bielsa, Huesca

EQUIPO EDITORIAL
prensa@sorianatural.es

Rafael Esteban, José Antonio Esteban,
Fidel García, Juan Delgado,
Gonzalo Irigoyen, Ana Tarancón
y Carolina Yagüe

DIRECTOR DE ARTE
Javier Caballero

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
arte@sorianatural.es

Antonio López, Ana Belén González
y Beatriz Alonso

COLABORADORES Y ASESORES
Isabel Molinero, Estrella Gascón,
Jessica Lamy, Manuel Lorrio, Carlos
Carricajo, Marcos Sanz, Luisa Martínez
y Alberto Hernando.

EDITA

 SoriaNatural®

Grupo Soria Natural
La Sacea, nº 1 - 42162 Garray (Soria)
Telf. 975 25 20 46

IMPRIME Jiménez Godoy
Tirada 150.000 ejemplares
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



www.sorianatural.es

04 valor muy natural / editorial

06 en portada

SIEMPRE EN LÍNEA

Sigue las recomendaciones que nuestra nutricionista te propone y aprende a mantener tu silueta.



10 en temporada

RIESGOS DE VERANO

Los consejos más interesantes y prácticos para que pases una primavera y un verano sin los molestos problemas estacionales.

12 escaparate natural

Selección de temporada
Especial piel y riesgos de verano
Nutre, protege y repara tu piel.



16 nutrición y dietética

ARROZ INTEGRAL

Descubre los beneficios de uno de los alimentos más consumidos en el mundo.



18 ideas e ecorecetas

Tofu agridulce

Sencillas recetas e ideas muy interesantes para mantener una dieta saludable, equilibrada y nutritiva.



22 actualidad

Internacional: México

Inauguración de las nuevas instalaciones en Querétaro.

Reportaje: THUBAN

Descubrimos la escuela de naturopatía THUBAN.

Actualidad

Acuerdo entre Soria Natural y FEMTC.

Conferencia en la Universidad de Navarra.

sorianatural 2.0.

Todas las novedades de nuestras redes sociales.

Responsabilidad social: con los trabajadores

La política de Recursos Humanos es uno de los pilares en los que se fundamentan las acciones de **Responsabilidad Social Corporativa** de Soria Natural. Como parte de la misma, creó en 2011 su **Consejo Social y Laboral**. Un organismo mediante el cual, representantes de los trabajadores y de la dirección de la empresa adoptan de forma colegiada acuerdos decisivos para mejorar la vida profesional y familiar de los trabajadores.

Algunas de las últimas propuestas acordadas en este Consejo han sido, por ejemplo, la participación de los trabajadores en los dividendos de la empresa (hasta un

50% de los beneficios no reinvertidos), la creación de una parte variable en el salario que a medio plazo pueda llegar a representar un 50% del sueldo que el trabajador percibía en 2011 o las políticas de conciliación laboral implantadas por la empresa como el horario continuo del que disfruta más del 90% de la plantilla, la negociación del calendario laboral o las ayudas a libros y guarderías para hijos de empleados.



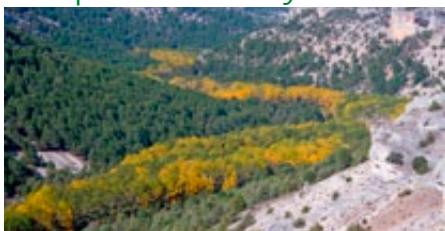
I+D+i: en busca de antiinflamatorios naturales



Muestras listas para su análisis en nuestro laboratorio de investigación.

El empleo de antiinflamatorios de síntesis, los conocidos Antiinflamatorios No Esteroides, que en un principio se presentaron como la gran panacea por la ausencia de los efectos secundarios de los esteroides o corticoides, no es tan seguro como se creía. Sobre todo cuando se empleaban frente a dolencias crónicas que exigen una ingesta diaria para mantener un bienestar mínimo, y ya se están dando las primeras alarmas sobre sus posibles perjuicios en el hígado y riñones. En este contexto, Soria Natural está afrontando uno de los grandes retos que se ha planteado la Medicina Natural: obtener a partir de la naturaleza antiinflamatorios con la suficiente potencia para sustituir a los de síntesis. Durante el último año, nuestro departamento de I+D+i ha puesto a punto diferentes protocolos que permiten la cuantificación "in vitro" de determinados parámetros inflamatorios, esto es, la posibilidad de medir el aumento o disminución de ciertas sustancias que las células secretan cuando se ven sometidas a agresiones que en un organismo vivo darían lugar a un proceso inflamatorio. Entre ellos destacan dos, el óxido nítrico y el factor de necrosis tumoral TNF- α . El trabajo se lleva a cabo con una línea de células pertenecientes al sistema inmunitario.

Sostenibilidad: compromiso claro y decidido



Cañón del río Lobos, Soria.

Soria Natural ha establecido y documentado un sistema de gestión ambiental conforme a la Norma UNE-EN-ISO 14001:2004, con un compromiso claro y decidido hacia una gestión respetuosa con el medio ambiente que se plasma en el escrupuloso cumplimiento de la normativa vigente, en la segregación y gestión selectiva de nuestros residuos y en la aplicación del óptimo mantenimiento de nuestra maquinaria y vehículos para la prevención y minimización de la contaminación. Se está fomentando la sensibilización en materia de medio ambiente de todo el personal de la empresa mediante los planes de formación.

El hecho de dedicarse a la fabricación de productos derivados de plantas medicinales y de alimentos ecológicos, junto a la situación de la empresa en un entorno privilegiado, ha influido en que adquiera suma importancia la aplicación y mejora continua de todos los procesos que se desarrollan en Soria Natural para conseguir una adecuada gestión ambiental, tanto en el área de producción, como en los demás departamentos de la empresa, utilizando para ello nuestros propios recursos o recurriendo a organizaciones externas de reconocida solvencia.



Antonio Esteban
Presidente y fundador
de Soria Natural

editorial

La intrahistoria de nuestros productos

Ni la crisis económica general ni la caída de la demanda interna nos han frenado en nuestro objetivo de ayudar a los ciudadanos a alcanzar una mayor calidad de vida a través de la Medicina Natural y la Alimentación Ecológica. Un afán que no se limita al mercado español, como lo pone de manifiesto nuestro tenaz proceso de internacionalización. En este sentido, quiero destacar el modernísimo laboratorio que acabamos de inaugurar en Querétaro (México) y que, estoy convencido, pronto será un referente en el continente americano.

De todas maneras, me gustaría haceros ver la intrahistoria que hay detrás de cada producto que elaboramos en Soria Natural. Desde que se empieza a trabajar en una nueva referencia, después de que nuestros departamentos de *comercial y marketing* hayan detectado su necesidad, hasta que sale al mercado, se desarrolla un trabajo intensísimo. Un ciclo que empieza en el departamento de *I+D+i*, que continúa en el de *compras*, donde siempre se tiene puesto el ojo en la mejor materia prima, y sigue en el de *control de calidad*. **La Calidad Total ha sido una de las banderas de nuestra empresa desde su fundación en 1982.** Contamos con unas instalaciones punteras donde comprobamos minuciosamente que la materia prima contenga el adecuado nivel de principios activos y que carezca de sustancias contaminantes. Después, una vez elaborados nuestros productos, constatamos que cumplen los estándares marcados y hacemos las pruebas necesarias para garantizar su seguridad. Además, siempre supervisamos que su elaboración se lleve a cabo cumpliendo las más estrictas normas productivas. Un esfuerzo ímprobo que merece la pena y que, sin duda, ayuda a prestigiar nuestro sector.

en portada

¿Cómo conseguir que la silueta deseada no sea flor de un día?

SIEMPRE EN LÍNEA

Jessica Lamy. Dpto. Dietética y Nutrición de Soria Natural

El objetivo es mantener el peso conseguido, tras el esfuerzo ímprobo que supone seguir estrictamente una dieta, siempre bajo la supervisión de un especialista. No faltan casos en los que esa pretensión se convierte en obsesión.

Es lógico, pero de nada sirve tanta abnegación si, posteriormente, no se siguen unas pautas de mantenimiento que han de ser el resultado de continuar con los nuevos y saludables hábitos nutricionales y de vida que se han adquirido

Ejercicio de forma regular

Debido al ritmo de vida que llevamos, pensar en hacer una hora de actividad física, significa perder mucho tiempo, pero no es así. **¡Piensa en tu salud!** Igual que dedicas tiempo a revisar los correos electrónicos, elegir la ropa o ver una serie de televisión, tienes que moverte. Una actividad física que puedes fraccionar a lo largo del día. Intenta levantarte un cuarto de hora antes y hacer unos estiramientos o ejercicios de yoga; desplazarte al trabajo en bici o a pie; subir las escaleras en vez de utilizar el ascensor. El ejercicio que practiques siempre debe estar acorde a ti y a tu estado físico: camina, corre, asiste al gimnasio o a clases de pilates o de baile, juega a algún deporte. Lo que quieras, lo que te guste. **¡Pero mantente siempre activo!**

durante ese tiempo. No es difícil darse cuenta de que mantener las costumbres incorporadas en nuestro día a día no es coser y cantar. No sólo hay que hacerlo de forma paulatina, sino también con la intención y la voluntad de ha-

cerlo para siempre. Los expertos hacen hincapié en que las principales claves para alcanzar y mantener un peso apropiado es comer sano y realizar ejercicio.



el secreto

no regreses a los malos hábitos de dieta y vida que tenías, y muévete todos los días



aprende a evitar el efecto rebote

No dejes de desayunar todos los días es la comida más importante del día. Puedes optar por pan tostado integral con aceite de oliva virgen y algo de proteína acompañado de una infusión y fruta de temporada.

Sigue unos horarios de comida evitarás pasar hambre y el picoteo innecesario. Para no ralentizar tu metabolismo es imprescindible que hagas cinco o seis comidas al día.

Toma cinco raciones de frutas y verduras al día puedes alternar tres piezas de fruta y dos de verduras u hortalizas. Elígelas de temporada que son mucho más sabrosas, económicas y beneficiosas para tu salud.

Trata de incluir todos los grupos de alimentos en tu dieta diaria come de forma variada: granos integrales, como panes y pastas de trigo integral; frutas y verduras; lácteos; proteínas (carne, pescado...) o proteínas vegetales (tofu, seitán...).

Fíjate en el tamaño de las porciones si tienes hambre, toma pequeños tentempiés (yogures 0%, fruta, frutos secos).

Cuida la forma de cocinar los alimentos opta por hacerlos a la plancha, al horno o al vapor.

Cena ligero procura que tus cenas no sean muy pesadas para una mejor digestión: ensaladas, cremas, sopas, etc. acompañadas de proteína.

Elimina el alcohol solo aporta calorías vacías que se acumularán en forma de grasa en el cuerpo.

Compensa tus comidas si has tenido una celebración donde te has pasado, compénsala haciendo más ligera la siguiente comida

Vigila de vez en cuando tu peso sin obsesionarte en subirte todos los días a la báscula.

Ten la autoestima alta no caigas en las tentaciones y entres en un ciclo vicioso. Fomenta tu autocontrol y fuerza de voluntad.

Aprende a interpretar las etiquetas de los alimentos te enseñarán lo que no debes comer.

Bebe agua para mantener tu cuerpo hidratado y fresco. lo mejor es empezar el día con un vaso de agua.

¿te apetece una taza
de naturaleza?



INFUSIONES
ECOLÓGICAS
EN CÁPSULAS



la inFUSIÓN de lo natural y lo moderno

Selección de infusiones tradicionales y terapéuticas que te permitirán, de forma sencilla y rápida, disfrutar de los mejores sabores de la naturaleza.

Cápsulas compatibles con máquinas Nespresso*.

Nuestras infusiones BIO en cápsulas ...

- provienen de cultivos ecológicos certificados.
- mantienen intactas sus propiedades e intensifican su aroma y sabor.
- son rápidas y cómodas de preparar.
- están envasadas en cápsulas oxo-biodegradables.
- contienen 3 gramos de planta/s por cápsula.



 SoriaNatural[®]

La Soteca Nº 1 / Garray-Soria-España / www.sorianatural.es

... y síguenos en



*Marca de una compañía no relacionada con SORIANA NATURAL S.A.

en temporada



Riesgos y amenazas de primavera y verano

Estrella Gascón. Dpto. Médico de Soria Natural

Las estaciones cálidas y luminosas que acabamos de estrenar son también las propias de determinadas afecciones y dolencias, que si bien se pueden dar en otras épocas del año, se dan más acusadamente ahora. No sólo por las características propias de la primavera y el verano, sino también por los cambios de hábitat y de condiciones que se dan en nuestras vidas. Los males que se pueden padecer son numerosos, alergia, gastroenteritis, estreñimiento, infecciones urinarias, quemaduras solares o insomnio, entre otras muchas.

En este reportaje nos fijaremos en cuatro:

1. Alergias

Una respuesta exagerada del sistema inmunológico ante un agente agresor y que percibe como dañino, aunque no sea peligroso. Los alérgenos más frecuentes son el polen de distintas especies vegetales, epitelios de animales, ácaros del polvo, medicamentos, determinados alimentos, y materiales como el látex o metales como el níquel. Como consecuencia de la lucha entre el alérgeno y los anticuerpos se liberan una serie de sustancias químicas que generan los síntomas típicos de las alergias y que pueden afectar a ojos, nariz, garganta, pulmones, piel o aparato digestivo. Aparte de evitar entrar en contacto con el agente causante, la fitoterapia

ayuda a prevenirla y a combatir sus síntomas. El Grosellero negro y la Fumaria son plantas muy utilizadas.

2. Gastroenteritis

Este trastorno digestivo, en el que se produce un aumento brusco en el número, volumen o fluidez habitual de las deposiciones, puede estar causado por virus, bacterias o parásitos adquiridos por la ingestión de agua o alimentos contaminados o de toxinas químicas. La primera medida que se debe adoptar en estos casos es la reposición del agua y otros elementos que se pierden a causa de las deposiciones líquidas. Se recomienda beber agua con azúcar, sal,

bicarbonato y zumo de limón. También infusiones con plantas astringentes como Roble, Vid, Té, Nogal o Salicaria. Además, conviene tomar suplementos que aporten lactobacilos con el fin de favorecer el equilibrio de la flora intestinal e, indirectamente, mejorar la función intestinal.

3. Infecciones del tracto urinario (ITU)

Los cuadros propios de infecciones del tracto urinario (ITU) también se ven con frecuencia en los meses estivales. Son causadas, generalmente, por bacterias, principalmente *Escherichia coli*, pero también por otras como *Klebsiella*, *Proteus* o *Enterobacter*, entre otras. Se presentan más en mujeres que en hombres. Las personas más propensas a padecerlas son las mujeres que usan determinados métodos anticonceptivos; los mayores y niños; quienes tienden a retener la orina mucho tiempo; las menopáusicas; los diabéticos; los que tienen hábitos incorrectos de higiene, o los que llevan una sonda vesical. El Arándano rojo y el Hibisco, según diversos estudios científicos, son dos buenos remedios terapéuticos para la prevención de estas infecciones. Reducen su incidencia en un 77 por ciento, y carecen de efectos secundarios. El empleo de las dos plantas a la vez supone el aprovechamiento y la potenciación de los beneficios de las proantocianidinas del Arándano y de los principios activos del Hibisco (polifenoles, flavonoides, antocianinas y ácidos clorogénicos). Así, se logran poderosos efectos que ayudan a evitarlas y tratarlas.

4. Alteraciones del sueño

El descanso nocturno es clave para nuestra salud. Cuando escasea o es de mala calidad, el sistema inmunológico puede debilitarse y nuestra vida, laboral, familiar y social, verse afectada. La Melatonina es una hormona que nos facilita un reposo de calidad. Segregada por la glándula pineal del cerebro de forma natural en pequeñas cantidades, se activa por la noche cuando disminuye la luminosidad, al tiempo que regula el sueño y la vigilia. Favorece la relajación y la somnolencia con el fin de que podamos dormir profundamente y, por tanto,

aumentar la excelencia de nuestro descanso. Su producción fisiológica disminuye con la edad, por lo que resulta conveniente recurrir a ella para tratar diferentes situaciones que conllevan alteraciones del sueño, tanto para conciliarlo como para mantenerlo el tiempo apropiado. Es el caso de las personas que en estas fechas sufren "jet-lag" porque viajan a países con husos horarios diferentes o extrañan el ambiente del lugar de vacaciones, o simplemente no consiguen dormirse o se desvelan.



LA PREVENCIÓN es la mejor manera de hacer frente a las afecciones propias de primavera y verano. No te expongas a ambientes en los que abundan los alérgenos, ten cuidado con el agua que bebes y los hielos que te sirven, presta atención al estado de los alimentos y procura que el cuerpo esté siempre seco.

destacamos

Fuera toxinas con CTP Detoxor

Este producto pionero, obtenido de la liofilización de hojas jóvenes de *Lepidium latifolium*, favorece la detoxificación celular y la purificación a nivel interno del organismo. Además, potencia su acción con un efecto antioxidante.

PVP: 17,50 €



Renueva tu organismo

Este producto es uno de los que integran la gama de Fitoinnovación de Soria Natural.

Se trata de un jugo de Rábano negro, Alcachofa y Cardo mariano con lecitina de Soja rica en fosfatidilcolina que facilita la depuración del organismo y propicia la renovación interior.

PVP: 17,85 €

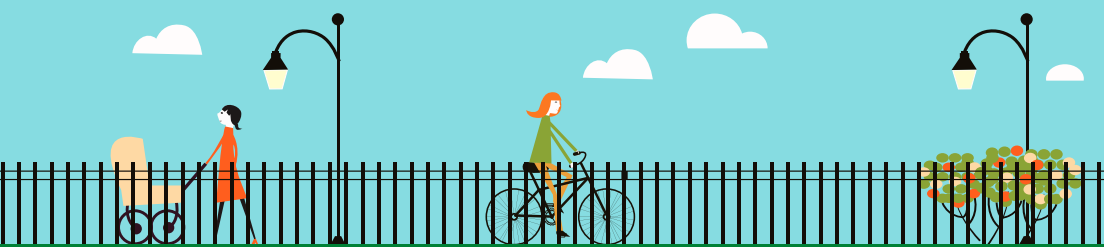
Composores de temporada

Te presentamos tres productos de la gama Compositor que te pueden ayudar durante esta temporada.

Compositor 8 Echina Complex, una mezcla de extractos y aceites esenciales de Equinácea, Propóleo y Tomillo, ayuda a fortalecer el sistema inmunológico. **Compositor 23 Hyssopus Complex**, que contiene Grosellero negro, Helicriso, Pasiflora, Cola de caballo, Fumaria, Pensamiento e Hisopo, ayuda al organismo a defenderse frente a las agresiones de agentes externos, como el polvo o el polen, entre otros. Finalmente, **Compositor 26 Phalaris Complex**, que combina extractos secos de Alcachofa, Alpiste y Té verde, estimula los órganos eliminadores.

PVP C08: 11,10 € - C23: 11,72 € - C26: 9,84 €





Vence la astenia primaveral con **fostprint**

Suplemento energético 100% natural que potencia la vitalidad del organismo en estados de requerimiento físico e intelectual.

PVP: Classic, Junior, Plus: 22,11 € - Sport: 23,39 €



Mantén a raya las grasas

Captalip es un extracto concentrado de *Opuntia ficus-indica*, que se presenta en sobres y comprimidos, que ayuda a interferir en la absorción de las grasas, evitando su acumulación.

PVP: 17,06 € (sobres) 8,25€ (comprimidos)



Otro complemento ideal para cuidar tu línea

Sorilat es una bebida vegetal sustitutiva del suero de leche. Idónea para suplementar nuestra dieta en períodos depurativos.

PVP: 20,45 €

Controla tu apetito

Elaborado con extracto de semillas de Mango Africano y Cromo, Mangolip facilita el control del apetito y actúa sobre el metabolismo de las grasas.

PVP: 13,75 €



Que no te pesen los excesos

Concentrado de judía blanca que actúa sobre los hidratos de carbono, ejerciendo un efecto favorable en el bloqueo de su absorción. Tómalo antes de comidas ricas en carbohidratos.

PVP: 12,85 €





destacamos

❖ Astaxansor, antioxidante y protector ocular

Un innovador producto de origen vegetal, cuyo componente principal es la Astaxantina, un antioxidante natural que se extrae de la microalga *Haematococcus pluvialis*. Su finalidad es proteger, desde el interior, a las células del ataque de los radicales libres. PVP: 27,95 €



Jugo deshidratado obtenido a partir de la piel y semillas de uvas negras con elevada capacidad antioxidante. Contribuye a luchar contra las huellas que dejan los radicales libres en el organismo. PVP: 19,86 €



Comprimidos de jugo deshidratado de zanahoria fresca enriquecido con betacaroteno de origen natural que ayuda a proteger la piel y potenciar su bronceado. PVP: 15,40 €

destacamos



Mezcla de aceites de semillas de Borraja y Lino, de germen de Trigo más Vitamina E, con alto contenido en Omega 3 y Omega 6, ácidos grasos esenciales imprescindibles para garantizar el buen estado de las células de la piel, manteniéndola hidratada desde dentro. PVP: 31,64 €



Es una emulsión fluida elaborada a base de extracto de crisálida, aceite de germen de trigo, aceites esenciales y extractos de plantas. Regenera, tonifica y revitaliza. PVP: 26,57 €

Calma y repara



Coelitén ayuda a combatir la irritaciones de la piel producidas por diversos factores (sol, agua o aceite caliente, etc.) y calmar las pieles sensibles y delicadas. Elaborado con cera virgen, propóleo y plantas con efecto suavizante (Llantén, Caléndula y Milenrama). PVP: 6,23 €

riesgos del verano



Compositor 30

Mezcla de extractos y aceites esenciales de Salicaria, Roble y Orégano que tiene efecto astringente.

PVP: 10,83 €



Viaurin

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

PVP: 19,86 €



Melatonina

Cien por cien pura que ayuda a dormir y descansar bien de forma natural, así como a envejecer saludablemente porque también es un potente antioxidante. Es idóneo para superar cualquier trastorno del sueño y evitar el 'jet-lag'. PVP: 8,96 €



Sedamel

Infusión concentrada de Melisa, Azahar y Tila con péptidos lácteos que ayuda a superar los estados de alteración, intranquilidad y agitación. PVP: 30,79 €



El arroz, al que se le llama el “pan de Asia”, constituye un alimento básico para una buena parte de la población mundial, siendo el cereal más consumido en el mundo después del trigo. Es el alimento emblemático de los países asiáticos donde es impensable una comida sin este cereal. Su aporte nutritivo, su sabor suave y delicado, su fácil elaboración y la gran variedad de preparaciones culinarias que admite hacen del arroz un alimento indispensable.

Arroz integral

Estrella Gascón. Dpto. Médico de Soria Natural



Origen

El origen del arroz es un tema controvertido y hay varias hipótesis sobre el mismo. Algunos historiadores afirman que el cultivo del arroz se inició hace unos 7000 años en el sudeste asiático, unos 5000 en China y 4500 en Tailandia, extendiéndose luego a otros países asiáticos: Japón, Pakistán, Indonesia, Corea, Filipinas, Sri Lanka. Otros estudiosos del tema sitúan en África el origen del arroz desde donde se extendió después a Asia; y una tercera teoría sostiene que surgió en ambos continentes a la vez.

Con la expansión de China, el arroz llega a Egipto, Siria y Europa Meridional. Hacia el año 700, los árabes lo introducen en la península ibérica, y en el siglo XVI se extiende a Italia y Francia. Años después, los descubrimientos llevados a cabo por los conquistadores europeos llevan el arroz a otros continentes: a finales del siglo XVII los holandeses a Norteamérica y África; y los españoles a Sudamérica a comienzos del siglo XVIII.

Arroz integral – Arroz blanco

El arroz es una especie monocotiledónea anual, perteneciente a la familia de las poáceas (gramíneas). La mayoría de los cultivos de arroz corresponden a la especie *Oryza sativa* L.

El arroz integral, llamado también arroz cargo, arroz pardo o arroz moreno, es arroz al que sólo se le ha quitado la cáscara exterior o gluma, no comestible. Conserva el germen íntegro con la capa de salvado que lo envuelve, lo que le confiere un color moreno claro.

Para producir el arroz blanco, el grano integral se somete a un proceso de refinado con el cual se le retira la capa exterior y el germen, y lo que queda es el endospermo que está constituido principalmente de almidón. En el mercado se puede encontrar el arroz blanco o refinado y el arroz integral. Desde el punto de vista nutricional y para la salud es más recomendable el integral.

Las principales diferencias entre el arroz integral y el arroz blanco es que **el arroz integral posee mucha más fibra, vitaminas y minerales** que el arroz blanco ya que éstos se encuentran principalmente en su capa externa, conocida como salvado, capa que es eliminada en el proceso de blanqueamiento del arroz. El arroz integral también conserva el germen, que es eliminado en el arroz blanco, que **aporta proteínas y ácidos grasos**. La capa de aleuronas del germen contiene elementos que eliminan la angiotensina que influye en el desarrollo de la arteriosclerosis y la hipertensión.

Composición del arroz integral

Proteínas.

• El contenido de proteínas del arroz es más bajo (7,5%) que el de otros cereales como la avena (16,9%) o el trigo (13,7%), pero presenta la ventaja de que **no contiene gliadina** por lo que es un **alimento idóneo para los celíacos**. La proteína del arroz es deficitaria en dos aminoácidos, triptófano y lisina, que se encuentran en las legumbres en cantidad importante, de ahí que **al combinar arroz con legumbres** el organismo obtiene los aminoácidos necesarios para producir una **proteína de calidad**. El contenido de proteínas del arroz integral es algo mayor que el del arroz refinado.

Grasas.

• El arroz integral posee sólo un 2,7 % de grasas frente al 6,9 % de la avena, y un poco más que el grano de trigo (1,56 %) o el de maíz (1,18 %).

Los ácidos grasos del arroz son insaturados.

Hidratos de carbono.

• El contenido en hidratos de carbono es muy elevado (**73 %**), siendo prácticamente todo almidón. Contiene un **3,4 %** de fibra.

Vitaminas y minerales.

• Aporta **minerales** (magnesio, potasio, fósforo, calcio, hierro, zinc, sodio) y **vitaminas**: E, B1 (tiamina), B3 (niacina), B6 (piridoxina), B2 (riboflavina) y folatos.

Propiedades

• Por su contenido de **fibra** el arroz integral ayuda a regular el funcionamiento intestinal, reduce los niveles de colesterol y previene el cáncer de colon.

• Es un alimento muy adecuado para las **personas diabéticas**, ya que al absorberse más lentamente no altera los niveles de glucemia e insulina; además la fibra impide la absorción del azúcar de los alimentos ayudando así a regular los niveles de glucosa en sangre. Según investigaciones llevadas a cabo en la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard, en Estados Unidos, el arroz integral es más saludable porque libera la glucosa de forma más gradual, mientras que el arroz blanco causa aumentos bruscos en los niveles de glucosa en la sangre, lo cual es un riesgo de diabetes. Estos investigadores proponen

recomendar el arroz integral para la prevención de la diabetes tipo 2.

• El arroz, por su escaso contenido en sodio (4%) es muy útil en caso de **hipertensión arterial** y **en enfermedades cardiovasculares** en general, ya que su contenido en grasas es bajo y no tiene colesterol. A esto hay que añadirle el efecto beneficioso de los ácidos grasos insaturados y el efecto hipocolesteromiante de la fibra.

• En las **dietas de control de peso**: el arroz integral se digiere más lentamente por lo que produce más saciedad y evita la ansiedad.

• Es muy recomendable en los casos de **ácido úrico elevado** y **de gota** por su efecto alcalino y porque la cantidad de proteínas que aporta no es elevada.



MAÍZ

El cultivo de maíz ocupa actualmente el tercer lugar después del trigo y el arroz, aunque la mayoría de la cosecha se destina a la fabricación de pienso para el ganado. Alimento fundamental en muchos pueblos de Sudamérica, también es muy consumido en Estados Unidos y Canadá. Se ha desarrollado una variedad, el maíz dulce, más tierno y de sabor agradable que lo hace más adecuado para el consumo humano.

Composición

El maíz es un alimento **muy energético** pero en comparación con otros cereales tiene **menor valor nutritivo**. Su contenido en proteínas es bajo (3,22%) y aunque son de fácil digestión no son de muy buena calidad. Carece de gliadina por lo que es **adecuado para los celíacos**.

De las **vitaminas** caben destacar los folatos, la vitamina A y la B₁, y entre los **minerales** el potasio y el magnesio, pero el calcio es muy bajo.

También contiene fibra (2,7%), azúcares y almidón. La grasa del maíz se encuentra en el germen y destaca el ácido linoleico.

Propiedades

El maíz es un alimento muy recomendable para las **afecciones intestinales** (colon irritable, enfermedades inflamatorias del intestino, celiaquía) **por su efecto suavizante y protector de la mucosa intestinal**.



ideas  ecorecetas

Tofu agridulce

- 500 g. de Tofu natural o ahumado de Soria Natural.
- 1 cebolla, 1 puerro.
- 1-2 calabacines.
- 3-4 cucharadas de tomate frito.
- 2 cucharadas de salsa de soja.
- 1 vaso de vino blanco.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de harina integral.
- 5 cucharadas de miel.
- 5 cucharadas de Vinagre de manzana balsámico de Soria Natural.

Corta a daditos pequeños el tofu y harínalo. En una sartén con aceite caliente, fríe el tofu y resérvalo en un plato.

Corta en juliana la cebolla y el puerro, y el calabacín córtalo en cuadraditos. En la misma sartén que has utilizado anteriormente, saltea las verduras durante 5 minutos. Transcurrido este tiempo, añade el vaso de vino y deja que reduzca.

Añade después el tomate frito, el tofu, la miel, la salsa de soja y el vinagre. Deja reducir a fuego lento durante 10-15 minutos hasta obtener una textura de salsa.



2,20€ (250 g)



2,56 € (250mL)
5,65 € (750 mL)

y de postre...

Prueba nuestros nuevos postres de arroz. Son muy completos y de fácil digestión. Te ofrecemos dos sabores para elegir: cacao o vainilla.



2,02€



inovedad!

una correcta digestión

 **inovedad!**



3,95 € estuche 7 cápsulas

Compatibles con máquinas Nespresso.

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

Termina con una infusión digestiva como Menta-Poleo o nuestro Regamint endulzada con alguno de nuestros edulcorantes como Edulcosor o Steviat. Las tienes disponibles en filtro convencional o en cápsula.

icena ligero!

Te proponemos una ensalada de espinacas con pasas y seitán esponjoso acompañada de una tostada Linxotrote con Olitomate.



4,36 €



0,87 €



3,85 €

Y si no tienes mucho tiempo

Prueba con una de nuestras hamburguesas vegetales acompañada de sabrosos eco-snacks.



1,65 €



0,75 €



2,95 €



encuentra más ecorecetas en
www.sorianatural.es

¡Empieza el día con un desayuno completo!



un desayuno equilibrado

El desayuno es la comida más importante del día. Debe aportar el 25% de la energía y los nutrientes que necesitas para afrontar la jornada.

Es recomendable que lo dividas en dos tomas, una a primera hora de la mañana y otra a media mañana, con el fin de repartir las calorías y mantener estables los niveles de glucosa de nuestro organismo.



Té verde

Tostada ligera de arroz con fruta

Vaso de bebida de avena

y para los más pequeños



2,00 €

¡recuerda!

5 frutas o verduras al día



2,06 €

20 Qualitas Vitae



2,65 €



3,30 €

Una pieza de fruta
Vaso de bebida de arroz
Un trozo de Plum Cake o
unas galletas **sin gluten** de Celisor



100% vegetal - sin lactosa

para media mañana



te recomendamos:

Tostada de queso con membrillo

inovedad!



3,67 € (250 g)

curado y semicurado  4,63 €  sin lactosa



2,20 €  sin gluten

y si te faltan fuerzas...

Pincho de tortilla de patata sin huevo

Aunque tengas intolerancia al huevo, no tienes porqué renunciar al almuerzo más tradicional. Además, es apto también para intolerantes al gluten y a la lactosa.



 sin huevo  sin gluten  sin lactosa

1,89€ (sin cebolla) 1,99€ (con cebolla)

importante: no olvides una merienda saludable

Tómate a media tarde un vasito de Punidox y dale un capricho sano a tu hijo con los nuevos snacks de arroz con crema de cacao y avellana.



inovedad!  sin gluten



3,87 €

Decidida apuesta de Soria Natural por América

El nuevo laboratorio de producción y almacenamiento en Querétaro comienza a trabajar tras ser inaugurada con la compañía de clientes y amigos.

Soria Natural, a través de su filial Fitonat México, apuesta firmemente por el mercado de la fitoterapia y la homeopatía en América. Precisamente, con el objetivo de satisfacer con la mayor calidad posible a esa zona que tanta potencialidad tiene, recientemente inauguró en la ciudad de Querétaro sus nuevas instalaciones. “Hemos puesto a disposición de todos los países centro y norteamericanos, el mejor laboratorio de estas especialidades de México, reflejo de nuestro compromiso con el continente”, explica Antonio Esteban, presidente y fundador de Soria Natural.

Nuestra compañía llegó a México en 1990 e inició su actividad comercializadora con una distribuidora de productos naturales. Tres años más tarde, nació la filial Fitonat México, fruto de la expansión internacional de la compañía. “Su crecimiento y consolidación han requerido mucho esfuerzo, dedicación y entusiasmo”, resalta Antonio Esteban.

Fitonat México es una empresa líder indiscutible en muchos sentidos, comercializando casi 300 productos, entre medicamentos herbolarios homeopáticos y suplementos alimenticios. Es, además, líder en el Registro de Medicamentos Herbolarios ante la Secretaría de Salud, ya que cuenta a día de hoy con más de 140 medicamentos registrados, entre medicamentos de planta tradicional y homeopáticos, en diferentes presentaciones (cápsulas, extractos, gotas, gránulos, etc.) y dispone de la Licencia Sanitaria para la Fabricación de Medicamentos en Productos Biológicos para Uso Humano con líneas autorizadas para Medicamentos Herbolarios y Homeopáticos.



Nuestras instalaciones y equipos de vanguardia permiten superar ampliamente las normativas GMP de fabricación de medicamentos, situándonos a la cabeza de los laboratorios farmacéuticos biológicos del mundo.



actualidad

REPORTAJE THUBAN

Formación de calidad en Terapias Naturales y Manuales

Holograma-Thuban Corporación acaba de inaugurar su sede central en Madrid. Este prestigioso centro de formación en Terapias Naturales y Manuales está asociado y homologado por el Real Centro Universitario Escorial María-Cristina y la Universidad Fernando Pessoa. Las nuevas instalaciones, explica su jefe de estudios, Moisés Cobo, «cumplen con todos los requisitos de escuela universitaria que nos exigen las universidades a las que estamos asociados. No existe algo así en el sector de las terapias naturales y manuales». Además, agrega, «nos abre un campo excepcional en el ámbito formativo (formaciones regulares, jornadas, cursos de verano, etc.), en el ámbito clínico pues disponemos de un espacio de más de 200 metros destinados a la atención de pacientes en Medicina Integrativa y, por supuesto, en el de la investigación y los estudios clínicos».

Desde 1984, muchos miles de alumnos han pasado por sus aulas. A partir de su asociación en 2001 a la Universidad, «3400 alumnos han realizado su formación con certificación de créditos». Imparte formaciones en todas las áreas de las Terapias Naturales y Manuales, de menor a mayor cualificación, disponiendo a su vez de un área clínica, que permite combinar las prácticas tuteladas de los alumnos.

Como complemento y mejora a todas las enseñanzas que imparte, el centro cuenta con un campus virtual con todas las novedades tecnológicas que permiten que el alumno pueda cumplir con los parámetros del sistema de créditos europeo. «Cada formación -señala el director de estudios- está compuesta por asignaturas troncales y específicas, y cada una de ellas cuenta con una carga teórica y práctica en base a los objetivos y competencias que deba adquirir el alumno».

Lógicamente, las formaciones en el área de terapias manuales son más prácticas desde su



Directivos y profesores del Centro.
De izquierda a derecha: Jesús de Miguel García, José Antonio Suances García, José Ángel Díez Sequera, Edelmiro Mateos Mateos y Carlos José Sánchez Díaz



inicio, «aunque en todas las superiores, además de las prácticas entre los alumnos, cuenta con un programa de practicum que realizan en el área clínica con pacientes reales». Los programas son presenciales o semipresenciales, pero no oferta ninguno cien por cien on-line pues el componente práctico hace obligatorio un número mínimo de horas presenciales.

¿Qué validez oficial tienen los títulos que se imparten en Thuban Corporación?

Como somos un centro asociado -responde Cobo-, nuestros alumnos quedan directamente matriculados en las universidades que nos homologan y son ellas las que expiden las titulaciones y certificaciones académicas. Las formaciones que acredita el Real Centro Universitario Escorial María Cristina no son oficiales. Son títulos universitarios propios y privados de dicho centro.

Actualmente, recuerda, *“no existe en España ningún título oficial de grado sobre estas materias, ni ninguna universidad, pública o privada, que pueda ofrecer un título oficial en terapias naturales, pues no existe ninguna regulación por parte de las autoridades competentes. Muchas universidades y centros universitarios en España como en otras naciones, imparten títulos no oficiales, de carácter propio del centro, que tienen tanta o mayor valoración social que las titulaciones oficiales. Todos conocemos ejemplos de esto”*.

En cambio, en el caso de las formaciones acreditadas por la Universidad Fernando Pessoa *“sí son titulaciones universitarias oficiales, pues esta Universidad portuguesa se rige por la normativa europea y la de su país, donde las terapias naturales y manuales recientemente han sido reconocidas oficialmente”*.

“No cabe duda de que las acreditaciones que Philippus-RCU-UFP expiden constituyen una importante ayuda al sector, para incoar un proceso de negociación con las autoridades, que pueda conducir a una regulación, como ya sucede en otros países de nuestro entorno como Portugal”.



actualidad

Acuerdo de colaboración entre el laboratorio Soria Natural y la FEMTC

El 31 de enero de 2014 se firmó en la ciudad de Madrid un acuerdo de colaboración entre la empresa Soria Natural y la Fundación Europea de Medicina Tradicional China (FEMTC).

Rafael Esteban Ollo y Ramón M^a Calduch fueron los encargados de formalizar dicha colaboración. Se trata de un acuerdo sin interés económico, que establece la cooperación entre ambas entidades en investigaciones de fitoterapia, desde la perspectiva de los conocimientos de la MTC. Con el presente Convenio se potenciarán antiguas relaciones de Soria Natural con Instituciones Chinas, como la Universidad de Medicina China de Beijing, la Universidad de MTC de Yunnan y la Academia de Ciencias Médicas de China, entre otras, que sin duda habrán de redundar en beneficio de los profesionales de la Medicina Natural en nuestro país.



Ramón M^a Calduch (izq) junto a Rafael Esteban.

Conferencia en la Universidad de Navarra

Antonio Esteban, Presidente de Soria Natural, impartió el pasado viernes 17 de enero una Conferencia sobre la "Acción Social de la Empresa" en el desarrollo de la XI edición del Máster Internacional de Empresa y Humanismo organizado por la prestigiosa Universidad de Navarra. Ante un foro de más de 50 alumnos de múltiples nacionalidades, Antonio Esteban explicó con detalle las políticas sociales que Soria Natural está llevando a cabo actualmente dentro de su estrategia empresarial.



Antonio Esteban (centro) junto a varios miembros del Máster de Empresa y Humanismo de la UN.

sorianatural 2.0

www.sorianatural.es



Sintoniza nuestro canal

El canal Soria Natural en YouTube estrenará videos de diversos contenidos relacionados con el mundo natural: cultivos, entrevistas, recetas...

youtube.com/sorianatural



Fórmate con nosotros

Con nuestra plataforma de formación online queremos fomentar y promocionar el conocimiento de la Medicina Natural y las Terapias Alternativas.

sorianaturalformacion.com

¡Síguenos en facebook y twitter!



Participa en la comunidad más saludable, la familia SN2.0

facebook.com/SoriaNatural.es



Comparte con nosotros tus ideas y experiencias. ¡Tu opinión cuenta!

@SoriaNatural



Y también, encuéntranos en la red profesional LinkedIn.

Especialistas en
packaging

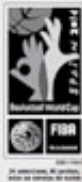
• Impresión en Offset • Envases en Cartoncillo • Envases Micro •



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



Power to
EVA

**Vodafone Wallet.
No llevas nada,
pero lo llevas todo**

Nada será igual porque ahora todo lo que llevas en tu cartera lo llevas en tu Smartphone: tu dinero, tarjetas, abono de transporte y hasta las llaves de tu casa.

vodafone.es/wallet

Vodafone
Power to you

