



COMO SIEMPRE,  
ESTE EJEMPLAR ES  
**GRATIS!**

Año 4 Número 14  
Abril- Mayo 2015



MITOS Y VERDADES  
DE LA HARINA

¡más que  
bueno  
el pan!

# Argán d'Leviteé

ACEITE DE  
ARGÁN PURO 100 %



## REGENERADOR CELULAR CELL REGENERATION

- REJUVENECE TU PIEL DÍA A DÍA
- REDUCE Y EVITA LAS ARRUGAS
- COMBATE EL ACNÉ
- ACTUA SOBRE PSORIASIS Y NEURODERMATITIS
- PREVIENE Y ELIMINA ESTRÍAS POR ADELGAZAMIENTO, EMBARAZO, ETC

### DISTRIBUIDOR ARGENTINA:

[argandlevitee@yahoo.com.ar](mailto:argandlevitee@yahoo.com.ar)

Tel.: 15-6543-7626

15-5588-4600

[www.argandlevitee.com](http://www.argandlevitee.com)



VIDA más NATURAL

Almacén Orgánico Dietético

Productos orgánicos • **Productos sin TACC**

Productos para Diabéticos • **Frutos Secos**

Viandas • **Harinas y más!**

Larrea 940 - Tel: 4964-5263

[infovidamasnatural@gmail.com](mailto:infovidamasnatural@gmail.com)

[vidamasnatural](#)



# Ya estamos en las redes

Volvimos con La Vegetariana, Guía Orgánica de Buenos Aires, después de tomarnos un descanso que duró más de lo que nos hubiera gustado. Pero volvimos, y con muchas ¡muchas! novedades.

Para empezar, verán que modificamos nuestro logo... ¿es más lindo verdad? Además, habilitamos nuevamente nuestra página web e incursionamos en las redes sociales con participación activa en twitter, Facebook e Instagram.

Pero además, y por pedido de muchos, desde fin de mes ya tendremos habilitado nuestro mapa on line, donde se podrán consultar desde cualquier dispositivo las dietéticas, restaurantes y demás sitios de interés donde comer rico, conseguir los productos que necesitás y retirar tu ejemplar gratuito de nuestra revista.

Otra novedad que esperamos lanzar en los próximos meses es nuestra app para suscribirte y recibir en tu casa La Vegetariana. También intentaremos que de bimestral la revista pase a ser mensual... algo que tanto lectores como empresas que publican nos vienen pidiendo desde hace rato. Veremos cómo se suceden las cosas para hacer todo realidad!

Claro que continuamos brindando los servicios de siempre con información médica, de cocina y actualidad para que podamos seguir recorriendo este camino para vivir cada vez un poco mejor. ♦♦♦

## encontrá tu dietética más cercana

REVISTAVEGETARIANA.COM.AR



GUIA ORGANICA  
DE BUENOS AIRES  
**LA VEGETARIANA**

### STAFF

Propietario: Infomag Publicaciones

Editora: Adela Pereyra

Diseño: DG Solange Hope sulkoa@gmail.com

DG Carla Di Fatta carladifatta@gmail.com

DG Patricio Silberberg pasilberberg@gmail.com

Ventas: Claudio Stracquadanio 15 4948 5710 / 4957 6837

Receptoría: 4957 6837

Contacto: info@revistavegetariana.com.ar

ventas@revistavegetariana.com.ar

www.revistavegetariana.com.ar

/revistavegetariana

revistavegetariana

r\_lavegetariana

Redes: Juan Pablo Soto juanpablitosoto

Revista de distribución gratuita. Tirada: 7000 ejemplares. Prohibida su reproducción total o parcial. Derechos reservados. Registro de propiedad intelectual en trámite.

La Vegetariana "Guía orgánica de Buenos Aires" no se responsabiliza por los contenidos publicados por los auspiciantes o por los colaboradores, ni por las consecuencias del uso de los productos publicitarios.

Impresión: Printing Shop - Lanín 100 CABA - Tel: (011) 4302-4505  
printingshopsrl@yahoo.com.ar

# SUMARIO



6

NOTA DE TAPA

## ¿Más bueno que el pan? Mitos y verdades de la harina

12

DEPORTE Y SALUD

## Volviendo a la rutina

Por Romina Núñez Bailarina -  
Coreógrafa - Instructora de Pilates



14

SALUD

## Estrés, cuidados extremos

La clave mantener nuestro eje... a  
pesar de todas las contingencias  
externas.



20

COCINA

## Vianda Nutritiva de Vegetales y Legumbres

Por Alvaro Latorre Prado - Chef La  
Orgánica



24

NUTRICIÓN

## Los ritos y la comida

por Vanina F. Repun - Lic. en  
Nutrición especializada en  
Alimentación Vegetariana



26

## GUANABANA: La planta milagrosa

Por Gaia - Almacén Natural



28

## Bendita y León ¿una serie vegana?

Hablamos con Gonzalo Acosta,  
guionista y director de la primera  
serie web vegana en español!

29

AGENDA

## Ferias y afines

Calendario de ferias y mercados  
en abril y mayo en la ciudad.



30

SUSTENTABILIDAD

## ¿Cómo bajar costos en la energía?... y de paso colaboramos con el medio ambiente

Algunos tips para reducir nuestro  
gasto en las facturas de luz

35

## GUIA ORGANICA

- Restaurantes naturistas,  
vegetarianos y veganos
- Dietéticas
- Sitios de interés



# ALMACEN PURISTA



COCINA PURISTA PORTEÑA

El Almacén Purista es un restaurante que sirve cocina casera, porteña y vegetariana en la que predomina la tradición italiana y española.  
El adjetivo "Purista" hace referencia a la sencillez, a lo simple, a lo más puro.

RAMIREZ de VELASCO 701  
[ ESQUINA Acevedo - Villa Crespo ]  
54 11 4779 2210

.....  
info@almacenpurista.com  
franquicias@almacenpurista.com  
www.almacenpurista.com  
.....

## DAME TU MANO

ALMACEN NATURAL



NUTRICION RESPONSABLE PARA UNA VIDA PLENA

- Productos y alimentos naturales y orgánicos
- Atención y asesoramiento personalizado
- Contacto directo con productores regionales
- Óptima relación precio/calidad

### ESPECIALIDADES PARA VEGETARIANOS Y VEGANOS

.....

Quesada 5094 esq. Díaz Colodrero / Villa Urquiza / (011) 4541-1024

www.dametumano.com.ar / espacio.dametumano@gmail.com

 Dametumano AlmacénNatural

Horario: Lunes a Viernes 10 a 14 y 17 a 20.30 / Sábados 9.30 a 15 hs.

CONSULTE POR ENVÍOS A DOMICILIO

# ¿Más bueno que el pan?

## Mitos y verdades de la harina



**¿Qué es la harina?** Es un polvo fino que se obtiene de la molienda de cereales y otros alimentos ricos en almidón. Puede provenir del trigo, del centeno, cebada, avena, maíz y leguminosas como los garbanzos.



### ¿Qué produce en nuestro cuerpo?

El almidón es digerido y transformado en glucosa, necesaria para nuestro organismo. Pero todo el excedente que no necesitamos como energía se transforma en grasas que son almacenadas en nuestro cuerpo.

### ¿La harina engorda?

Al consumir harinas y elevar la glucosa en sangre, automáticamente nuestro cuerpo libera insulina para tratar de controlar la glucemia. Esta hormona actúa en el sistema nervioso y estimula el apetito... es por eso que cuanto más comemos más queremos!



**EL DATO:** Lo ideal es introducirla de forma gradual, para que el cuerpo consuma lo que necesita y no exista ese excedente que se convierte en grasa.



## Jugo de ALOE VERA Bebible Forever

### JUGO 100 % NATURAL DE MAXIMA PUREZA

EL DEL BIDONCITO... EL MAS RICO... Y EL DE MEJOR CALIDAD !!

**NO PUEDE FALTAR EN TU DIETETICA !!!**

Buscamos  
Representantes  
en todo el País

Pedidos: (011) 4713 6752 / 156 571 9775

Mas Info en: [www.AloeVeraNutricion.com](http://www.AloeVeraNutricion.com)

**f** Fan Page: Aloe Vera Nutricion

**Forever**

Lider Mundial en Aloe Vera

 ¿Por qué es mejor la integral que la común? No sólo porque aporta mayor cantidad de nutrientes sino que tiene un índice glucémico bajo, por lo que al ser consumida se va incorporando lentamente al torrente sanguíneo... y produce saciedad por más tiempo.

Harina Refinada? Casí no tiene nutrientes -no se hacen con el germen ni el salvado- y sí mucho almidón. Da rápida energía pero así como llega se va...



Harina integral? A diferencia de la refinada se obtiene de la molienda del grano entero:

1

- Con el germen: Rico en ácidos grasos esenciales, vitamina E, vitaminas del complejo B, magnesio y zinc.

2

- Con el salvado: que contiene mucha fibra y hierro.



- Productos para Diabéticos, Celácos
- Comidas aptas para Veganos
- Pan "El Peregrino"
- Productos orgánicos
- Herboristería • Suplementos dietarios

Tarjetas de Débito Nos encontrás en Facebook!

Nazca 4811, Villa Pueyrredón CABA | Te.: 4572 -6233  
Lu. a Vi. 9.30hs a 13hs - 17hs a 20hs, Sáb. 9.30hs a 13.30hs

**"El Manchego"**  
TEL DE LÍNEA 4361-6234 5368-9522  
[elmanchegogrande@gmail.com](mailto:elmanchegogrande@gmail.com)

Almacén Natural y Delicatessen  
Bolívar 619  
República de San Telmo  
4361-6234 / 5368-9522  
[elmanchegogrande@gmail.com](mailto:elmanchegogrande@gmail.com)  
Miguel Grieco

**FRASE:**  
Las harinas son necesarias en toda dieta balanceada. Eso sí se debe consumir la cantidad correcta según el gasto de energía de cada uno. No gasta la misma energía un atleta que un oficinista...



¿Engorda menos la integral? Al parecer NO. Es más saludable, pero las calorías son las mismas.



Entonces, ¿por qué se refina la harina? La causa principal sin dudas es su vida útil. Sin dudas la común dura mucho más que la integral que tiende a descomponerse mucho antes. Por eso, aunque las cerealeras usen el 100% de la materia prima para hacer la integral y sólo el 85% para hacer la refinada, siguen escogiendo esta última.

La Harina común usa químicos? No generalmente en su producción pero muchas veces sí en su blanqueamiento. Cada país tiene sus químicos "permitidos" según sus normativas.

## Bienvenidos a la Vida Sana

**PANES INTEGRALES FRESCOS  
MILANESAS VEGETALES  
MILANESAS DE SOJA  
HAMBURGUESAS VEGETALES  
PREPIZZAS INTEGRALES  
PIZZETAS INTEGRALES  
SNACKS INTEGRALES PARA NIÑOS  
GOLOSINAS SANAS**



**ES NATURAL QUE TE GUSTE**

[/organica.comidasana](http://organica.comidasana)  
[cocinaspa@hotmail.com](mailto:cocinaspa@hotmail.com)

**Ventas por 15 6694-7520  
MAYOR y MENOR 15 6693-6778**



Recordá: Una alimentación saludable es consumir lo que tu cuerpo necesita... ni más ni menos.



¿El gluten es el veneno moderno? Esta proteína presente en el trigo, la cebada y el centeno puede causar reacciones adversas solamente en personas que sufren algún tipo de patología... y está presente tanto en la harina refinada como en la harina integral.

Los invitamos no sólo a adoptar una nueva forma de alimentación, sino a mejorar su calidad de vida.



Medallones Veganos, Viandas Vegetarianas, Viandas para Celíacos y Diabéticos, Panificados y Gran variedad de productos.

GENERAL JOSÉ G. ARTIGAS 5404

TEL 4574-4637

LU A SAB DE 9 A 13HS Y DE 16 A 20,30HS



## Dietética Callao

Productos para Diabéticos, Celíacos, Hipertensos, Vegetarianos, Veganos, Deslactosados, Hierbas, Tés del Mundo, Especias, Semillas y muchos productos más.

Av. Callao 484 - C.A.B.A. - Argentina

Tel: (54) 11-4372-7427

[info@dieteticacallao.com.ar](mailto:info@dieteticacallao.com.ar)

[www.dieteticacallao.com.ar](http://www.dieteticacallao.com.ar)

[/dieteticacallao](https://www.facebook.com/dieteticacallao)



# BUONA VITA

dietética

Productos Naturales  
Orgánicos y Saludables

Av. 9 de julio 1862 - Lanús Este

4249-1746

[buonavitadietetica@gmail.com](mailto:buonavitadietetica@gmail.com)

# Nueva línea de Productos Purest Fields

Y a con algunos años en el mercado marcando tendencia en lo que a miel de abejas se refiere, Purest Fields nos desafía con una nueva propuesta.

Si bien podemos encuadrarlo en el rubro “**Dulces, Confituras y Mermeladas**” este nuevo producto se diferencia de cualquier otro en el mercado.

Las nuevas **CONFITURAS UNTABLES** de Purest Fields son **100% Naturales**, sin conservantes, sin aditivos, pero además se encuentran endulzadas únicamente con la miel multiflora que producen.

Esto quiere decir, que no tienen contenido de azúcar y tampoco de jarabe de maíz, por lo que son un producto **bajas calorías** si lo comparamos con una mermelada convencional.

**Es lo natural hecho dulce: Fruta y Miel.** Por esta característica el producto una vez abierto, debe ser consumido dentro de los 15-20 días y ser conservado en heladera. De todas formas, si el producto se mantiene cerrado, el vencimiento es dentro de los 2 años de envasado.



Frutos Secos, Celiacos y Diabéticos, Cosmética Natural, Hierbas, Legumbres, Cereales, Miel y más...

Av. Rivadavia 5629 - Tel. 4431-1017



PurestFields

PRODUCTOS 100% NATURALES

La presentación es en frasco de vidrio de 200g y los sabores que van a encontrar son: **Frambuesa y Miel - Arandanos y Miel - Duraznos y Miel.**

Estos productos continúan con la propuesta de **Calidad + Natural** que Purest Fields desde siempre mantiene con su línea de miel.

Las confituras y mieles Purest Fields las consiguen en dietéticas, tiendas gorumet y almacenes de barrio, pueden consultarles vía Facebook /mail/teléfono algún local cercano a su domicilio.

También los encuentran en las ediciones de la feria **Buenos Aires Market**, donde ofrecen degustaciones!! \*

Más información en:

[www.purestfields.com](http://www.purestfields.com)

Facebook “Purest Fields”

Consultas: [purest@purestfields.com](mailto:purest@purestfields.com)

SILVIA MATAROZZO

GRAFÓLOGA OFICIAL / TERAPEUTA FLORAL  
MAT. 379826

Terapia Floral  
(sist. Bach - NGener. - Bush - Saint Germain)

Cremas Naturales

Reeducación de la escritura

(mejora Psíquica-Física)

Perfil de Personalidad

INFORMES / MENSAJES  
4582 6952 / 156 610 5445



Producto elaborado con Zen-tido ecológico

**PROBALO, ES  
RICO y hace bien!**

## CAFÉ DE CEREALES

*Sustituto de café- No produce acidez ni alergias.*

El café de cereales armoniza las funciones digestivas y ayuda a eliminar toxinas. Al no poseer cafeína no eleva la presión sanguínea, ni da cefaleas. Tiene un exquisito sabor y atractivo aroma, y es apto para todas las edades. Nuestro producto está hecho a base de cereales integrales libres de gluten, lo que lo hace muy bien tolerado por celíacos y diabéticos. Además no posee azúcar ni aditivos sintéticos, y no posee contraindicaciones.

### **PRODUCTO ELABORADO ARTESANALMENTE EN SUS 16 VARIEDADES:**

**CLÁSICO:** Para compartir en familia

**CON CEDRÓN:** Para un día de calor

**CON ESPECIAS:** Para compartir con invitados

**CON STEVIA:** Dale un toque dulce a tu día

**CON CANELA:** Para una tarde de invierno

**AL PURO CHOCOLATE:** Para paladares exigentes

**CON JAZMÍN:** Para una tarde oriental

**CON VAINILLA:** Edición especial para deleitarse

**CON CACAO PURO:** Para compartir en pareja

**CON FRUTOS DEL BOSQUE:** Para un día de lluvia

**ESTILO CHAI:** Para una noche de mantras

**MENTA:** Toque marroquí

**CON ALGARROBA:** Para la merienda infantil

**CON LAVANDA:** Para un momento de ensueño

**CON COCO:** Para una noche thai

**CON NARANJA:** Para antes de dormir

### **LIBRE DE AZÚCAR/ SUGAR FREE - LIBRE DE CAFEÍNA/ CAFFEINE FREE**

**Sugerencia:** Tómelo caliente si el clima es frío o frío si el clima es cálido.



- ECONOMICO
- ECOLOGICO
- NO PEREcedero
- CON LA MEJOR MATERIA PRIMA
- RECOMENDADO POR PABLITO MARTIN Y MEDICOS NATURISTAS
- APTO TODAS LAS EDADES
- SIN CONTRAINDICACIONES
- APTO VEGANO

### **PRESENTACIONES MAYORISTAS**

#### **PACK ZIPLOCK X 200 G EN LOS**

**SABORES:** Clásico- c/ Algarroba- c/ cacao- c/ cascarita de naranja- c/ canela- c/ Menta- c/ Cedrón- c/ Frutos del bosque- c/ especias (masala).

#### **FRASCO DE VIDRIO X 150G EN LOS**

**SABORES:** C/ Jazmín- c/ lavanda- Al puro chocolate- c/ vainilla- estilo chai.

#### **FRASCO DE VIDRIO TAMAÑO FAMILIAR**

**X 400G EN LOS SABORES:** C/ vainilla- Al puro chocolate.

**CON TU PRIMERA COMPRA TE OBSEQUIAMOS  
CAFÉ DE CEREALES A GRANEL (SABOR  
CLÁSICO) PARA TU CAFETERÍA. Y SI DISPONES  
DE UNA DIETÉTICA CON TU PRIMERA COMPRA  
TE REGALAMOS UN PAQUETE DE CADA SABOR**

#### **QUE NO TE VENDAN CUALQUIER COSA**

ELDUENDEVA@YAHOO.COM.AR

FACEBOOK: PRODUCTOS EL DUENDE ARGENTINA

FACEBOOK: CAFÉ De cereales

**2003-2016 (13 AÑOS)**

**TENES QUE PEDIRLO ASÍ: CAFÉ DE CEREALES DE “EL DUENDE” QUE NO TE VENDAN  
CUALQUIER OTRA COSA**

# Volviendo a la rutina

Tal vez dejamos pasar algunos meses pero... la idea es que puedas mantener un cuerpo relajado y disponible mientras te ocupás de tus obligaciones.

Ojo! Hay que tomar conciencia de que tenemos un cuerpo que necesita cuidados, de lo contrario es muy probable que aparezca el stress, el cansancio y el desgano.



**DATO:** El sedentarismo no es amigo de nuestro cuerpo, por esta razón es necesario que podamos movernos y no quedarnos quietos.

Si trabajás en una oficina, busca momentos para estirarte, subí escaleras, usá la bici para ir al trabajo en vez de ir en colectivo o en subte.

**IMPORTANTE:** Siempre hay posibilidades para salir de la quietud.

Cómo logramos esto?

- Dormí entre 6 y 8 hs diarias para que tu cuerpo tenga un buen descanso.
- Tomá 2 litros de agua por día para evitar la deshidratación.
- Mové tu cuerpo yendo a clases de pilates, de corrección postural, de elongación, de danza en todos sus estilos, etc., mínimo dos veces por semana.
- Hacé deportes, salí a correr, a caminar!



- Incorporá en tu alimentación verduras, frutas, hortalizas y reducí carnes si es que aún no las dejaste.
- Disfrutá en familia, salí con amigos...
- Permitite sentirte bien con vos mismo y con los demás
- Buscá tus sueños y hazlos realidad

## CLASES PARTICULARES DE PILATES – ELONGACIÓN – CORRECCIÓN POSTURAL Y PREPARACIÓN FÍSICA por Romi Núñez.

**A DOMICILIO – HORARIOS FLEXIBLES.** Pilates mat (con colchoneta y elementos) – Pilates Reformer (si tienen camillas en el gym del edificio o en la casa) – Rehabilitación – Entrenamiento para bailarines.

Contacto: mail: [rominichi@yahoo.com](mailto:rominichi@yahoo.com) cel: 15.4927.5511.

Romina Núñez  
Bailarina - Coreógrafa - Instructora de Pilates  
[rominichi@yahoo.com](mailto:rominichi@yahoo.com)



VERDADERA **PLATA** COLOIDAL  
40 PpM (\*)



ÚNICA EN ARGENTINA AUTORIZADA POR EL ANMAT

anmat  
Administración Nacional de Medicamentos,  
Alimentos y Tecnología Médica

(\* Partes por Millón)



EN SUS DOS PRESENTACIONES:

125 MI. y 250 MI.



CONTACTO DISTRIBUIDORES

Rodrigo Escobar: (0342) 156 317 939

Pablo Szok: (0342) 154 463 413



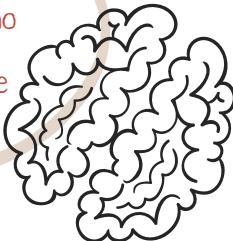
s650suplementos@gmail.com

[www.s650suplementos.com](http://www.s650suplementos.com)

# Estrés, cuidados extremos

Volvimos a la rutina anual por lo que es clave mantener nuestro eje... a pesar de todas las contingencias externas. Veamos cómo:

**Sabías que...** se lo llama "El asesino silencioso" de los tiempos que corren.



## El estrés:

- 1 Provoca bajo nivel de energía, humor y apetito
- 2 Genera sobre peso y obesidad
- 3 Produce dolor de cabeza, mareos, ansiedad, enojo y pánico
- 4 Trae problemas digestivos
- 5 Disminuye el deseo sexual
- 6 Acarrea insomnio, problemas emocionales...
- 7 Degrada el sistema inmunológico
- 8 Aumenta el ritmo cardíaco propiciando embolias, hipertensión, diabetes...

Además... acelera el envejecimiento



**Dato:** Varias asociaciones de medicina del mundo ubican al estrés como el causante del 60% de las enfermedades actuales.

## ¿Cómo combatirlo de forma natural?

Existen alimentos que actúan como sedantes y otros que estimulan la alegría. Veamos qué ingerir en cada caso:

### Éticas fundamentales:

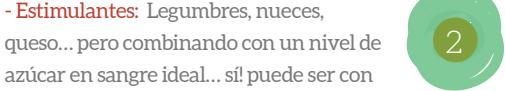


- **Calmantes:** ajo, cáscara de naranja, cebolla, germen de trigo, frutos secos, jengibre, miel y muchos tés como valeriana, manzanilla o tilo entre otros.

- **Estimulantes:** Legumbres, nueces, queso... pero combinando con un nivel de azúcar en sangre ideal... sí! puede ser con un poco de chocolate negro!

### ¿Plantas antiestrés?

Se pueden hacer infusiones también tés con Naranjo Amargo, albahaca y melisa.



## Lic. Romina Massimilla Nutricionista UBA

Abordaje físico y emocional de los desequilibrios alimenticios.

Atención individual, familiar o grupal.

### Consultorio

Zona Belgrano, Villa del parque, Villa Pueyrredón  
Posibilidad de consulta a domicilio

**Contacto:** licmassimilla@gmail.com (Facebook)

1554707537 (whatsapp - mensajes)



OJO! El estrés puede afectar nuestro cuerpo, nuestra salud mental y por ende todo nuestro entorno.

Cuando estamos decaídos el cuerpo nos impulsa a consumir alimentos "estimulantes" como carbohidratos pero... dura poco y no hace bien!



**Aromaterapia:** oler por un minuto esencias de limón, jazmín o lavanda servirá para obtener una relajación instantánea.



• NUEVO NOMBRE - MISMO ESPÍRITU •



coconaranja  
TIENDA & RESTO



**Resto vegano & vegetariano**

[www.coconaranja.com.ar](http://www.coconaranja.com.ar)

**tienda naturista**

HORARIO  
LUN A VIER DE 8 A 20  
SAB DE 8 A 14

RESTO-TIENDA: CALLE 9 DE JULIO 363 - TEL. 4747-0092  
TIENDA: CALLE ARACASSUO 274 - TEL. 4743-0455  
SAN ISIDRO

**Gaia**  
almacén natural

**DIETETICA**

PRODUCTOS PARA CELÍACOS,  
DIABÉTICOS Y PRODUCTOS  
BAJAS CALORÍAS

VIANDAS CASERAS  
NATURALES

PERÚ 657 - San Telmo  
Tel: 4361-0146

Lunes a Viernes de 9 a 20 hs. y Sábados de 10 a 15 hs.  
mail: dieteticagaija@outlook.com  
facebook: gaiadietetica

**LA MONUMENTAL**  
Autoservicio de FRUTAS Y VERDURAS

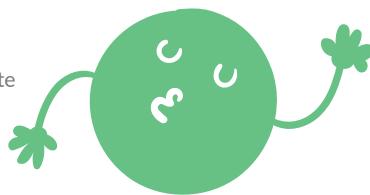
Av. Corrientes 5530 - C.A.B.A.  
Tel. 4856-5721

Av. Entre Ríos 516 - C.A.B.A.  
Tel. 4384-5052

Av. Elcano 3074 - C.A.B.A.  
Tel. 4551-2046



**También con respiración:** La oxigenación permite la combustión y con estrés tenemos una respiración corta e insatisfactoria. Por eso la gente estresada tiene problemas de sobrepeso, ya que no quema calorías debido a la deficiente respiración. Nuestra respiración debe ser profunda. Tomate un tiempo y hacé ejercicios de respiración para bajar un poco los niveles de estrés del momento.



La BANANA tiene vitaminas, minerales, fibras y muy poca grasa. Calma el sistema nervioso y eleva el estado anímico.

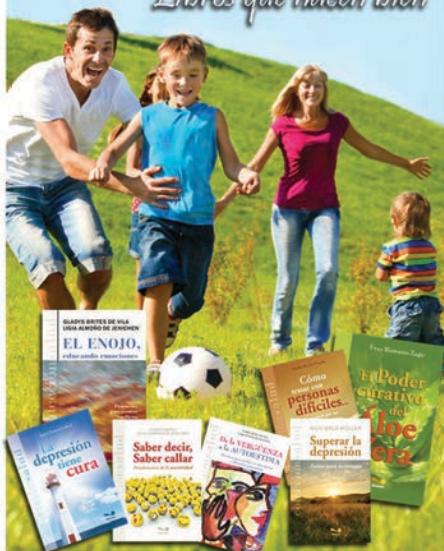


Cuidado! Con la medicación farmacológica. Sin el seguimiento de un profesional lo único que se logra es enmascarar el síntoma principal, la ansiedad, y no ataca la causa.



Editorial Bonum - Av.Corrientes 6687  
ventas@editorialbonum.com.ar  
teléfono (011) 4554-1414

*Libros que hacen bien*



Herboristería • Suplementos Dietarios  
Frutas Secas • Especias • Panificados  
Productos aptos para Celíacos y  
Diabéticos

**CUMPLIMOS 10 AÑOS**

**Horario:**

Lunes a Viernes de 9.30 a 20 hs  
Sábado de 9.30 a 14 hs

Angel J. Carranza 2394 • Palermo • Tel: 4771-6565 • monicaciurca@hotmail.com



No trabajamos con distribuidores. Si tiene una dietética, llámenos directamente al 4753-7500 o escribanos a [mi\\_soja@yahoo.com](mailto:mi_soja@yahoo.com)

## ALIMENTOS VEGANOS CON SOJA NO TRANSGENICA

Productos sin ingredientes de origen animal



- DULCE DE LECHE VEGETAL
- DULCE DE CHOCOLATE VEGETAL
- MEDALLONES DE QUINOA, SOJA, CALABAZA Y ZANAHORIA
- MEDALLONES DE GLUTEN, SOJA Y ZANAHORIA
- MEDALLONES DE LENTEJA, SOJA Y CALABAZA
- MEDALLONES DE POROTO NEGRO, SOJA Y ARROZ YAMANI
- QUESOS UNTABLES VEGETALES
- EMBUTIDOS VEGETALES
- SEITAN LARGA VIDA
- MAYONESA VEGETAL SIN HUEVO
- TABLETITA DE DULCE DE LECHE VEG.
- TABLETITA DE CHOCOLATE VEG.
- SALSAS IDEALES PARA ENSALADAS, CEREALES Y LEGUMBRES
- REGULADOR INTESTINAL CON PREBIOTICOS – FRUTALAX
- ALIMENTO BEBIBLE DE SOJA
- CREMA CHANTILLY NO LACTEA
- BROTA!, BOLSAS REUTILIZABLES PARA HACER BROTES Y LECHE VEG.

אחרות ישראל  
בשׁ סדרה  
PARVE

NATURALES, NUTRITIVOS Y MUY RICOS!

[ventas@sojaalimentos.com.ar](mailto:ventas@sojaalimentos.com.ar)

[www.SOJAALIMENTOS.COM.AR](http://www.SOJAALIMENTOS.COM.AR)

# 13 AÑOS DE PRODUCTOS EL DUENDE ARGENTINA

GUILLERMO YAMIZ - RESPONSABLE PRODUCTOS EL DUENDE



**La Vegetariana**-¿Qué distingue a Productos El Duende?

**Guillermo Yamiz**-Nuestra característica es ofrecer productos genuinos... esto es: SIN adulterar y que sea lo que realmente su nombre indica.

**LV**- ¿Qué productos ofrece?

**GY**- Podés encontrar café de cereales, raíz de cúrcuma fresca (no colorante amarillo), sauerkraut, cacao no industrial, maca, nektar de dátiles,

umeboshi, tekka y muchos más. También ofrecemos charlas, talleres y encuentros afines.

**LV**-¿Cómo nace?

**GY**-Comenzaba el año 2003, y luego de recorrer más de 3.500 km de nuestro país, me di cuenta de que debía dedicarme a algo relacionado a la "Pachamama"... Regresé, y lo primero que hice fue intentar rescatar métodos tradicionales y conservadores de producción de alimentos y darlas a conocer.

## PRODUCTOS GENUINOS ÚNICOS EN PLAZA

### Orgánicos - Ecológicos - Conscientes

SAUERKRAUT

VINAGRE DE UMEBOSHI  
UMEBOUSHI AÑEJA

MISO AÑEJO

NÉKTAR DE DÁTILES  
TEKKA (Receta original)

BROTES ESPECIALES

HARINA DE MIJO  
MIEL DE CAÑA ORGÁNICA

#### RAÍZ DE CÚRCUMA FRESCA (UNICOS PRODUCTORES DE CÚRCUMA GENUINA)

PRODUCTOS VEGANOS-VEGETARIANOS-ECO FRIENDLY-CRUELTY FREE-

MACROBIOTICA-AYURVEDA-NATURISMO- ADEMÁS:SEMITAS-MACA-SPIRULINA-  
ALGARROBA BLANCA-XOCOLATL AMARGO-AZUCAR MASCABO-LINEA DE DULCES ESPECIALES-  
TANAWI(TONICO DE GUARANA-RECETA ANCESTRAL) Y MAS!!!!



SI TIENE UN COMERCIO AFIN SOLICITE LISTADO  
8 DE FEBRERO 2003 - 8 DE FEBRERO 2016  
13 AÑOS PROMOViendo CONCIENCIA A TRAVES  
DE ALIMENTOS  
CHARLAS INFORMATIVAS-CLASES-CURSOS

CAFE DE CEREALES  
EL ORIGINAL Y  
GENUINO

e-mail: [elduendeva@yahoo.com.ar](mailto:elduendeva@yahoo.com.ar)

FACEBOOK: PRODUCTOS EL DUENDE ARGENTINA

LV- ¿Por ejemplo?

GY- Aprendí después de haber vivido en pueblitos de 80 habitantes que cosechaban sus nueces, producían aceite de oliva, vino patero, patay, desecaban al sol frutos y mucho más...

LV- ¿Y qué pasó después?

GY- Con el tiempo fui ampliando mis conocimientos, volcándolos a la práctica, produciendo más alimentos... inclusive de otras regiones del mundo, siempre desde lo original.

LV- Fue un camino arduo de 13 años...

GY- Es bueno que el público sepa que antes no existía facebook ni ferias orgánicas. No era fácil... pero hay que ponerle "garra", "temple", y tener constancia. Saber que todo esfuerzo tiene su recompensa.

"El alimento es la materia prima de nuestra sangre y es de vital importancia el re-aprender a alimentarse y nutrirse sabiendo usar lo que consumimos".

DEDICACION-DETERMINACION-DESARROLLO  
CONSTANCIA-COHERENCIA-CONCIENCIA

Mente Natural DIETETICA

- ✓ Productos para celíacos
- ✓ Comidas elaboradas SIN GLUTEN

ENVÍOS A DOMICILIO

Av. José M. Moreno 695 (esquina Bonifacio)  
CABA Tel: 4924-0705 / 4926-0949  
[f /Dietetica Mente Natural](https://www.facebook.com/DieteticaMenteNatural)



**FUNK & DELI**

Deli orgánico y natural, donde podés desayunar, almorzar, merendar y llevar sandwiches elaborados en pan de bagels y ciabattas, muffins salados, sopas, ensaladas y picadas. Licuados, jugos y delicatessen dulces. Almacén orgánico y natural.

perú 1092 - san telmo - tel: 4307 4564  
mail: [funk.deli@yahoo.com](mailto:funk.deli@yahoo.com)  
[www.facebook.com/funkandeli](http://www.facebook.com/funkandeli)



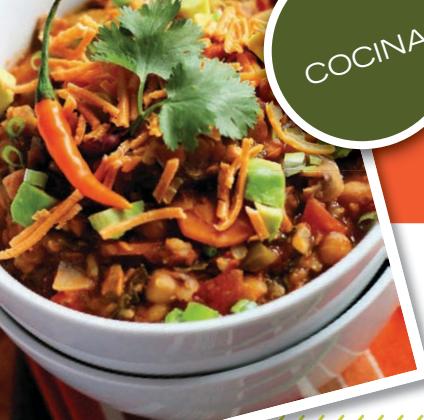
**CASA POLTI**  
ESTABLECIDA EN 1929

\*LEGUMBRES \*CEREALES  
\*SEMILLAS \*HARINAS \*ESPECIAS  
\*FRUTAS SECAS Y DESECADAS

NUEVAS DIRECCIONES  
\*CASA CENTRAL  
JURAMENTO 2455  
📞 4784-3081  
\*SUC. MERCADO DE BELGRANO  
JURAMENTO 2527 - LOC. 77/79  
📞 4783-0883

[WWW.CASAPOLTI.COM.AR](http://WWW.CASAPOLTI.COM.AR)  
[CASAPOLTI@CASAPOLTI.COM.AR](mailto:CASAPOLTI@CASAPOLTI.COM.AR)

# Vianda Nútritiva de Vegetales y Legumbres



Fácil y Rápido

Por Alvaro Latorre Prado

Chef La Orgánica

cocinaspa@hotmail.com

## PREPARACIÓN

① Remojar 3 o 4 horas los porotos aduki, y cocinarlos durante 1 hora, retirarlos y colarlos.

② Cocinar la calabaza y hacer un puré.

**Sugerencia:** En todos los pasos, si lo desea, agregar sal y pimienta... aunque con el sabor de los vegetales ya alcanza.



③ Saltear las berenjenas previamente cortadas en cubitos con media cebolla y un chorrito de aceite hasta que estén cocidas.



**DATO:** Es ideal para llevar al trabajo, ahorrar y comer de forma saludable.

④ Saltear con unas gotas de aceite la espinaca,

⑤ Saltear los porotos con la media cebolla restante y el ajo picado.



TIP

Esta vianda puede dividirse en 2 porciones, y queda muy bien acompañada de un rico arroz yamáni cocido, rociado con aceite de oliva.

**Por último...** Armar la vianda en un recipiente rectangular o redondo, colocando una capa de puré de calabaza, una de berenjenas y otra de espinacas. Encima colocar los porotos aduki y terminarla con otra capa de puré de calabaza espolvoreada con sésamo integral.

Distribuidor exclusivo de Cremas *Líghuen Patagonia*

TIENDA NATURISTA

**delicias naturales**  
sabores que hacen bien

Siempre estás a tiempo de empezar...

Querés cuidarte?

Querés comer rico y natural?

En Villa Urquiza hay un lugar,  
**Delicias Naturales** sabores que hacen bien.

**FRUTAS Y VERDURAS ORGÁNICAS**

Pacheco 2292 - Villa Urquiza  
Tel: 4523-9609



## INGREDIENTES:



corazonquelate  
quierechocolate

## CHOCOLATERIE GRANDS CRUS VEGAN

PURO CACAO SELECCIONADO  
DE ORIGEN

Bélgica-Ecuador-Venezuela  
Bolivia-Perú

♥ Apto celíacos ♥

♥ Chocolates y golosinas orgánicas ♥

♥ Chocolates y golosinas apto diabéticos ♥

♥ Chocolates y golosinas apto dietas biomédicas ♥

Helados, Dulce y Licores Vegan!

venta por mayor y menor

envíos a todo el país  
cel: 11-6304-6648

**Dietética**  
VIDA COUNTRY

\*Herboristería  
\*Prod. Naturales      \*Frutas Secas  
\*Legumbres - Miel

BLANCO ENCALADA 2331 CAPITAL FEDERAL  
TEL.: 4780-1919

Facebook: dietetica vida country  
E-mail: dietetica-vidacountry@hotmail.com

# Brotes de fenogreco, el Heno Griego

por Guillermo Yamiz

orientador nutricional

Para más info: [elduendeva@yahoo.com.ar](mailto:elduendeva@yahoo.com.ar)

facebook: [ProductosElDuendeArgentina](#)



¿Qué es? Pertenece a la familia de las papilonáceas. Su nombre en latín es foenum-graecum, que significa heno griego. Esta denominación se debe al fuerte olor que desprende la planta y sus semillas.

¿De dónde viene? crece en terrenos pedregosos y se lo puede encontrar en estado silvestre. Las cabras lo usan como alimento, tanto la planta como sus semillas. Hoy en día se cultiva en varios lugares del mundo.

## Además...

- ① Sus proteínas se transforman en aminoácidos de alto valor nutritivo
- ② Las vitaminas del complejo B aumentan considerablemente.
- ③ Los minerales -como el hierro, calcio, magnesio- son asimilados más fácilmente por el organismo...
- ④ Y mejora cuadros de anemia!

**Clases de Yoga**

**Autoconocimiento -Fortalecimiento  
Concentración- Equilibrio**

Método Iyengar (yoga con elementos) – Hatha Yoga  
Estiramiento – Asanas (posturas) – Pranayama  
(ej respiración) – Meditación y relajación profunda Yoga para embarazadas

Patricia [infoyogavidaclasses@gmail.com](mailto:infoyogavidaclasses@gmail.com)  
Cel: 15 4075 5314

Grupos reducidos - Consulte por clases a domicilio  
Zona San Cristóbal (C.A.B.A.)

**EL EDEN**  
natural

Productos para diabéticos y celíacos -  
Condimentos - Legumbres - Harinas  
Semillas - Tartas

Productos Veganos y Vegetarianos

---

Lunes a Viernes 9.30 a 14 y 16.30 a 20 hs  
Sábados 9.30 a 13 hs

---

Avda. Independencia 1291 esq. Santiago del Estero



**¿Qué aportan?** Sus brotes poseen un alto contenido en hierro orgánico, vitamina E, proteínas de buen valor biológico, fósforo, provitaminas PP (que fortalecen los vasos sanguíneos).



### ¿Cómo se consume?

Úsalo en rehogados, al vapor, en sopas, ensaladas, salsas o como lo prefiera... siempre como complemento de la comida principal.

**DATO:** Es ideal para preparar platos orientales o hindúes ya que otorga un sabor exótico a su preparación. Su sabor es exquisito, a diferencia de las semillas que son de sabor muy fuerte.

**Importante:** Consuma brotes que sean a partir de semillas sin fumigar y cultivadas sin agrotóxicos. También que sean lavados con agua filtrada. ♦♦♦

Productos dietarios, para celíacos y diabéticos.  
Sarmiento 4175  
Tel: 011 15-5101-8383

# Comida por kilo

Ensaladas - Sopas - Pastas - Milanesas - Curries - Arroces - Chutneys - Dulces -

Rico, natural y accesible

100% Vegetariano

Autoservicio

Mesas en salón cubierto

Cubiertos sin cargo

Abierto de Lunes a Viernes de 12.30 a 16hs

Cursos de cocina todo el año

Ciudad de la Paz 394 (Esquina J. Newbery) Colegiales - CABA -  
Tel.: 4551-4632 NaturalezaDivina

## Dietética Integral



Condimentos, Frutas secas,  
Hierbas, Miel pura, Legumbres  
Alimentos para Celíacos y Diabéticos

Comidas Integrales  
Postres bajas calorías

Av. SAN JUAN 3722

**4922-2482**

[madretierra\\_2003@yahoo.com.ar](mailto:madretierra_2003@yahoo.com.ar)

# Los ritos y la comida

por Vanina F. Repun  
 Lic. en Nutrición especializada en  
 Alimentación Vegetariana  
[www.inteligentenutricion.blogspot.com](http://www.inteligentenutricion.blogspot.com)  
 vanina.repun@gmail.com

**Hábitos:** Siempre pienso que con el plato de comida se pueden entrenar muchos hábitos que luego podemos trasladar a nuestra vida cotidiana... y si afirmamos que "el ser humano es un animal de costumbre", ¿por qué no elegir qué costumbres queremos tener?

**¿Cómo?** Si armamos un ritual alrededor de nuestro plato seguro nos implica ejercitarse ciertas conductas. Es imprescindible darle forma y cargarlo de contenido, si solo tiene contenido y no forma es desordenado, si excede en forma pero sin contenido, está vacío, entonces...

¿Qué rito podríamos armar alrededor de nuestro plato??

Algunas sugerencias:

① Poner la mesa (no picotear antes) ... podríamos entrenar la paciencia



② Poner algún estilo en la mesa (mantelito, servilleta, flores, lo que nos guste) ... valorar, cuidar y atender ese momento que nos nutre el resto del día.



③ Comer despacio.....entrenaríamos bajar algunos cambios, la calma.

④ Servir la porción justa (no dejar comida en el plato y de ser posible no repetir)... ¿entrenamos al moderación?

⑤ Tratar de comer acompañados: Momento de encuentro y de compartir

⑥ Hacer sobremesa... entrenamos el diálogo, la comunicación.

⑦ Tratar de cocinar para otros también: abrir el corazón, compartir



TIENDA DE ALIMENTOS ORGÁNICOS

ELCANO 3901 VILLA URQUIZA  
 TEL. 4554-5926

LUNES A VIERNES DE 10 A 14 Y 16 A 20 HS.

[FACEBOOK.COM/LADESPENSAORGANICOS](https://facebook.com/ladespensaorganicos)

LA\_DESPENSA

8 Agradecer la comida... probablemente nos permita entrenar el agradecimiento.

...y la lista puede continuar, pero ¿probamos cambiar un poco la historia, empezando por cambiar nuestro plato?

Recordar para realizar esta propuesta:



¿Probamos? ♦♦♦



- Productos para una alimentación sana y Natural
- Dietética General • Celíacos • Diabéticos
- Orgánicos • Kosher

Gascón 886 Tel. 4863-0104  
Lunes a Viernes de 9 a 20hs y Sábados de 10 a 14hs.  
fb: kcero.almacennatural



## Distribuidora Liliana

Galletitas

Suplementos Dietarios

Productos Regionales

Cosmética Natural

Productos Importados

Productos Orgánicos

Productos para Celíacos

Productos para Diabéticos

Jalea Real

Miel

Endulzantes

Aceites Vegetales

Tinturas Madre



[www.distribucionliliana.com.ar](http://www.distribucionliliana.com.ar)  
Tel.: (011)4757.6906  
Cel.: (15) 6553.7150  
mail: dist\_liliana@yahoo.com.ar

# GUANABANA

## La planta milagrosa



### → ¿De dónde viene?

Se trata de una planta de origen milenario de la zona de los Andes peruanos, del Amazonas brasileño, de Jamaica y Haití.



### → Para qué sirve?

Los aborígenes de esas zonas usan las hojas en té para resfrios y como expectorante. Las semillas -aplastadas- como antiparasitario. La corteza como sedante y paliativo para afecciones coronarias; y el aceite de las frutas para dolores corporales.

**¿Contra el Cáncer?** Hoy, luego de investigaciones realizadas en la Universidad de Indiana en E.E.U.U., se sabe que debido a la acción de los componentes acetogénicos posee una acción inhibidora en la reproducción de células cancerígenas.

**IMPORTANTE:** Se la considera la planta de la quimioterapia natural... es como un secreto que al fin salió a la luz.

**¿Cómo se consume?** Puede ser como infusión, a razón de dos cucharaditas de hojas por cada taza (hasta dos veces al día). Y si prefiere cápsulas: dos por día.



Perú 657 - San Telmo  
Tel.: 4361-0146  
dieteticagaja@outlook.com  
facebook: Gaia Dietética



Dijo! Se recomienda no ingerir en ayunas.

**Otros beneficios:** ① elimina celulas cancerosas sin dañar celulas sanas ② Protege el sistema inmunológico ③ Es antioxidante ④ Es rica en vitaminas b y c ⑤ Ayuda en los estados de ansiedad y depresion ⑥ Estabiliza la hipertension ⑦ Combate colicos, diarreas y dispesia ⑧ Eficaz contra resfrios y fiebre ⑨ Mejora las palpitaciones ocasionadas por el estres.



**Artemisia**  
RESTAURANT NATURAL Y ÓRGÁNICO

Comida sana con sabores inolvidables.

**Nos mudamos!**  
**Costa Rica 5893, esq. Ravignani**  
MARTES A SÁBADOS DÍA Y NOCHE  
DOMINGOS de 9 a 17 hs.

[www.artemisionatural.com](http://www.artemisionatural.com)

Seguinos por



Artemisia  
Cocina  
Natural



## Dietética

# TENTACIONES NATURALES

Horario de L. a V. de 9:30 a 14 y de 16 a 20  
Sábado de 9:30 a 14

TE: 4581-7871 Paysandú 1688



**NO de más vueltas**

**BRi.Sa NATURAL**

**DILETICA**

**GUMBIRES - PRODUCTOS PARA CELÍACOS DIETÉTICOS**

**TAZAS SECAS - ESPECIALES - MIEL - HERBORISTERIA - CAFE**

**PRECIOS MAYORISTA POR CAJA CERRADA**

**TODO EL AÑO JUNTO A VOS**

**Acuedo 371 - CABA**

**Tel: 3531-8776**



# Lanús

EL PALACIO DEL CELÍACO

Diabéticos- Herboristería  
Cereales- Legumbres-Frutas Secas- Suplementos  
Dietarios y Deportivos- Repostería- Productos  
Veganos y Orgánicos



Lunes a Sábados 8.30 a 20.30 hs



6089-6148

Av. Hipólito Yrigoyen 4543  
(Frente a Estación Lanús O)



4247-2800

# Bendita y León

## ¿una serie vegana?

Si, se trata de la primera serie web vegana en español!

Gonzalo Acosta, guionista y director del proyecto, cuenta un poco sobre su obra:

**¿QUÉ ES?** Es un proyecto audiovisual que busca promover el veganismo... durante tres temporadas –la primera en julio- de diez capítulos cada una en su canal de Youtube.

**¿POR QUÉ?** La desinformación y el prejuicio son moneda corriente en la temática vegana y desde esta serie se busca echar luz sobre todos los interrogantes que genera.

**IMPORTANTE:** La mayoría de sus integrantes son veganos.

**¿DE QUÉ FORMA?** Con un enfoque desde la comedia.

**¿ES SECTARIA?** No, la web serie se dirige a ambos públicos: veganos y no veganos. Se presenta para los veganos como una ficción que habla sobre su mundo y su código, de forma coherente con el veganismo. Pero a su vez, pretende que el común de la gente se vincule sin sentirse ofendido ni acusado.



**¿QUÉ BUSCA?** Generar conciencia sobre el dolor ajeno, el animal como ser sintiente y con derechos, la salud, la ecología y el intento por hacer el menor daño posible a otros y al planeta. También aborda temas polémicos como el feminismo y la homofobia.

### --- DATO ---

Entre sus actores cuenta con la participación especial de Pocho La Pantera y Christian Sancho.

Más sobre el proyecto:

Bendita y León son una pareja absorbida por la rutina. Viven juntos, pero lo único que los une es su mascota Amadeo, un pequeño chanchito al cual tratan como a un hijo. Un accidente que desencadena la trágica muerte del animal los lleva a hacer un cambio radical en sus vidas: eligen adoptar el veganismo. ¿Están listos para este cambio? ¿Está listo su entorno para aceptarlos?

Sabé más en las redes:



[instagram.com/bendita\\_y\\_leon](https://www.instagram.com/bendita_y_leon)



[www.facebook.com/Benditayleon](https://www.facebook.com/Benditayleon)



[twitter.com/benditayleon](https://twitter.com/benditayleon)



[www.youtube.com/channel/UCRrbuullpsbfN20-iE2sVw](https://www.youtube.com/channel/UCRrbuullpsbfN20-iE2sVw)

Como es a puro pulmón ya que decidieron no contar con el apoyo de empresas que no comulguen esa filosofía de vida, todo apoyo sirve. Desde un ME GUSTA hasta aporte económico.

## AGENDA

# Ferias y afines



abril-mayo 2016

### • Sabe la Tierra Belgrano

Los sábados – cada 15 días – de 10 a 20 hs. Juramento 2527. Belgrano.

[www.sabelatierra.com](http://www.sabelatierra.com)

### • A Cultivar Que Se Acaba El Mundo

Sábados de 11 a 20 hs. Pje San Lorenzo 371. San Telmo.

[www.facebook.com/acultivar](http://www.facebook.com/acultivar)

### • Mercado de Bonpland

Martes, Miércoles, Viernes y Sábados de 10 a 20. Bonpland 1660. Palermo.

[www.facebook.com/  
mercadosolidario.bonpland](http://www.facebook.com/mercadosolidario.bonpland)

### • El Galpón

Miércoles y Sábados de 9 a 18 hs. Av. Federico Lacroze 4171. Chacarita.

[www.elgalpon.org.ar/elgalpon/  
mercado/mercado](http://www.elgalpon.org.ar/elgalpon/mercado/mercado)

### • Feria de Agronomía

Todos los segundos sábados y domingos de cada mes. Predio de la Facultad de Agronomía, Av. San Martín 4453 o Av. De los Constituyentes 3454. Agronomía.

[www.facebook.com/Feriadelproductoralconsumidorenlauba/](http://www.facebook.com/Feriadelproductoralconsumidorenlauba/)

### • Iriarte Verde

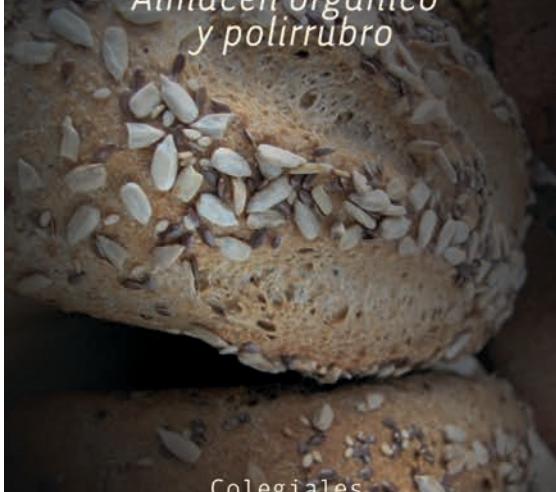
Jueves y Sábados de 10 a 19 y 16 respectivamente. Río Limay 1233. Barracas.

[www.iriarteverde.com.ar/](http://www.iriarteverde.com.ar/)

Encontrá más info en nuestra web!



**GRANADA**  
Almacén orgánico  
y polirrubro



Colegiales  
Freire 1102 (esq. Zábalá)  
011 4554 2906  
[almacenorganicogranada@gmail.com](mailto:almacenorganicogranada@gmail.com)  
FB: Granada, Almacén Orgánico

# ¿Cómo bajar costos en la energía?

## ... y de paso colaboramos con el medio ambiente

**L**as facturas de luz son cada vez más abultadas y ya no sabemos cómo hacer para reducir nuestro gasto. Veamos algunos tips que pueden ayudarnos:

Pero además... casi la mitad de todas las emisiones de gases con efecto invernadero de EEUU provienen de la energía hogareña!

Si no estás seguro de la cantidad de voltios consumidos que figuran en tu boleta podés:



Antes que nada es recomendable llamar a un electricista para que evalúe si existen fugas en la instalación eléctrica o si algún artefacto no está funcionando del todo bien.

Podés pedir a la empresa (EDESUR o EDENOR) que haga una auditoria. Los medidores muchas veces deben ser cambiados.



Si todavía no cambiaste tus lamparitas sin dudas llegó la hora! Con las bajo consumo podés ahorrar hasta 5 veces lo que gastan las comunes.



**Sellar ventanas.** Si vas a calefaccionar con aire acondicionado es esencial para no desperdiciar energía o hacer trabajar de más al aparato. Con masilla o con silicona se resuelve.



**DATO:** Saber en qué consumimos nos servirá para ver qué podemos reducir.



En invierno las alfombras conservan el calor dentro del hogar. En verano las cortinas no sólo sirven para no dejar entrar el calor sino que también para que no se vaya el frío.



Sabías que... la luz representa sólo el 20% de nuestro consumo de energía en los hogares?



dieteticacuencaybeiro@hotmail.com

## DIETÉTICA CUENCA Y BEIRÓ

Prod. para Celíacos, Diabéticos, Hipertensos, Veganos, Deslactosados, Gourmet, Orgánicos y Vegetarianos.

- Viandas Bajas calorías • Cosmética para Celíacos •
- Frutas Secas • Hierbas • Especias • Legumbres •

**4504-3699**

Cuenca 3514 Esq. Beiró - Devoto

HORARIO DE LUNES A VIERNES DE 9 HS A 19 HS  
SABADO DE 9 HS A 14 HS



Desenchufar lo que no está en uso. Muchas veces dejamos conectados aparatos como televisores, celulares o computadoras hibernando pero... aunque no lo creas todo suma y puede llegar a significar hasta un 7% del total de la factura!

**Sabías que... el frío y el calor se transmiten a través de las ventanas y pisos, por lo que usar cortinas y alfombras puede hacerte ahorrar hasta un 25% en calefacción?**

**Energía solar en casa?**

Es cierto que es muy difícil en las ciudades colocar en forma particular paneles solares en nuestros techos, pero ya existe un dispositivo que -mediante internet- acumula la energía solar durante el día para usarla durante la noche. Se trata de una batería de ion de litio equipada con paneles fotovoltaicos completamente independientes de los sistemas de energía tradicionales. Se fija en la pared y listo! No más contaminación y no más gastos exorbitantes en las facturas de luz... esperemos que llegue pronto! ♦♦♦

**Dietética**  
**Pachamama**  
Productos de la Madre Tierra

Arenales 3772 • Tel.: 4833-4383  
e-mail: dieteticapachamama@yahoo.com

EL

**SEMISSAS SIN AGROTÓXICOS**

**Mago ur-met**

"SI QUIERES LLEGAR AL INFINITO, DEBES PRIMERO,  
SABER SEPARAR LAS PARTES,  
PARA LUEGO, FINALMENTE UNIRLAS"  
facebook.com/El MAGO ur-Met  
ELMAGO.UR\_MET@YAHOO.COM.AR  
Un toque diferente...

FRUTA DESECADA S/QUÍMICOS

**SANO Y NATURAL**  
dietética

- Frutas secas
- Frutas desecadas
- Cereales - Legumbres
- Panes - Galletas y budines
- Productos de almacén natural
- Tinturas madres
- Comidas, postres y helados bajos en calorías
- Bebidas

**AV. CARABOBO 62**  
**CABA . Tel: 4631-7649**

---

Buscanos en Facebook  
f Dietética Carabobo (Sano y Natural)

# Veganismo vs Vitamina B12

## ¿Matrimonio incompatible?

Por Paula D. Sabourin Lic. en Nutrición Mat: n°1616 (UBA). Especialista en alimentación naturista y vegetariana. Profesora de cursos de Alimentación Consciente. (15) 53 45 02 18 / esenciasdebariloche@yahoo.com.ar/ www.portalalternativo.com/paulasabourin

**¿Es posible alimentarse sanamente siendo vegano?** La respuesta categórica es SI. Si se aborda el plan alimentario desde una correcta planificación, ya que existen nutrientes críticos a vigilar: ácidos grasos omega 3, proteínas, calcio, hierro, zinc, Vitaminas A, B12 y D.

Sin duda la B12 es la figurita más difícil. Por eso la Asociación Americana de Dietistas recomienda aportarla a través de alimentos fortificados y suplementación orgánica.

Las algas, espirulina, levaduras nutricionales etc NO son fuente de B12 para el ser humano, ya que poseen un análogo de esta vitamina, incapaz de revertir su déficit. Sólo las bacterias pueden sintetizarla... está presente en carnes animales y en menor medida en productos lácteos y huevos.

Cubrir la dosis diaria de B12 es fundamental en el embarazo, la lactancia, adultos mayores de 50 y personas que toman ciertos medicamentos. Su déficit trae diversos trastornos por anemias y malformaciones en el tubo neural en el feto, entre otros...

**Organic Way**  
almacen orgánico y natural

**¿POR QUÉ "ORGÁNICO"?**

Los productos orgánicos son alimentos que se cultivan libres de químicos y, con sistemas de producción naturales y sustentable.

Como resultado de esta técnica de cultivo, los productos orgánicos son mucho más ricos en vitaminas y minerales, tienen más sabor y no contienen aditivos sintéticos, agroquímicos ni conservantes.

**DULCES HARINAS YERBA ACEITES BEBIDAS SUPLEMENTOS COSMETICOS CAFE VINO CEREALES TE SEMILLAS JUGOS PASTAS ALMACEN HIERBAS MIELES**

**Av. J.B. Alberdi 400 Tel. 4921-6270**  
**organic.way@mail.com**  
**f Organic Way almacen orgánico y natural**

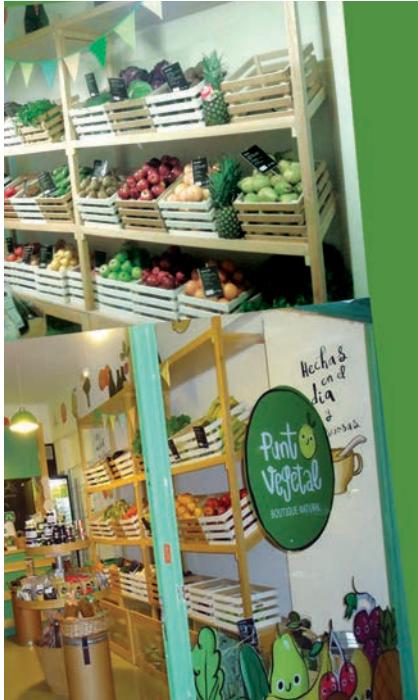
**PRAMA**  
PRODUCTOS SALUDABLES

**KEEP CALM AND EAT**

Es común encontrar vegetarianos con déficit de B12 debido a la falta de información. La American Dietetics Association y la Sociedad Argentina de Nutrición avalan las dietas vegetarianas bien planificadas y reconocen que son saludables, nutricionalmente adecuadas para todas las edades y beneficiosas en la prevención y tratamiento de múltiples enfermedades.

Revisar los mapas de ruta trazados por los profesionales especialistas para esquivar tormentas (nutrientes críticos). Así cada uno de ustedes podrá registrar en sus bitácoras los nuevos conocimientos, hábitos y procesos vividos, y compartir las experiencias personales de su maravilloso viaje hacia un veganismo saludable. ♦♦♦

**DATO:** Conseguí todos los productos para una dieta vegetariana saludable en Organic Way.



**NGD saludable**

## VIANDAS VEGANAS Y VEGETARIANAS —diversas y exquisitas—

Pedidos por mail el catálogo de nuestras comidas y postres.  
Podés agregar cualquier otro producto que consumas y nosotros te lo realizamos.  
Ahi te explicaremos como trabajamos por pedido y valores.

### CONTACTANOS

**f** NGD saludable viandas veganas y vegetarianas  
**tel** 4523-1680  
**fax** 15-6270-1825  
**email** noeliagise@hotmail.com

ENVIOS A CABO Y ZONA NORTE A CARGO DEL CLIENTE  
RETIROS EN VILLA URQUiza, CABO

**f** [facebook.com/puntovegetal](https://www.facebook.com/puntovegetal)  
[www.puntovegetal.com](http://www.puntovegetal.com)

The logo for Punto Vegetal is a circular emblem. Inside the circle is a stylized yellow fruit character with a smiling face, two small ears, and a single leaf on top. To the left of the circle, the words "Punto" and "Vegetal" are written in a white, lowercase, sans-serif font. Below the circle, the words "BOUTIQUE NATURAL" are written in a smaller, white, all-caps font. The entire logo is set against a solid green background.

Calle Cabrera 4864, Palermo. CP 1414  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
Tel: (15)3918-8208 - 4774-6495

# God Bless You, más natural imposible

-¿Cómo nació God Bless You?

-Fue el inicio de un gran cambio en mí...donde comencé a dedicarme exclusivamente a lo que me generaba pasión y a lo que verdaderamente embelleció mi vida: El mundo de los aceites esenciales y vegetales naturales sin químicos ni aditivos.

-¿Sentís que ser tan cuidadosa en la elección de las materias primas fue y es tu mayor potencial?

-Sí...claro. Cuando salís al mercado de los aceites esenciales, por ejemplo, te encontrás con terminologías totalmente engañosas como "esencias-aromas"... Nada está tan claro y es muy común que las personas se confundan y hagan una mala elección. Yo llamo mala elección a comprar productos dañinos a nuestra salud. También te encontrarás con aceites esenciales adulterados x sustancias inoloras las cuales no detectás y terminan siendo un verdadero fraude. Lo mismo sucede con los aceites vegetales. Cuando decidí insertar en argentina el aceite de coco me encontré con esta misma dificultad, y fue un camino arduo hasta encontrar la mejor calidad y pureza.

-¿Qué fue lo que te hizo vislumbrar que el aceite de coco sea aceptado por el público argentino?

-Para mi alimentación fue siempre algo normal consumir el aceite de coco. Mi madre siempre nos decía que para poder salir a jugar y divertirnos teníamos que comer rico y sano para estar fuertes y no enfermarnos. Comíamos frutas, verduras, cereales... y aceite de coco! Cuando comencé a estudiar patologías de enfermedades en la carrera de aromaterapia, me di cuenta de que el aceite de coco era un gran alia-



do para nuestra buena salud... fue una de las pocas veces donde recordé esos consejos geniales que nos dicen nuestros padres! Así fue que decidí incluirlo como opción dentro de la línea de aceites vegetales, y que todos puedan comprarlo; que hasta el momento no existía en el mercado como uso alimenticio y solo podías obtenerlo en el exterior.

-¿Qué caracteriza a la marca de otras similares?

-Principalmente siento que God Bless You transmite mi receta propia de vivir la vida: alegría, conexión con uno mismo, cuidarse, estar limpios, frescos y enaltecer la belleza interior. Nos gusta poner colores en nuestras etiquetas, intentar desde lo que se puede innovar en los envases, y por sobre todo, ofrecer la mayor pureza en todo! Para mí no existe la competencia, creo que todos tenemos la capacidad de crear ideas maravillosas, y me resulta muy aburrido los que deciden copiar a otros y colgarse de ideas ajenas. Siento que no están viendo su potencial. Pero no puedo hacer nada por ello. Hay que seguir siempre inspirándose y no estancarse en los buenos logros sino seguir superándose en creatividad.

-¿Cuáles son los productos de mayor salida?

-El aceite de coco es el más amado por quienes nos siguen desde el comienzo, clientes y chef que lo eligieron como favorito... como Máximo Cabrera, Pablo Martín, Laura Vanelli, Martiniano Molina... Sigue la "Limpieza de dientes" a base de aceite de coco y aceites esenciales. Los Aceites post ducha, el Aceite de jojoba, perfumes, emulsiones para el cuerpo y los preparados terapéuticos con aceites esenciales. ♦♦♦



facebook: GOD BLESS YOU AROMATERAPIA

instagram: @godblessyouoils

Whatsapp: +54 11 6094-0324



# GUÍA ORGÁNICA

**Restaurantes,  
dietéticas y sitios  
de interés**

## ALMAGRO

### DIETETICAS

#### Almacén Natural Kcero

Gascón 886

Tel: 4863-0104

#### Onda Sana

Pringles 304

Tel: 4981-4088

#### Popurri

Sarmiento 4175

## BARRIO NORTE

### DIETETICAS

#### LA DIETÉTICA DE ANA

S. de Bustamante 2578

4801-9891

Especias – Frutos secos

Cereales – Legumbres

Harinas – Herboristería

Productos para celíacos

Lun a vie 08 a 20 hs

Sábados 09 a 14 hs

#### DIETÉTICA BAMBOO

Descubrí que lo sano  
también es rico

Billinghurst 1256

Tel: 6379-7641

Productos Veganos •

Tartas Vegetarianas -

Milanesas de Soja rellenas

- Postres y Helados bajas  
calorías y mucho más...

Lunes a Viernes de 10 a  
20hs .Sábados 10 a 15 hs

#### Pachamama

Arenales 3772

Tel: 4833-4383

### DIETÉTICA ARENALES

Arenales 2895

4824-4637

Amplio Surtido

Productos para Celíacos  
y Diabéticos. Viandas  
restringidas en calorías

con o sin sal. Cereales,

Semillas, Panes

Artesanales, Integrales y  
Suplementos Dietarios

Lu a Vie 9 a 20hs

Sab 9 a 13hs

### VIDA MÁS NATURAL



Almacén Orgánico

Dietético

Larrea 940

Tel: 4964-5263

Productos Orgánicos.

Productos sin TACC. Pro-  
ductos para Diabéticos.

Frutos Secos. Viandas

Harinas y más!

**infovidamasnatural@  
gmail.com**

Fb: vidamasnatural

### BELGRANO

### PARA COMER

#### Naturaleza Divina

Ciudad de la Paz 394

Tel: 3532-9996

#### INDIA • VEGETARIANA

### DIETETICAS

#### Casa Polti

Juramento 2455

Tel: 4784-3081

Juramento 2527 L. 77/79

Tel: 4783-0883

#### Cumelen

Juramento 3084

Tel: 4781-1944

#### Lo de Pérez

Juramento 2112

Tel: 4781-1065

### NATURAL STORE

#### Natural Store

Productos Orgánicos, Naturales y Gourmet

[www.natural-store.com.ar](http://www.natural-store.com.ar)

Av. Cramer 1861 (entre

La Pampa y Sucre)

Tel: 4788-5628

Productos Orgánicos,  
Naturales y Gourmet

[www.natural-store.com.ar](http://www.natural-store.com.ar)

### SER NATURAL

Lo Mejor para tu cuerpo  
en un solo lugar...



F.D. Roosevelt 2383

Hierbas y Especias/Variedad  
de productos Orgánicos,

Frutos Secos, Semillas,  
Granolas, Cereales y más.

Además, productos para  
Celiacos y Diabéticos

### Vida Country

Blanco Encalada 2331

Tel: 4780-1919

### BOEDO

### DIETETICAS

#### Madre Tierra

Av. San Juan 3722

tel 4922-2482

### CABALLITO

### DIETETICAS

### EL EMPORIO DE LA MIEL

Emilio Mitre 92

Tel: 155-492-8513

Av. Pavón 4289

Tel: 4925-2201

Harinas, Hierbas,

Legumbres y Semillas,

Especias, Cereales,

Frutas Secas, Panes y

Galletitas. Delivery

[delivery@  
elemporiodelamiel.com](mailto:delivery@elemporiodelamiel.com)

### Hola Verde!

Av. Rivadavia 5629

Tel: 4431-1017

### La Curva

Hidalgo 919

Tel: 15-5348-8740

### Mente Natural

Av. José María Moreno 695

Tel. 4924-0705 / 4926-0949

## Organic Way

Av. J. B. Alberdi 400

Tel. 4921-6270

## Tentaciones Naturales

Paysandú 1688

Tel. 4581-7871

## Rojas 12

Rojas 12

Tel 4902-1229

## NUESTRA COSECHA

Av. José M. Moreno 795

Tel. 3998-2815

Celiacos y Diabéticos

Herboristería

Suplementos Dietarios

Tinturas Madres

Frutas Secas y

Desecadas

Miel

Legumbres

Especias

L a V 9 a 13 y 16 a 20hs.

Sábados 9 a 14 hs.

## CENTRO

### DIETETICAS

#### DIETÉTICA CALLAO

Av. Callao 484

Tel: 4372-7427

#### CHACARITA

### DIETETICAS

#### Mogalé

Olleros 4187

Tel: 4553 2300

#### COLEGALES

### DIETETICAS

#### Granada

Freire 1102

Tel 4554-2906

#### Mayoral

Palpa 3173

Tel: 4551-7427

## NATURAL FLAVOR



Av. F. Lacroze 3170

Tel: 4555-0891

Semillas, legumbres, frutos secos, suplementos dietarios, aptos celíacos, diabéticos, vegetarianos y veganos

*Lu a Sab 9 a 14 y 15 a 20,30hs*

*Feriados de 9 a 13hs*

## CONGRESO

### DIETETICAS

#### DIETÉTICA SARANDÍ

Sarandí 109

Legumbres, Frutos Secos, Cereales, Productos para celíacos, diabéticos, hipertensos. Hierbas y mucho más para el beneficio de su salud.

#### DIETÉTICOS URIBURU

Uriburu 69

Tel. 4952-1400

Cosmética Natural • Hierbas Nacionales e Importadas • Productos Especiales para Celíacos, Diabéticos, Hipertensos, Macrobióticos, Naturistas, Vegetarianos. *Lunes a Viernes de 8.30 a 20 hs.*  
*Sábados 9 a 17 hs.*

## FLORES

### DIETETICAS

#### Sano y Natural

Av. Carabobo 62

tel 4631-7649

## PARQUE PATRICIOS

### DIETETICAS

#### NATURALmente

Dietetica-Herboristería

Todo Suelto



La Rioja 2017

Tel: 4308-5945

Frutas secas, suplementos dietarios, productos para diabéticos, celíacos y veganos. Café molido a la vista y variedad de galletitas.

#### Matices Naturales

Av. Caseros 2770

Tel. 15-4409-9516

## PALERMO

### PARA COMER

#### Artemisia

Costa Rica 5893

fb:Artemisia Cocina Natural

NATURAL • VEGETARIANA

### DIETETICAS

#### Almacén Natural

Güemes 4088

Tel: 4832-2765

#### Dietética Hamsa

Paraguay 4290

#### Dulces Sugerencias

A J Carranza 2394

Tel: 4771-6565

## BAHÍA DEL ANGEL



Thames 2207

Tel. 4777 - 4556

Legumbres – especias

Prod. celíacos, diabéticos e hipertensos Naturistas.

bahiadangel@outlook.es

[www.bahiadangel.com.ar](http://www.bahiadangel.com.ar)

Facebook:bahiadangel

L a V de 10 a 20 hs.

Sábados 10 a 18 hs.

## NATURALmente

Salguero 1956

Tel: 4829 0584

## Punto Vegetal

Cabrera 4864

Tel. 4774-6495

## SABROSO Y NATURAL



Güemes 3723

Tel: 4821-4371

Dietética

Herboristería

Productos Gourmet

Productos sin Tacc

[picciololuis@hotmail.com](mailto:picciololuis@hotmail.com)

## GUIA ORGANICA

¿Le interesa que su restaurante o local aparezca en nuestra guía?  
[info@revistavegetariana.com.ar](mailto:info@revistavegetariana.com.ar)

## SEMIAS DE VIDA

Paraguay 4784

Tel. 4770-9404

Productos Naturales,  
Semillas, Cereales,  
Alimentos para  
Diabéticos, postres y  
tartas light, milanesas  
de sojas, tinturas madre,  
herboristería y más..

Lunes a Viernes de 10 a  
14 y 16,30 a 20hs

Sábados 10 a 13,30

fb: facebook.com/  
semillasdevida.  
almacennatural

## RECOLETA

### DIETETICAS

## CUATRO SOLES



Tienda de Alimentos

Naturales

Juncal 2376

Tel: 4821-8626

Legumbres, Frutos

Secos, Harinas, Celiacos,

Diabéticos, Hipertensos.

Semillas, Condimentos

## SAN CRISTOBAL

### DIETETICAS

## El Edén Natural

Av. Independencia 1291

## Tendencia Natural

La Rioja 1252

Tel: 4943-1242

## Vida Mística

Avda. San Juan 1861

4304-5893

## LA ABEJA AFRICANA



Matheu 305

Tel: 4943-3330

Venta de miel suelta.  
Cereales y Legumbres,  
Especias, Suplementos  
Dietarios. Productos  
para Celíacos, diabéticos  
e Hipertensos  
[www.laabajafricana.com](http://www.laabajafricana.com)  
fb: dietetica la abea  
africana  
whatsapp: 11-5405-1789

## SAN TELMO

### DIETETICAS

## Almacén Natural del Mercado

Bolívar 950

Tel: 15 6277 1475

## El Manchego

Bolívar 619

Tel. 4361-6234 / 5368-9522

## Y LA VACA CHOCHA



Av. San Juan 409

Tel: 2047-5827

Casa de comida al paso,  
vegetariana & vegana.  
almacén natural,  
congelados y asesoría  
nutricional.

Sábado, domingo y  
lunes de 11 a 18 hs.

Martes, miércoles,  
jueves y viernes de 11 a  
23 hs. Feriados cerrado

Facebook: Y la vaca chocha

## GAIA

Perú 657

Tel: 4361-0146

## PARA COMER

## FUNK & DELI

Perú 1092

Tel: 4307-4564

## VILLA CRESPO

### DIETETICAS

## Brisa Natural

Acevedo 371

Tel. 3531-8776

## Gurfi

L.M.Drago 356

Tel: 4854-2061

## La Cascada

Av. Angel Gallardo 74

juliandug@gmail.com

## PARA COMER

## Almacén Purista

J.Ramírez de Velazco 701

Tel. 4779-2210

## VILLA URQUIZA

### DIETETICAS

## DAMETUMANO

Quesada 5094

Tel. 4541-1024

## Dietética Cuenca y Beiró

Cuenca 3514

Tel. 4504-3699

## La Despensa

Elcano 3901

Tel. 4554-5926

## Cóndor del Sol

Av. Triunvirato 4658

Tel: 4523-2699

## Delicias Naturales

Pacheco 2292

Tel: 4523-9609

## Matices Naturales

Av. Triunvirato 4264 Tel.

4522-2206

## El Portal Almacén Natural

Avda. Triunvirato 4015

Tel. 4521-0254

elportalalmacennatural@  
gmail.com

## PARA COMER

## EN LÍNEA

### Bar de viandas

Av. Triunvirato 4278

Tel 4524-5283

Viandas y Postres salu-  
dables bajos en grasas y  
calorías. Elaborados con  
alimentos frescos sin  
renunciar al sabor y a la  
variedad...  
bardeviandas@gmail.com

## VILLA PUEYRREDON

### DIETETICAS

## Conciencia Almacén Natural

Gral. José G. Artigas 5404

Tel: 4574-4637

## Couss Couss

Av. Nazca 4811

tel 4572-6233

## SAN ISIDRO

## PARA COMER

## El Maizal / Coco Naranja

9 de Julio 363

Tel. 4747-0092

Acassuso 274

Tel: 4743-0455

RESTORANT VEGETARIANO •

TIENDA NATURISTA

## LANUS ESTE

### DIETETICAS

## Buona Vita

Av. 9 de Julio 1862

Tel: 4249-1746

## Dietética Lanús

Av. H. Yrigoyen 4543

Tel: 4247-2800/ 6089-614

## Sitios de interés

### Lic. Vanina Repun

Talleres de Nutrición y  
Cocina. Tel: 15-5922-9968  
vanina.repun@gmail.com

### Mercado Solidario Bonpland

Bonpland 1660  
fb: mercadobonpland



Seguinos en facebook!  
[facebook.com/revistavegetariana](http://facebook.com/revistavegetariana)



## Taller De Fragancias

SALIDA LABORAL INMEDIATA

El taller incluye los materiales para armar Jabones Líquidos, Espuma para Baño, Sales de Baño, Body Splash, Spray Home y perfumes...

... y te llevás tus productos terminados!

Si vas de parte de La Vegetariana  
100 pesos de descuento!!!!  
[silvial\\_03@hotmail.com](mailto:silvial_03@hotmail.com)



## Adoptá una bolsa!

bolsas ecológicas con diseños adorables

Buscalas en



sulkoa

más info?

[hola@sulkoa.com](mailto:hola@sulkoa.com)



ENCONTRÁ LAS  
DIETÉTICAS Y  
RESTAURANTES EN  
NUESTRO MAPA WEB

[revistavegetariana.com.ar](http://revistavegetariana.com.ar)

  
**LodePerez**  
**DIETETICA**  
Juramento 2112 - Belgrano - CABA  
4781-1065 - [info@lodeperez.com](mailto:info@lodeperez.com)

Desc. 10% para los lectores  
de la revista en nuestra  
**TIENDA ONLINE**

Ingresá el código  
**VEGETAL**  
al pagar tu compra  
Válido hasta 30/09/15



<http://www.lodeperez.com>

[facebook.com/dieteticalodeperez](http://facebook.com/dieteticalodeperez)



*Matices Naturales*

Dietética para la salud

Gran variedad de productos para celiacos y  
diabéticos - Herboristería - Miel Pura

Av. Triunvirato 4264 - Tel: 4522-2206

fb: /matices naturales

[www.maticesnaturales.com.ar](http://www.maticesnaturales.com.ar)



*Matices Naturales*

Dietética para la salud

Gran variedad de productos para celiacos y  
diabéticos - Herboristería - Miel Pura - Viandas y  
Postres Light

Av. Caseros 2770 - Tel: 154409 - 9516

fb: /matices naturales

[www.maticesnaturales.com.ar](http://www.maticesnaturales.com.ar)



NUEVA SUCURSAL



**Dietética  
ROJAS**

GLUTEN FREE

**Primer Supermercado del Celíaco**  
El más grande de América del Sur



Todos los productos  
aptos del Mercado  
más la incorporación  
de otros nacionales e  
importados sin tacc.  
Barra de café, menú  
para niños, línea de  
cosméticos y mucho  
más...

📍 Rojas 42 -Caballito-

📞 4902-9100/9899

# MIEL de ABEJAS

De distintos orígenes botánicos.  
Consultanos por las distintas  
variedades y presentaciones!!



¡¡NUEVA  
IMAGEN!!



Además exclusiva Línea Gastronómica  
(Multiflora en Baldes), Consultanos!

# PurestFields

PRODUCTOS 100% NATURALES

CUIDAMOS CADA UNO DE NUESTROS  
PRODUCTOS PARA QUE LLEGUEN A VOS  
LAS PROPIEDADES QUE LOS ALIMENTOS  
DE NUESTRA TIERRA NOS BRINDAN POR  
NATURALEZA.

MANTENEMOS LO AUTÉNTICO



"PurestFields"



(5411) 4302-8383

purest@purestfields.com

ventas@purestfields.com

www.purestfields.com

~ PRODUCTO ÚNICO EN EL MERCADO ~



¿Queres comercializar  
nuestros productos??  
¡Contactate con nosotros!!

# ALMACÉN NATURAL DEL MERCADO

PUESTO 85

MERCADO S. TELMO

Harinas  
Legumbres  
Panes Integ.  
Viandas  
Cereales  
Frutos Secos

Jugos  
Semillas  
Especias  
Productos  
Dietéticos  
Suplementos

Bolívar 950 - San Telmo  
15 6277-1475

Y AHORA TAMBIÉN PODÉS HACER TU COMpra ON LINE A TRAVÉS DE

**www.almacen-natural.com.ar**

ENVÍOS A TODA EL PAÍS