



# LA VEGETARIANA

GUIA ORGANICA DE BUENOS AIRES

Año 1 Número 2 - Noviembre/Diciembre 2013

# UN ÁRBOL PARA MI VEREDA

Si tiene un cantero vacío y ganas de  
apadrinar un árbol no hay más que  
comunicarse con esta ONG.



llevé su ejemplar GRATIS!



Podés encontrar diferentes tips para hacer tu vida más saludable de una manera simple



[facebook.com/revistavegetariana](https://facebook.com/revistavegetariana)

Salud, Alimentación, Vida al Aire Libre,  
Actividades y mucho más...

# GRACIAS POR PERMITIRNOS ESTAR

**LA** Vegetariana, Guía Orgánica de Buenos Aires, nació hace dos meses. Aunque su nombre apunta a un sector de la sociedad, la idea es llegar a todos. No es una revista para vegetarianos, es una publicación para acercar a todo el que quiera a un modelo de vida más saludable.

La idea primitiva de la revista surgió cuando –intentando comer mejor- entramos casi por primera vez a una dietética... el resultado fue desastroso: no entendíamos nada y veíamos que todo eran semillas... Nos costó empezar a comprender sin un amigo vegetariano que sugiriera para qué y cómo se podía consumir lo que nos ofrecían esas góndolas.

Así nos fuimos acercando a este fascinante mundo. Años después, amigos vegetarianos –e incluso algunos veganos- admitieron que si bien su idea era sumar gente, la tendencia se había reducido a base de un lenguaje segmentado. Por eso decidimos hacer esta revista, ante la necesidad de ampliar conocimientos y mostrar de una forma clara y concreta que se pueden hacer cosas por mejorar nuestra vida y nuestro hábitat.

Todavía no sabemos si es que el medio ambiente mejora si mejora el individuo o viceversa, pero sí estamos seguros de que ninguno puede mejorar sin el otro... queremos ser un granito de arena en esta tarea.

Agradecemos a todos los que nos acompañan desde el primer número, y a los que apuestan a nosotros y a lo que queremos transmitir en este segundo ejemplar. Gracias a los locales que nos apoyan y nos dejan difundir pensamientos, y a los distribuidores y comerciantes porque nos ven como un canal para comunicar ideas.

Gracias a todos por permitirnos estar...



# SUMARIO



## ÁRBOLES PARA TODOS

Esta ONG aporta árboles para los canteros vacíos... siempre y cuando los vecinos se comprometan.



## EL AGUA EN NUESTRO ORGANISMO

Hidratarse es la base de todo en los días de calor.

Por Juan E. González



## CÓMO ARMAR UN TECHO VERDE

En el número anterior hablamos de sus beneficios. Acá algunas ideas de cómo armarlos.



## VERANO AL SOL

Consejos para cuidarse

## 12 HOY COCINAMOS:

Hummus.

Por Jenny Laura Caballero

## 14. GUIA

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

## STAFF

Propietario:

Infomag Publicaciones

Editora:

Adela Pereyra

Departamento de Arte:

sulkoa@gmail.com

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

Ventas:

Claudio Stracquadanio

15 4948 5710 / 4331 3420

Receptoría: 4981 8055

Contacto:

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

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

Revista de distribución gratuita.

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: Impresos MS  
[www.impresosms.com](http://www.impresosms.com)



## QUÉ COMER PARA TENER MÁS ENERGÍA

Algunas comidas naturales que podemos tener a mano para recuperar fuerzas y seguir...

**DIETETICA**  
**Los Manzanos**  
No cerramos al mediodía

Legumbres  
Especias  
Suplementos dietarios  
Hierbas medicinales  
Productos Nacionales e Importados

**4785-9952**

Virrey del Pino 2644 • Capital

**Delivery**  
(sólo en Colegiales)  
**Lunes a Viernes**  
Medio día: 11 a 15 hs  
Noche: 20 a 22.30 hs

LOS PEDIDOS TAMBIEN SE PUEDEN RETIRAR POR EL LOCAL

COCINA DIFERENTE Y SALUDABLE  
DIRECTO A SU MESA...  
ELABORADO POR SU DUEÑO,  
EL COCINERO.

Ofrecemos variedad de platos, visítenos.

**hola!**  
**4554-6407**

Zabala 3104 - Colegiales  
[www.placerculinario.com.ar](http://www.placerculinario.com.ar)  
[info@placerculinario.com.ar](mailto:info@placerculinario.com.ar)

RECUERDEN QUE LOS PEDIDOS SE ELABORAN EN EL MOMENTO Y TIENEN UNA DEMORA APROXIMADA DE 1 HORA.

Seguinos en facebook /placerculinario.lacocina

**LA MONUMENTAL**  
Autoservicio de FRUTAS Y VERDURAS

**4551-2046**  
**Avda. Elcano 3074**  
**C.A.B.A.**

# UN ÁRBOL PARA MI VEREDA

Esta ONG sin fines de lucro provee a los vecinos de la Ciudad árboles para los canteros vacíos de sus veredas. La única condición: ser el padrino de ellos hasta que el ejemplar esté fuerte para subsistir por sí mismo.

Hay 4 canteros vacíos por calle en toda Capital Federal. El dato -alarmante- surgió de un trabajo de investigación del curso “Producción de árboles y arbustos ornamentales” de la Facultad de Agronomía de la UBA en el año 2012. Allí también se gestó este emprendimiento que, en 22 meses, lleva plantados 76 árboles en toda la Ciudad de Buenos Aires.

“Puede ser en la puerta de su casa, en la esquina, o a la vuelta. Donde haya un cantero libre que el vecino quiera -y pueda- apadrinar. Plantamos a pedido del vecino y sin cargo”, cuentan. Los fundadores de este emprendimiento fueron Marcos Macera, Alejandro Hillar y Lisandro Grané cuando se encontraron con muchos plan-

tines tras realizar el curso. Pero la acción tomó vida propia y se expandió -y se sigue expandiendo- a todos los interesados: “Ya hemos recibido el aporte de unos 40 voluntarios que van rotando según el lugar donde vayamos a plantar”, dicen.

## Cómo conseguir un árbol

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

Hay que tener el cantero (en la cuadra, a la vuelta o donde le quede cerca al vecino) y ganas de cuidarlo por lo menos un año. Ellos se contactan y en conjunto eligen qué ejemplar es el indicado.

## -¿Hay seguimiento de los árboles plantados?

-Tenemos 2 métodos de evaluación. Uno, pasar a ver in situ a cada árbol plantado. Dos, a través del vínculo que se crea con los padrinos del árbol. Periódicamente preguntamos cómo están los arbolitos y pedimos fotos para subir a nuestra página de Facebook. También recibimos preguntas

sobre el mantenimiento de los ejemplares. Muchos vecinos nos mandan espontáneamente fotos de los árboles.

Un árbol para mi vereda es un proyecto sin fines de lucro. No reciben financiación de ninguna institución pública ni privada.

Pero la reciprocidad en este tipo de proyectos es necesaria para continuar avanzando. Por eso desde Un árbol... proponen un intercambio con el vecino que apadrina el árbol: puede ser un bien (macetas, herramientas, semillas, plantines, árboles, tierra, etc) o un servicio como cuidar un lote de plantines durante un año o conseguir un vecino con un nuevo cantero para apadrinar.

A diferencia del plantado que hace la Municipalidad, "el 100% de los árboles que plantamos sigue en pie", cuenta Lisandro y agrega: "Hay zonas más favorecidas por el arbolado urbano que otras. Por ejemplo: los barrios de Saavedra, Núñez, Villa Urquiza y Villa Devoto tienen menos canteros vacíos que Almagro, Barracas, Retiro y Monserrat".

**-¿Creen que el "arbolado" de la Ciudad es el indicado? ¿Son las especies más indicadas por zonas?**

-Lo ideal sería que el arbolado urbano estuviera hecho con especies nativas. Las especies autóctonas del Río de la Plata son más de 40 y aportan el refugio y el alimento

## Talleres de Producción Gratuitos

**Todos los domingos desde las 15 hs en Casa de la Paz, Blanco Encalada 3270.**

Pueden consultar centros culturales, huertas comunitarias y clubes de barrio interesados.

para las aves y mariposas de este eco-sistema. Además, al estar mejor adaptadas, requieren menos mantenimiento. En la actualidad, la gran mayoría de los árboles que pueblan nuestra ciudad pertenecen a otros eco-sistemas.

**-Por último, ¿qué ventajas dan los árboles en una ciudad tan contaminada?**

-Los árboles son los principales proveedores de servicios ambientales. Toman dióxido de carbono y entregan oxígeno a la atmósfera, regulan la humedad del aire y en verano ayudan a bajar la temperatura. Las hojas filtran las partículas tóxicas disueltas en el aire y las raíces previenen inundaciones gracias a que absorben agua. En grupos, disminuyen la polución sonora. Si son especies nativas, serán refugio para aves y mariposas. Si son frutales, serán la fiesta de la cuadra, cuando los frutos empiecen a madurar. Si florecen con gracia, ayudarán a calmar los nervios y embellecer el paisaje de la ciudad. 



**Distribuidora Liliana**

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

Tel.: (011)4757.6906

Cel.: (15) 6553.7150

mail: dist\_liliana@yahoo.com.ar



**MÁS DE 20 AÑOS  
DISTRIBUYENDO A TODO EL  
PAÍS. PRODUCTOS NATURALES  
DE COSMÉTICA, SALUD Y  
ALIMENTACIÓN.**

# Hidratación, nuestra aliada en verano

por Juan E. González

Profesor de educación física

Personal trainer

juanea77@hotmail.com

Se acerca el verano, y muchos salimos a hacer actividad física al aire libre. Al calor del sol, lo ideal es consultar a profesionales idóneos para que la actividad a realizar preserve o mejore la salud, y no vaya en detrimento de ella.

Un aspecto muy importante a la hora de entrenar, es el de estar adecuadamente hidratados... aquí van unos consejos básicos:

**No esperemos a tener sed para hidratarnos,** ya que esta es una alarma tardía. Cuando sentimos sed es porque ya estamos deshidratados y esto es un serio problema potencial que puede desencadenar en múltiples alteraciones desde síncopes, calambres, pérdida de coordinación y hasta llegar al llamado golpe de calor.

**La percepción de la sed disminuye con la edad.** A los chicos y adolescentes hay que motivarlos a que tomen abundante líquido ya que ellos no reconocen los síntomas del stress producido por el calor y esto los coloca al límite de las enfermedades producidas por las altas temperaturas.

**Evitar las gaseosas.** Para hidratarnos debemos hacerlo con agua, jugos o bebidas deportivas que

contengan glucosa y sodio. Hay que evitar las gaseosas porque distienden el estómago y dan sensación de saciedad.

**No utilizar la deshidratación para perder peso,** siempre tengamos presente que el único camino que nos lleva a la ESTETICA perdurable en el tiempo, es la SALUD.

Cuando realizamos actividad física es importante beber frecuentemente durante todo el día y, dos horas antes de comenzar la actividad, es conveniente hacerlo cada 20 minutos (unos 200/250 cc por vez), y parar una media hora antes. Luego, si hidratarnos cada 20 minutos aproximadamente durante la actividad, al finalizar la misma debemos consumir (paulatinamente) un 50% de líquido por encima de lo que perdimos, para esto debemos controlar el peso corporal antes y después de realizar la actividad. Por ejemplo si perdí 1kg de peso corporal, debo tomar 1 litro y medio de líquido, siempre de a 200/250 cc por vez, unos 750cc por hora.

Con estos consejos lograremos evitar daños en nuestro organismo y disfrutar de un verano en forma saludable.



## PRODUCTOS GENUINOS ÚNICOS EN PLAZA

Orgánicos - Ecológicos - Conscientes

- |                       |                          |                       |
|-----------------------|--------------------------|-----------------------|
| • Umeboshi Añeja      | • Cacao en grano         | • Café de Fenogreco   |
| • Vinagre de Umeboshi | • Manteca de cacao       | • Café de Dendelio    |
| • Jengibre Negro      | • Brotes de Arroz Yamani | • Harina de Sarraceno |
| • Semillas de Oromi   | • Café de cereales       | • Maca Raiz en trozos |

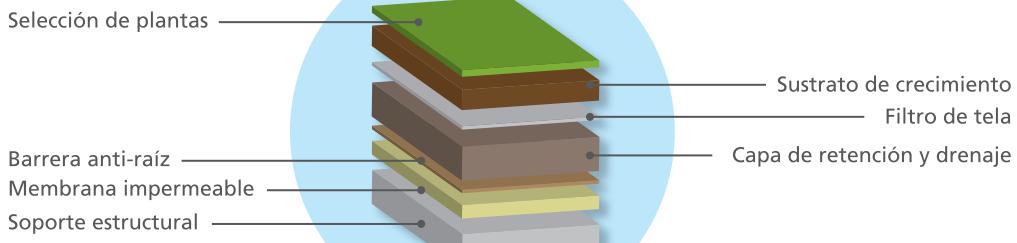
 e-mail: [elduendeva@yahoo.com.ar](mailto:elduendeva@yahoo.com.ar) 

DISTRIBUIMOS EN TODAS LAS ZONAS

ENVÍOS AL INTERIOR

10 AÑOS PROMOViendo CONCIENCIA A TRAVÉS DE ALIMENTOS GENUINOS

# CÓMO ARMAR UN TECHO VERDE



En el número anterior hablamos de sus beneficios. Sabemos que sirven para disminuir ruido, temperaturas, contaminación e inundaciones. Acá algunas ideas de cómo armarlos..

## 1. MEMBRANA IMPERMEABLE:

Es para la aislación hidrófuga. Si bien todos los techos deben tenerla, al instalar un Techo Verde se debe comprobar su perfecto funcionamiento sin grietas. Después de aplicar la membrana se debe realizar una prueba de detección de pérdidas antes de continuar aplicando el resto de las partes.

## 2. BARRERA ANTI-RAÍZ:

Esta barrera protege la membrana impermeable contra roturas causadas por raíces.

## 3. CAPA DE RETENCIÓN Y DRENAJE:

El sistema de drenaje es la clave para una buena propagación de especies. El agua suele fluir naturalmente en techos inclinados haciendo que la capa de drenaje sea innecesaria, excepto para ayu-

dar en la retención de agua. Los techos planos, en cambio, necesitan esta capa para dirigir el agua fuera del techo y prevenir el estancamiento.

## 4. FILTRO DE TELA:

Una capa de geotextil debe ubicarse entre el drenaje y el medio de crecimiento para mantener el sustrato en su lugar.

## 5. SUSTRATO DE CRECIMIENTO:

El sustrato es la fundación de la cubierta verde, ya que ofrece los nutrientes y el espacio para que las plantas crezcan. Tiene una base mineral, con un mínimo de material orgánico.

## 6. SELECCIÓN DE PLANTAS:

La selección apropiada de plantas requiere consideración de las características individuales de las plantas y de los factores microclimáticos.

Ahora a disfrutar de tu Techo Verde y de sus ventajas para el medioambiente y para tu bolsillo... no te olvides de que podés disminuir el AByL y plantar variedades para utilizar en tu cocina!!!

## Usar siempre protector.

Es necesario extenderlo 30 minutos antes de tomar el sol y repetir la aplicación cada dos horas y tras el baño o el secado con la toalla.



Permanecer a la sombra, aunque al aire libre ni los árboles ni las sombrillas protegen totalmente contra la radiación solar. Hay que ponerse protección igual!!!

# VERANO AL SOL

consejos  
para cuidarse



Tomar líquidos durante todo el día, es la forma de mantenerse hidratados y no sufrir golpes de calor.



Una vez abierto el envase del protector se deberá usar en el periodo indicado para que no pierdan su eficacia. Cuidado con los del año pasado!!!

b  
e  
natural

BE NATURAL

— ALMACEN ORGANICO —

"conciencia alimenticia para el nuevo despertar"  
semillas, cereales, legumbres, maca, polen, miel, dulces,  
harinas, aceites, tinturas madres, frutas secas, talleres y  
mucho más!

Peña 2901 - Recoleta - tel 4805 5391  
f: be almacen organico  
mail: bealmacenorganico@gmail.com

Evitar la exposición solar entre las 12 del medio día y las 4 de la tarde. Para los niños y las pieles sensibles desde las 10 de la mañana.



Proteger el cuerpo y la cabeza con ropa holgada y sombrero. Se recomiendan los colores claros que repelen los rayos mientras que los oscuros los absorben. Orejas y pies con protector!



### Síntomas de insolación

1. La piel que se siente caliente y seca, pero no sudorosa
2. Hay confusión o pérdida del conocimiento
3. Se siente que falta el aire o tiene problemas para respirar
4. Hay mareos y debilidad
5. Aparece dolor de cabeza
6. Aumenta el pulso

### Usar anteojos para el sol.

Es necesario que las gafas tengan una protección del 100% frente a los rayos UV. Cuidado con los lentes de venta libre cuyos vidrios son plásticos y producen daños oculares.



## 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

# QUÉ COMER PARA TENER MÁS ENERGÍA

SALUD



EL RITMO DE VIDA ACTUAL  
MUCHAS VECES NOS IMPIDE  
SENTARNOS A COMER PARA SEGUIR  
CON NUESTRO DÍA, POR ESO NOS  
SENTIMOS AGOTADOS ANTES DE  
MEDIAR LA TARDE Y CON MUCHO  
POR HACER. AQUÍ ALGUNAS  
COMIDAS NATURALES QUE  
PODEMOS TENER A MANO PARA  
RECUPERAR FUERZAS Y SEGUIR...

**AGUA:** Se dice que la deshidratación y la fatiga están íntimamente relacionadas. Por eso es recomendable tomar mucha agua -o bebidas sin azúcar- a intervalos regulares.

**AVENA Y CEREALES:** Este cereal brinda mucha energía. Es rico en proteínas de alto valor biológico, grasas y un gran número de vitaminas y minerales. También sirve para evitar el colesterol, disminuye la presión arterial, tiene propiedades antioxidantes y mejora el sistema inmunológico sólo para nombrar algunas de sus propiedades.

**LEGUMBRES:** Aportan muchas proteínas. Pero además sirven para prevenir la obesidad, la diabetes, el estreñimiento, los divertículos y el cáncer de colon. Un recipiente plástico con algunas de estas preparaciones en la heladera son ideales para picar!

**BANANAS:** El potasio es ideal para obtener energía rápidamente y de una forma saludable. Además es un nutriente que ayuda a regular los sistemas nervioso y muscular. Pero además, las frutas en general dan energía... si nos agarra en la calle no hay más que buscar una verdulería...



**FRUTOS SECOS Y SEMILLAS:** Son ideales como snacks porque aportan un gran valor energético, y son ricos en grasas, en

proteínas y en oligoelementos. Según el tipo de fruto seco, también pueden aportar buenas cantidades de vitaminas o ácidos grasos omega 3. La dietética más a mano tendrá seguramente su mix de frutos secos listo para llevarnos.



Y por qué no... **EL CHOCOLATE PURO:** Se dice que una ración diaria de chocolate puro puede aumentar la energía y mejorar el estado de ánimo gracias a la cafeína y otro estimulante denominado teobromina... pero a no tentarse en el kiosco! 

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  
WWW.FACEBOOK.COM/FUNKANDELI

# LA MONUMENTAL

Autoservicio de FRUTAS Y VERDURAS

4551-2046  
Avda. Elcano 3074  
C.A.B.A.

## Almacén Natural Gaia Dietética

PRODUCTOS PARA CELÍACOS  
DIABÉTICOS Y BAJAS CALORÍAS  
VIANDAS CASERAS NATURALES  
HIERBAS MEDICINALES  
FRUTOS SECOS  
SUPLEMENTOS DIETARIOS  
COSMETICA NATURAL

Lunes a Viernes 9 a 20hs y Sábados 10 a 16 hs  
Perú 657 - San Telmo - Tel: 4361 0146  
dieteticagaia@outlook.com

SEGUINOS EN  facebook.com/GaiaDietetica



## HOY: HUMMUS

COCINA

Una forma atractiva de incorporar legumbres a nuestra dieta es elaborando una pasta o puré, con el que podemos acompañar todo tipo de comidas. Recomiendo tenerlo siempre disponible, ya que es un sabroso y nutritivo tentempié.

Humus significa garbanzo y es originario de Oriente Medio. Se lo considera un alimento básico y muy nutritivo.

### PREPARACIÓN:

Remojar los garbanzos entre 8 y 10 horas. Cocinarlos.

Procesar todos los ingredientes hasta obtener un puré ligero, de ser necesario agregar líquido de cocción de los garbanzos.

Al momento de servir, colocar en un plato en forma extendida, por encima un chorro de aceite de oliva, pimentón y abundante perejil.

### INGREDIENTES:



✓ 250 grs. de garbanzos



✓ jugo de limón,  
1/2 ó mas



✓ comino, pizca

✓ tahini (pasta  
de sésamo), 1 ó 2  
cucharaditas



✓ aceite de  
oliva, chorro  
generoso

Tiene un alto contenido en fibras, proteínas y minerales. Además es un alimento energético ya que proporciona hidratos de carbono de absorción lenta.

Por Jenny Laura Caballero

Permacultora Alimentación Consciente

Puede conservarse en la heladera de 7 a 10 días, inclusive freezarlo en porciones y descongelar a medida que se consume.



✓ pimentón (dulce o picante, según gustos)



✓ ajo, 1 diente

✓ sal, pimienta



## 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

## PALERMO

### Alimentos para vivir mejor

Nicaragua 4914

Tel: 4833-4953/

**NATURAL**

### Arealito

Arévalo 1478

Tel: 4776-4252

**NATURAL • VEGETARIANA**

### Artemisia

Gorriti 5996

Tel: 4776-5484

**NATURAL • VEGETARIANA**

### Biscottini patisserie bar

Aráoz 2701

Tel: 4833-6286

**VEGETARIANA • CASERA**

### Buenos Aires verde

Gorriti 5657

Tel: 4775-9594

**NATURAL • VEGETARIANA**

### Casa Mua

Soler 4202

Tel: 4862-7561

**OPCIÓN VEGETARIANA**

### Green & Co.

Paseo Alcorta

Tel: 5777-6648

**NATURAL • VEGETARIANA**

### Krishna

Malabia 1833

Tel: 4833-4618

**VEGETARIANA • NATURAL**

### • COCINA DE LA INDIA

### Kensho

El Salvador 5783

Tel: 4778-0655

**VEGANO**

## La esquina de las flores

Gurruchaga 1630

Tel: 4832-8528/4224-5000

**MACROBIÓTICA**

## La radiancia

Gorriti 5132

Tel: 4831-4647

**NATURAL • VEGETARIANA**

## Mumbai

Honduras 5684

Tel: 4775-9791

**INDIA • VEGETARIANA**

## Natural Deli

Rep. Árabe Siria 3090

Tel: 4800 1300

**DELI • VEGETARIANA**

## Obi Bar Noodles Bar

Av. Santa Fe 5259

Tel: 4777-8279

**JAPONESA • NATURA**

## Portubien

Paunero 2751

Tel: 4803-4992

**NATURAL • VEGETARIANA**

## Smoothway

Soler 6036

Tel: 4771-4120 / 5129

**NATURAL • VEGETARIANA**

## Sofzoné

Serrano 1431

Tel: 4832-6264

**VEGETARIANA**

## Spring

Guatemala 4452

Tel: 4807-8201 / 4808-0046

**VEGETARIANA • JAPONESA**

## Spring

Bulnes 2577

Tel: 4807-8201

**NATURAL • VEGETARIANA**

## Tea Connection

Cerviño 3550

Tel: 4807-5034

**DELI • NATURAL**

## BELGRANO

### Caribe Riqueño

Montañeses 2108

Tel: 4782-5924/4784-1481

**CUBANA • VEGETARIANA**

## Ililight

Echeverría 2429

Tel: 4780-5937/5695

**NATURAL**

## Food Bodhi's

Av. Cabildo 1576

**NATURAL • VEGETARIANO**

## Kafa and deli

Av. Libertador 5100

Tel: 4776-3315

**NATURAL • ORGÁNICO**

## La casa de Ohsawa

Ciudad de la Paz 421

Tel: 4553-9330

**MACROBIOTICO**

## La esperanza

Sucre 1302

Tel: 4788-1499

**CASERA • NATURAL**

## La Vidalita

Vidal 2226

Tel: 4787-1375 / 4784-7180

**NATURAL • VEGETARIANA**

## Light Food Comida Saludable

Conde 2892

Tel: 4544-6157

Santos Dumont 495

Tel: 4775-1531

**NATURAL**

## Santos Sabores

Aguilar 2104

Tel: 4783-3672

**DELI • NATURAL**

## Tea Connection

Echeverría 2102

Av. Federico Lacroze 2233

**NATURAL • DELI**

## COLEGIALES

### Abrete Sésamo

Av. Alvarez Thomas 1091

Tel: 4555-6411

**VEGETARIANA**

## Algaida

Zapiola 1375

Tel: 4551-4369

**VEGETARIANA**

## Almacén de antojos

Zapiola 1105

Tel: 4555-7805

**DELI • NATURAL**

## El cocilón del Clú

Conesa 1299

Tel: 4553-2484

**NATURAL**

## Equilibrio gusto

Teodoro García 3014

Tel: 4552-3483

**DE AUTOR • NATURAL**

## La Trufa

Av. Alvarez Thomas 869

Tel: 4554-9434

**PANADERIA GOURMET**

## Le Blé

Av. Alvarez Thomas 899

Tel 4554-5350

Virrey Arredondo 2306

Tel 4783-0420

**PANADERIA • CONFITERIA**

## Naturaleza Divina

Ciudad de la Paz 394

Tel: 3532-9996

INDIA • VEGETARIANA

## Pequeño Comedor Vegetariano

Virrey Arredondo y

Alvarez Thomas (a puertas cerradas)

Tel: 4552-5613

NATURAL • VEGETARIANA

## Titola

Zapiola 1499

Tel: 4555-0807

OPCION VEGETARIANA

## CENTRO

### Alma Zen

Av. R. Sáenz Peña 871

Tel: 4393-0003

NATURAL

### Comer en Compañía

San Martín 951

Tel: 4312-3433

NATURAL • VEGETARIANA

### Granix

Florida 165 1º piso

Tel: 4730-8000

NATURAL

### Green eat

Reconquista 690

Uruguay 703

Av. Santa Fe 1661

Galerías Pacífico 1-32

VEGETARIANA • NATURAL

### Patatas Bravas

Suipacha 714

Tel: 4328-2717/4322-360

NATURAL

### Picnic

Florida 102

Tel. 4342-0788

VEGANO • VEGETARIANO

### Sattva

Montevideo 446

Tel: 4374-5125

NATURAL

## Siempre Verde

Av. Rivadavia 548

Tel: 4342-4630

VEGETARIANO

## Smartdeli

Tucumán 433

Av. Córdoba 333

Reconquista 974

EsmERALDA 1249

Sarmiento 943

NATURAL • VEGETARIANA

## Squizz

Reconquista 613

Tel: 4893-2091

NATURAL

## Tentissimo

Diagonal Norte 580

Tel: 4342-5325/5298/99

DELI • NATURAL

## Vita

Hipolito Yrigoyen 583

VEGETARIANA

## SAN TELMO

### FUNK & DELI



Perú 1092

Tel: 4307-4564

NATURAL

## Hierbabuena

Av. Caseros 454

Tel: 4362-2542

DELI • NATURAL

## Jueves a la mesa

Perú 743

(a puertas cerradas)

juevesalamesa@gmail.com

VEGETARIANA • NATURAL

## Naturaleza Sabia

Balcarce 958

Tel: 4300-6454

NATURAL • VEGETARIANA

## Origen

Humberto 1º 599

Tel: 4362-7979

NATURAL

## Waffles Sur

Estados Unidos 509

Tel: 4307-2177

MENU VEGETARIANO

## Dietéticas

## PALERMO/RECOLETA

### 100% Natural

Bulnes 2042

Tel: 4821-1674

### Almacen Natural

Zabala 1693

Tel. 4781-7291

### Be Natural

Peña 2901

tel 4805 5391

bealmacenorganico@gmail.com

ALMACEN ORGANICO

### Cuatro Soles

Juncal 2376

Tel: 4821-8626

### Deli Market

Av. Pueyrredón 1254

Av. Rivadavia 2027

Ayacucho 975

### Diétetica

Arenales 3772

Tel: 4833-4383

### Dietética Araucaria

Laprida 1619

Tel: 5294-5742

### Dietética Bulnes

Bulnes 1869

Tel: 4826-3055

### Dulces Sugerencias

Aráoz 2453

## La Esquina de las flores

Gurruchaga 1630

Tel: 4831-1537

### Mirasoles

Malabia 2353

## Natur

Güemes 4088

Tel: 4832-2765

## Natural Buenos Aires

Ayacucho 1365

Tel: 4815-9443

## New Garden

Scalabrin Ortiz 3131

Tel: 4511-6781

## Oro Verde

Fray J. S. M. de Oro 2570

Tel: 4776-1858

## Pachamama

Arenales 3772

Tel: 4833-4383

## Semilla de Vida

Paraguay 4784

Tel: 4770-9404

## Vida Mía

Julián Alvarez 2736

Tel: 4832-6724

## BELGRANO

### Almacen naturista El otro Camino

Av. Federico Lacroze 1894

Tel: 4773-6651

### Casa Polti

Juramento 2455

Juramento 2527 L. 77/79

### Conjuro de Los Aromas

Ciudad de la Paz 1389

Tel: 4781-7266

### Cumelen

Juramento 3084

Tel: 4781-1944

### Dietética Llequen

Amenábar 1589

Tel: 4785-4880

### Dietética Los Aromos

Ciudad de la Paz 1389

Tel: 4781-7266

### Dulces Sugerencias

Amenábar 1917

Tel: 4785- 8163

## DIETÉTICA LOS MANZANOS



Virrey del Pino 2644

Tel. 4785-9952

Legumbres, Especias,  
Suplementos Dietarios,  
Hierbas Medicinales,  
Productos Nacionales e  
Importados y más...  
No cerramos al mediodía

## El Banquito

Echeverría 2715

Av. Elcano 3051

Av. Ricardo Balbín 4210

## El Castaño

Echeverría 3341

Tel. 4552-2911

## La Casa del Sol

Av. Elcano 3465

## La Colmena

Federico Lacroze 2418

## Las Marías

Virrey Loreto 2429

Tel: 4780-0994

## Lo de Pérez

Juramento 2112

Tel: 4781-1065

## Manjar Intero

Amenábar 2081

tel: 4896-1242

## New Garden

Juramento 2112

Tel: 4511-2610

Cabildo 613

Tel: 4511-4460

## Olleros

Olleros 2362

Tel: 4899-0792

## Sabores y Secretos de la India

Ciudad de la Paz 1739

Tel: 4783-3424

## Verde Brote

Juramento 2679

Tel: 4896-2630

## Vida Country

Blanco Encalada 2331

Tel: 4780-1919

## COLEGIALES

### Conesa

Conesa 780

Tel: 4553-9283

### Dietéticos Palpa

Palpa 2416

Tel: 4788 - 5763

### Dulces Sugerencias

A J Carranza 2394

Tel: 4771-6565

### L'Abellana

Arce 788

Tel: 4774-9378

### La Casa de Ohsawa

Ciudad de la Paz 415

Tel: 4553-9330

### La Casa del Sol

Freire 1542

### Mayoral

Palpa 3173

### NATURAL CENTER

Av. Federico Lacroze

3292

Tel: 4552-4384

Semillas, cereales,  
legumbres, harinas,  
 hierbas medicinales,  
 frutos secos, especias,  
 suplementos dietarios y  
 cosmética natural.  
Lunes a viernes de 9 a  
 13.30 y de 16 a 20.30  
 Sábados de 9 a 13.30 hs

### MOA Agricultura Natural

Ciudad de La Paz 754

Tel: 4553-6112

## Natural Flavor

Federico Lacroze 3170

Tel: 4555-0891/ 4554-2466

## Tres Pimientas

Av. Alvarez Thomas 1029

4551-3228

## CENTRO

### El Jardín

Av. Córdoba 1515

Tel: 4813-3630

### Bellgrano

San José 245

Tel: 4381-0123

## DIETÉTICA CALLAO



Av. Callao 484

Tel: 4372-7427

Diabéticos, Celiacos,  
Hipertensos, Vegetarianos,  
Veganos, Deslactosados...

info@dieteticacallao.com.ar

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

### Casa Villares

Talcahuano 155

Tel: 4382 6351

### Dietética Riobamba 321

Riobamba 321

Tel: 4372-3041

### New Garden

Talcahuano 1075

Ayacucho 1073

Tel: 4812-7732

### Viamonte

Viamonte 859

Tel: 4322-9380

## SANTELMO

### Casa Argos

Piedras 490

Tel. 4331-7966

## GAIA



Perú 657

Tel. 4361-0146

## La Simbólica

Carlos Calvo 708

## Inti

Montes de Oca 377

Tel. 4361-7042

## Onda Verde

Av. J De Garay 356

Tel. 4362-1235

## Panificación Harlem

Perú 910

## Sal y Pimienta

Bolívar 1410

## Sitios de interés

### PALERMO

#### Gabriela Saddakni

Chef naturista

Tel: 4794-7849

[gsaddakni@datafull.com](mailto:gsaddakni@datafull.com)

### BELGRANO

#### A Los Amigos

Frutas, verduras y orgánicos

Echeverría 3099

Tel: 4788-1767

### SANTELMO

#### Orgánica

Tel: 15 6693-6778

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

[fb:organica.comidasana](http://fb:organica.comidasana)

#### San Telmo Verde

Tienda Orgánica

Perú 677

[fb: santelmo.verde](http://fb:santelmo.verde)

Todos los martes y viernes de 10 a 20 hs



**COMO CREEMOS QUE LO  
IMPORTANTE ES LLEGAR,  
TENEMOS VARIAS PROPUESTAS  
PARA DAR A CONOCER TUS  
PRODUCTOS**

*Avisos, Notas, Distribución,  
La Guía y mucho más...*

---

Comunícate con nosotros al 15 4948 5710/ 4331 3420  
o vía e-mail: [revistavegetariana@gmail.com](mailto:revistavegetariana@gmail.com)

---



**DELICIOSO - SANO - FUNCIONAL**



NUEVO

NUEVO

ES NATURAL QUE TE GUSTE

RICO Y NATURAL - CON ANTIOXIDANTES NATURALES

# EVERGREEN

MINERALES - AMINOÁCIDOS - VITAMINAS A, B, C y E - OMEGA 3 y 6 - RESVERATROL NATURAL

## EL ÚNICO PAN ANTI-AGE

ELABORADO CON INGREDIENTES EXCLUSIVOS

HARINA INTEGRAL ORGÁNICA,  
LEVADURA MADRE NATURAL, PASAS Y  
SEMILLAS DE UVA, MANÍ ORGÁNICO,  
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLÉICO, ACEITE DE  
CHIA, SEMILLAS DE GIRASOL, LINO, QUÍNOA,  
AMARANTO Y CHIA, TÉ BLANCO,  
TÉ VERDE, RAÍZ DE GINSENG, JUGOS NATURALES  
DE LIMÓN Y NARANJA Y  
KIWI DESECADO



PRESENTACIÓN DE 200 Gr.  
EN EXHIBIDOR DE 6 UNIDADES

DURACIÓN DE 1 SEMANA O  
HASTA 6 MESES EN FREEZER



**EVERGREEN** contiene ingredientes nutritivos y antioxidantes que lo convierte en un aliado en la protección de su salud y bienestar. Dos rodajas de **EVERGREEN** en el desayuno contribuyen a proteger su organismo.

## DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO

cocinaspa@ hotmail.com

/organica.comidasana



**15 6694-7520**

**15 6693-6778**