



# LA VEGETARIANA

GUÍA ORGÁNICA DE BUENOS AIRES

Año 3 Número 10 - Marzo/Abril 2015

# NUTRACEUTICOS

QUE EMPIECE EL DEBATE!

**llevá tu ejemplar**

**GRATIS!**



Vení a conocer nuestro primer

# Veggie Market

#VEGGIETIMES #NatGEN

Olleros 3582 - Colegiales - Distrito Audiovisual

## Take Away de Veggie Burgers y Café Orgánico

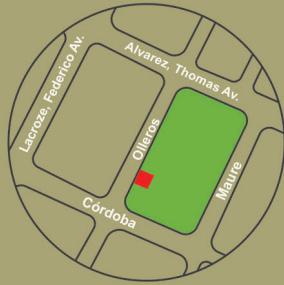
Medallones Veganos - Quesos Veg - Leches Vegetales - Semillas - Cereales - Productos para Celíacos - Vinos Orgánicos - Legumbres - Frutas Secas - Productos Gourmet - Suplementos - Snacks - Jugos Orgánicos - Blends de especias - Chocolates y Golosinas Veganas y Orgánicas - Panificados y muchos más productos para descubrir!



naturalGEN



2050-1108



ALMACÉN NATURAL  
DEL  
MERCADO

PUESTO 85

MERCADO S4 TELMO

Harinas  
Legumbres  
Panes Integ.  
Viandas  
Cereales  
Frutos Secos

Jugos  
Semillas  
Especias  
Productos  
Dietéticos  
Suplementos

Bolívar 950 - San Telmo  
15 6277-1475

[almacen.naturaldelmercado@gmail.com](mailto:almacen.naturaldelmercado@gmail.com)

# Elegir vivir bien es un acto solidario

Desde que uno decide empezar a llevar una vida más sana, a tomarse las cosas con más calma, un mundo nuevo se abre. Un mundo que, como todo mundo, tiene de todo. Por eso, y ante modas pasajeras, es necesario ver y rever qué es lo que se nos ofrece y dónde nos posicionamos.

Vivir mejor, elegir estar bien, no es -no debe ser- una decisión egoísta. Nuestro entorno es la base donde nos apoyamos, donde comenzamos, por eso nuestra actitud debe ser un acto solidario.

Igualmente, más allá de escoger qué productos consumir y saber de dónde viene, es importante saber que no todo lo que se ofrece y dice ser sano y natural lo es.

En nuestra nota de tapa queremos acercar algo de información sobre los nutracéuticos, alimentos naturales en forma de medicamentos... o algo así, que hoy en día están en boga pero que aún siguen despertando controversia.... Que empiece el debate!

También les acercamos info sobre qué hacer con las pilas o cómo hacer que nuestros hijos se alimenten de una forma saludable.

Y como siempre: actualidad, cocina y más data sobre los productos que podemos encontrar en las dietéticas o tiendas naturistas de nuestro barrio.

Esperemos que la disfruten como nosotros...

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

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

Comunicate con nosotros al **15 4948 5710/**

**4957 6837** o vía e-mail:

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



## STAFF

Propietario: Infomag Publicaciones

Editora: Adela Peryra

Diseño: [www.sulko.com.ar](http://www.sulko.com.ar) /[info@sulko.com.ar](mailto:info@sulko.com.ar)

Ventas: Claudio Stracquadanio 15 4948 5710 / 4957 6837

Receptoría: 4957 6837

Contacto:

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

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

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

Revista de distribución gratuita. Tirada: 6000 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: Artes Gráficas TUPAC

[info@artesgraficastupac.com.ar](http://artesgraficastupac.com.ar)

Tel. 4931-7375

# SUMARIO



## 6 Nota de tapa

### Nutraceuticos

¿Son medicamentos de origen natural? ¿productos naturales con acción terapéutica? ¿alimentos funcionales o suplementos? ¿comida que cura?

## 10 RECICLAJE

### Reciclando pilas

Son varios los objetos que conviven con nosotros y que llevan pilas. Pero, ¿qué hacemos cuando ya no sirven más?



## 16 NUTRICIÓN

### Educación presencial: "La mesa familiar"

por Vanina F. Repun

Lic. en Nutrición especializada  
en Alimentación Vegetariana

20

### Seitán: la carne del vegetariano



28

### Semillas de Oromi (Kalongee)

por Guillermo Yamiz  
orientador nutricional



Combate parásitos intestinales y cólicos

## 22 DEPORTE Y SALUD:

### Pilates, el método por excelencia

por Romina Núñez

Directora del instructorado de Pilates



## 24 Cocina

### Rollitos de berenjenas

Por Alvaro Latorre Prado

Chef La Orgánica



30

### Fosfatidi, más conocida como la Lecitina

Por Gaia - Almacén Natural

Es completa,  
es natural...



32



## 26 ENTREVISTA

### El Desafío de Nituke

Un libro con recetas saludables repletas de vegetales para niños. Su autora e ilustradora, Alicia Bersi, es quien decidió no esquivar u



## 35 GUIA ORGANICA

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

# Naturaleza Muerta: ¿Un filme vegano?

"Durante miles de años el hombre abusó de los animales utilizándolos para vestimentas, alimentos y experimentos científicos. Hasta hoy. La venganza animal ha comenzado...."

Así relata la sinopsis de la ópera prima de Gabriel Grieco que acaba de estrenarse luego de presentarse por varios festivales internacionales.

Cuenta con actores como Luz Cipriota, Juan Palomino, Nicolás Pauls, Amin Yoma y Mercedes Oviedo entre otros.

La historia se desarrolla en un pueblito de Argentina, "el país del asado", donde comienzan a desaparecer personas vinculadas a la industria ganadera. Una periodista empezará a investigar por sus propios medios y descubrirá un oscuro secreto. ♦♦♦



RECALCULANDO.  
«ALMACÉN NATURAL»  
RAW FOOD  
LECHES VEGETALES  
CURSOS Y TALLERES  
ENTREGAS A DOMICILIO  
COSTA RICA 5722 | TE-2054.9664 | WWW.ALMACENRECALCULANDO.COM.AR

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



/revistavegetariana

LA VEGETARIANA  
GUÍA ORGÁNICA DE BUENOS AIRES

**Organic Way**  
almacen orgánico y natural  
Av. J.B. Alberdi 400 Tel. 4921-6270  
[organic.way@mail.com](mailto:organic.way@mail.com)  
**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.

KEEP CALM AND EAT ORGANIC

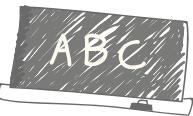
DULCES
HARINAS
YERBA
ACEITES
BEBIDAS
SUPLEMENTOS
COSMÉTICOS
CAFÉ
TE

SEMILLAS
JUGOS
PASTAS
VINOS
CEREALES
ALMACÉN
HIERBAS
MIELES

# Nutracéuticos: verdades y mitos

**¿S**on medicamentos de origen natural? ¿productos naturales con acción terapéutica? ¿alimentos funcionales o suplementos? ¿comida que cura? Existen voces encontradas en cuanto al término, en cuanto a su utilidad y a la necesidad de consumir este tipo de alimentos. Además, hay quienes defienden a los nutracéuticos frente a los alimentos funcionales o viceversa, y hay los que los usan como sinónimo. Echemos un vistazo para despejar algunas dudas:

**Definición:** Palabra derivada de nutrición y farmacéutico, que hace referencia a todos aquellos "alimentos" que poseen un efecto beneficioso sobre la salud humana.



Pero... Un nutracéutico no es un alimento en sí, sino un producto que contiene algunos componentes del alimento funcional de forma más o menos aislada y concentrada.



**Usos farmacéuticos:** Por ejemplo, en muchas dietas vegetarianas no llevadas correctamente se busca suprir la falta de Omega 3 con alimentos enriquecidos artificialmente. Pueden venir en envase "las propiedades" del ajo negro, o del brócoli para nombrar algunos alimentos que poseen nutrientes benéficos.



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





## ¿Suplementos no naturales?

Pueden ser cápsulas, píldoras, comprimidos, polvo, etc... pero su origen es biológico y natural.



**Dato:** los nutracéuticos pueden utilizarse para la prevención y/o el tratamiento de enfermedades.

## ORÍGENES

El término fue acuñado en 1989 por el Dr. Stephen DeFelice, Presidente de la Fundación para la Innovación en Medicina, de los EE.UU.



**No es lo mismo:** Alimentos nutracéuticos, Alimentos funcionales, Complementos alimenticios o suplementos dietéticos, Alimentos enriquecidos... aunque comúnmente se usan como sinónimos.



**Ojo:** Los alimentos funcionales no curan por sí solos. Si una persona sana sigue una dieta equilibrada, ya ingiere todos los nutrientes necesarios.



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



VERDURAS Y FRUTAS, HONGOS, FRUTOS SECOS,  
ACEITES, ACETO, ESPECIAS, DULCES, PRODUCTOS  
ORGÁNICOS, ENSALADAS Y SALAD BAR  
(TAKE AWAY), LICUADOS Y ENSALADA DE FRUTAS

DELIVERY 4806-6857

DE LUNES A VIERNES 9 A 21

SABADO 9 A 14

SALGUERO 2660

THEGROCERYPALERMO@GMAIL.COM



# Ni MU!

Sumando Salud  
y vitalidad

Bolsas para Brotes  
y Leches Vegetales

Bolsas elaboradas  
artesanalmente  
para la germinación de  
semillas para brotes o  
el filtrado de leches y  
quesos vegetales.

bolsasnimu@gmail.com



¿En qué se diferencia un alimento nutracéutico de uno funcional?

El alimento funcional debe tener la apariencia de un alimento normal. Los nutracéuticos pueden tener la apariencia de un medicamento.

#### CUIDADO:

Muchas veces la información en las etiquetas puede inducir a error ya que se atribuyen propiedades medicinales a los alimentos. En sus envases se puede leer: "disminuye el colesterol" o "disminuye el riesgo de padecer cáncer".



A tener en cuenta: Es necesario siempre contar con el asesoramiento de un profesional de la salud para llevar una dieta correcta para cada persona.



# Ya existe el primer parque solar de Buenos Aires



Está en Brandsen, en la localidad de Samborombón y cuenta con más de 440 paneles que generan energía que luego se distribuye en la red domiciliaria. Con lo que se genera se pueden abastecer a alrededor de 60 familias.

Por otro lado, América Latina fue la región que más rápido creció durante el año pasado, con un 370% en energía solar. Chile aportó tres cuartas partes de este desarrollo, sobre todo en el desierto de Atacama.

Este informe, elaborado por Green Tech Media, no obstante muestra que este número está muy por detrás de Estados Unidos en cuanto a la instalación de este tipo de energía. Aunque la velocidad de crecimiento augura que no será por mucho tiempo ya que EEUU sólo creció un 36% contra los 370 de nuestra región en 2014. ♦♦♦



Los 440 paneles solares tienen también una función educativa.



## Buona Vita Dietética



Av. 9 de Julio 1862  
Lanús Este

Productos Naturales  
Orgánicos y Saludables

4249-1746  
[buonavitadietetica@gmail.com](mailto:buonavitadietetica@gmail.com)

# ¿Reciclado de pilas?

Control remoto de la tele, del aire, del equipo de audio; juguetes de los niños, radio portátil... son varios los objetos que conviven con nosotros y que llevan pilas. Pero, ¿qué hacemos cuando ya no sirven más?

## CUIDADO

Algunas pilas y baterías tienen compuestos químicos que, de ser manipulados incorrectamente, pueden afectar negativamente al ambiente y a los seres vivos.



Según la página de la Secretaría de Ambiente, "en el caso del usuario que se encuentra en la Ciudad de Buenos Aires o Gran Buenos Aires, las pilas comunes y alcalinas pueden ser desechadas junto con la basura común. Esta basura domiciliaria es dispuesta en rellenos sanitarios pertenecientes al CEAMSE, y según informa dicho organismo, estos rellenos han sido diseñados con técnicas preparadas para recibirlas".



**IMPORTANTE:** No acumular pilas viejas en casa... Estamos concentrando los riesgos.



**Sabías que...** las pilas enmarcadas dentro de las leyes de los Estados Unidos, Europa y Japón son libres de mercurio y pueden ser arrojadas a la basura común? Acá las que tienen certificación del INTI también pueden ser desechadas con nuestros residuos habituales.

## ¿Y qué hago?

Existen varios centros de recolección, tanto para pilas viejas como para baterías, en casi todos los barrios de la Ciudad de Buenos Aires mediante sus CGPC. Podés buscar el más cercano ingresando a la página oficial del Gobierno de la Ciudad o a la de Ambiente de la Nación.

Alimentación Práctica

**DIETETICA**

ALIMENTOS PARA DIABÉTICOS Y CELÍACOS

Julián Alvarez 2422 - Cap. 4823-5525

## ELECCIÓN:

Lo mejor es optar por artefactos que no lleven pilas, pero de ser necesario es conveniente elegir las recargables que ya sabemos que no serán desecharadas.

## RECICLAJE

Existen contenedores que las llevan a una planta de reciclaje donde se separan los metales peligrosos del resto de materiales para ser reutilizados.



## Dietética Callao

Productos para Diabéticos,  
Celiacos, 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@dietetanicallao.com.ar](mailto:info@dietetanicallao.com.ar)  
[www.dietetanicallao.com.ar](http://www.dietetanicallao.com.ar)  
 /dietetanicallao



Paprika  
Almacén Natural :)

Cereales, legumbres,  
semillas, harinas.  
Alimentos para  
celíacos y  
diabéticos.

LLEGÓ NUESTRA TIENDA ONLINE...  
COMPRÁ Y TE LO LLEVAMOS A TU CASA  
[www.paprikatural.com](http://www.paprikatural.com)

Sarmiento 4335 · Almagro · Tel: 4862-9999  
[info@paprikatural.com](mailto:info@paprikatural.com)  
Facebook: paprikatural

## 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

# La Verdadera Plata Coloidal S650:

## El súper-antibiótico natural

**D**e dónde venimos: Nuestra joven empresa se dedica desde poco menos de dos años a la elaboración de COLOIDES. Empezamos motivados por el deseo de proveer al público argentino con VERDADERA PLATA COLOIDAL... esencialmente por no poder encontrar en el mercado este tipo de producto.

Por eso, luego de mucho investigar, adquirimos los equipos para elaborar la VERDADERA PLATA COLOIDAL en USA... equipos diseñados por la NASA para dotar los filtros del transbordador espacial de Plata Coloidal.



**Objetivo:** Nuestro cometido fue y será fabricar los mejores productos Coloidales del mercado.

Pero... ¿qué es la VERDADERA PLATA COLOIDAL?

Mucho mito circula por las redes acerca de este maravilloso producto y en esta nota trataremos de explicar de forma sencilla y clara los beneficios de la VERDADERA PLATA COLOIDAL:

**Un poco de historia:** La Plata se ha utilizado desde la antigüedad para purificar el agua. Si bien la importancia de la Plata como bactericida sólo se ha



Los pioneros Norte Americanos que vinieron de Europa, pusieron monedas de plata y cobre en la leche para prolongar su frescura a temperatura ambiente.

documentado desde fines de 1800, su uso en la depuración ha sido conocido a través de los tiempos. Los fenicios de Egipto, por ejemplo, utilizaban bloques de plata para mantener el agua, el vino y el vinagre puro durante los largos viajes.

**Dato:** El dicho "Nació con una cuchara de plata en la boca" no es una referencia a la riqueza, pero si para la salud. En el siglo de 1800 los bebés alimentados con cucharas de plata eran más sanos que los alimenta-



VERDADERA **PLATA** COLOIDAL S650

# VERDADEROS



## PLATA COLOIDAL

**Ahora de 40 partes por Millón**



Super antibiótico natural.

**Ayuda sistema inmunológico.**

Combate de manera efectiva todo virus, bacteria, hongos o cualquier microorganismo patógeno causante de enfermedades.

**Se emplea con éxito en el tratamiento de más de 650 dolencias diferentes.**



## OROCOLOIDAL

Tónico cerebral.

**Anti-depresivo.**

Combatte la ansiedad.

**Estimula la memoria y el coeficiente intelectual.**

Alivia los dolores de las hinchazones de la artritis, reumatismo, bursitis y tendinitis.

**Antiflamatorio.**

## PLATA IONICA

**100 partes por Millón**

DE USO EXTERNO

**Para toda dolencia externa**

Bactericida

**Cicatrizante**

Fungicida

Y mucho más...



dos con cucharas hechas de otros metales, el hecho fue comprobado. La aristocracia británica comía en placas de plata y bebieron en copas de plata, por lo tanto la plata era ingerida en grandes cantidades por ellos, al parecer esto condujo a lo que se refiere a ellos como "sangres azules", debido a su color de la piel.

## ¿QUÉ BENEFICIOS TIENE LA VERDADERA PLATA COLOIDAL S650?

1 La Plata Coloidal es el único antibiótico natural conocido que elimina todo tipo de virus, hongos y bacterias.

2 Además la Plata Coloidal es el único antibiótico natural totalmente inocuo para el cuerpo.

3 Mientras los demás antibióticos perjudican el hígado y los riñones, la Plata Coloidal activa el proceso de curación.

## ¿CÓMO FUNCIONA LA PLATA COLOIDAL?

Cuando se consume Verdadera Plata Coloidal se necesita lograr una concentración en los tejidos de entre 5ppm y 7ppm (partes por millón). Según estudios, al lograr esto el cuerpo estará libre de hongos, virus y bacterias.

La verdadera Plata Coloidal, al entrar en contacto con el organismo, se "pega" al mismo y actúa como catalizante del pulmón químico de los parásitos y los sofoca! De esta forma no importa cuántas veces "mute", la verdadera plata coloidal seguirá atacando y eliminando.

**Conclusión:** Cabe aclarar que la VERDADERA PLATA COLOIDAL es de uso INTERNO/EXTERNO. Se puede identificar la Verdadera Plata Coloidal simplemente por su color que deberá ser amarillo/dorado.

\*ACLARACION: Siempre recomendamos seguir los consejos de su médico y NUNCA dejar un tratamiento recetado por el mismo.

**fusión vital**

El lugar perfecto para encontrar el equilibrio entre Cuerpo y Alma

**MASAJES ZEN SHIATSU**  
**PIEDRAS CALIENTES**  
**REDUCTOR/MODELADOR**  
**DRENAGE LINFÁTICO**  
**REFLEXOLOGÍA PODAL**  
**EXFOLIACIÓN Y NUTRICIÓN CORPORAL**  
**ALTA FRECUENCIA**  
**ONDAS RUSAS**  
**ULTRASONIDO**

**Av. Cabildo 2040 (y Juramento)**  
**Lun a Dom de 09 a 20 hs**  
**Central de turnos: 4788.6979**  
**Reservas: fusionvital@yahoo.com.ar**

**f fusionvitalok** **@fusionvital**

# Día a día junto a la comunidad vegana



Iniciamos nuestras actividades hace 6 años con la idea de elaborar dulce de leche kosher, 100% vegetal y de soja orgánica... pero nos pedían más productos veganos. Hasta ese momento el veganismo era para nosotros desconocido, así que hubo que aprender más sobre sus **necesidades nutricionales**, gustos, etc.

Así fueron surgiendo la mayonesa, las golosinas, los embutidos, los quesos untados, la leche fresca, el seitán larga duración, los medallones combinados...

Siempre estamos escuchando a la gente y tratando de desarrollar nuevos productos en función de sus sugerencias. Nos encontramos con una comunidad vegana amable, amistosa y que permanentemente nos alienta a seguir trabajando para ellos.

Podríamos decir que Mi Soja es una empresa "fusión", entre sus consumidores y nuestras ganas de seguir creciendo..◆◆◆

**No trabajamos con distribuidores.** Si tiene una dietética, llámenos directamente al **4753-7500** o escríbanos 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, LEGUMBRES Y CEREALES
- REGULADOR INTESTINAL CON PREBIOTICOS – FRUTALAX
- ALIMENTO BEBIBLE DE SOJA
- CREMA CHANTILLY NO LACTEA
- BROTA!, BOLSAS REUTILIZABLES PARA HACER BROTES Y LECHE VEG.

אחרות ישראל  
פ"ש פורטו  
PARVE

NATURALES, NUTRITIVOS Y MUY RICOS!  
[ventas@sojaalimentos.com.ar](mailto:ventas@sojaalimentos.com.ar)

# Educación presencial: "La mesa familiar"

No imaginamos la importancia que tiene en la formación de nuestros hijos, ni todo lo que "nos trae" la mesa en familia.

Alguien a quien considero bastante sabio decía que no debemos afligirnos si nuestros hijos no concurren a clases de computación o idiomas, o a una gran escuela... mientras que tengan valores espirituales profundos. Quien cuenta con esta formación interior sabrá, con el correr del tiempo, qué hacer para dar algo bueno para sí y para los demás.



Cuando tenemos que elegir el lugar donde serán educados nuestros hijos (escuela u otros espacios de formación y socialización) se nos cruzan muchas variables. Algunos reflexionaremos sobre qué entendemos como "la mejor educación para nuestros hijos", cuáles son los valores que esa escuela debiera priorizar, si debe ser paga y que nuestro hijo acceda a una atención excluyente o a una formación específica, a una pedagogía particular o, si por el contrario, todas estas "especialidades" no perjudicarán la formación del niño, alejándolo de la realidad... por lo que no será más adecuada la diversidad que proporciona la educación pública... infinidad de argumentos a los que se suman los de orden práctico: cercanía, posibilidades materiales, horarios laborales, requerimientos especiales de los propios niños...

**Vuelvo ahora a la mesa familiar:** la hora de la cena refleja algo que nos caracteriza como familia. Ese "algo", la mayoría de las veces, no es lo que idealmente creemos... y muchas veces, para no encontrarnos con esta frustración, evitamos ese momento de encuentro (o desencuentro) familiar en torno a la mesa.

Av. Monroe 3637 e/Melián y Washington  
f Don Botica Vitrola



CELIACOS - VIANDAS  
VEGANOS - DIABETES  
FRUTOS SECOS - REGIONALES  
LEGUMBRES - SEMÍSOLAS  
HARINAS - HIERBAS  
ESPECIAS

donboticavitrola@hotmail.com



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

Pero aún cuando de desencuentros se trata, creo que la práctica diaria de la mesa familiar, nos permite, precisamente, ver y poner las cartas sobre la mesa, y con eso, tenemos la oportunidad de jugar limpio y elegir la jugada.

"Mi recuerdo en la mesa es mi papá enojado", me dijo alguien en una consulta... Se me ocurrió que mi paciente traía un gran recuerdo para elaborar y a partir de esto crear otra mesa con sus hijos.

Otra paciente que presentaba un problema de sobrepeso, al igual que su hijo, luego de una profunda reflexión, llegó a la conclusión de que compartir la elaboración de platos con su hijo iba a generar, además de un buen momento para compartir, momentos para que el niño comprenda que las cosas tienen un "tiempo" y que la comida no está ya... bajar la ansiedad, algo en lo que estaba necesitando ayuda el pequeño. ▶



Dietética  
**Pachamama**  
Productos de la Madre Tierra

Arenales 3772 • Tel.: 4833-4383  
e-mail: [dieteticapachamama@argentina.com](mailto:dieteticapachamama@argentina.com)

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



## 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](mailto:dist_liliana@yahoo.com.ar)



Otra paciente quería realizar una dieta exclusivamente naturista en su casa y consultó sobre la orientación con sus hijos. En la entrevista quedó en evidencia (a partir de las reflexiones que ella misma realizaba) que su incapacidad de disfrutar -y la línea fina que tenía con la "anorexia"- estaban llenando de presiones la "mesa familiar". Por lo que no importaba qué eligiese sino el poder compartir y disfrutar con sus hijos y marido un momento en la mesa... comiendo chatarra o naturista, eso no era la prioridad, sino sacarle a la comida presión, restricción y exigencia.

No digo que en la mesa familiar se resuelvan todos los males de la sociedad, es sólo un momento concreto, diario, una posibilidad asible de generar un espacio de encuentro, de diálogo o bien de reconocer que el diálogo está haciendo falta. Puede ser un momento de compartir, de reconocer la diferencia y la distancia, de tomar decisiones personales y familiares, de agasajo y de invitación, de reprochar y criticar... de lo que surja, puede ser un momento de espontaneidad.

La mesa familiar nos da la posibilidad de pensar en qué familia somos y qué familia queremos ser. ♦♦♦

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

Libros que hacen bien

## Mente Natural DIETÉTICA

- ✓ Productos para celíacos
- ✓ Comidas elaboradas SIN GLUTEN

ENVÍOS A DOMICILIO

Av. José M. Moreno 695 - C.A.B.A.  
Buenos Aires - 4924.0705 - 4926.0949  
[www.mente-natural.com.ar](http://www.mente-natural.com.ar)

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)



## SINTONÍAVEG

VIANDAS VEGETARIANAS

**Bastoncitos veganos de Tofu**  
Tofu orgánico, rebozado con avena, salsa de soja y condimentos  
Pack x 12 \$ 90

**Milanesas de Berenjena**  
Berenjenas rebozadas con huevo, germen de trigo y condimentos  
Pack x 6 \$ 70 / Pack x 12 \$ 120

**Hamburguesas veganas de garbanzos y trigo burgol**  
Garbanzos, trigo burgol, vegetales y condimentos  
Pack x 6 \$ 70 / Pack x 12 \$ 120

**Hamburguesas veganas de lentejas y arroz yamáni**  
Lentejas, arroz yamáni, vegetales y condimentos  
Pack x 6 \$ 70 / Pack x 12 \$ 120

**Cocinamos sano y sabroso para tus reuniones**  
Consultanos por opciones para eventos



### Combos Salvadores!!!

Armá un combo con 5 packs de 12 unidades y tenés un 10% de descuento

**Pedidos, consultas, info:**  
**Teléfono:** 15-36966004  
[info@sintoniaveg.com.ar](mailto:info@sintoniaveg.com.ar)

Los pedidos se toman con una semana de anticipación, y se entregan los Sábados de 9:00 a 15:00 hs!

**Envío en Capital \$25!**  
Podes tambien retirar por Villa Urquiza

**Canelones**  
*Masa: Harina de trigo integral, harina de trigo blanca, acelga, leche y aceite*  
*Rellenos: Ricota y calabaza / Espinaca y ricota*  
Pack x 6 \$ 90 / Pack x 12 \$ 160

**Salsas x 250grs**  
*Fileto (con tomate natural) \$40*  
*Pesto de Tofu \$ 50*  
*(Tofu orgánico, oliva, albahaca y nueces)*

**Tartas enteras (8 porciones)**  
*CHOCLO (choclo, salsa blanca y queso)*  
*BERENJENA (berenjenas, huevo y queso)*  
*TRICOLOR (calabaza, acelga y ricota)*  
\$ 100 por unidad / 5 Tartas x \$ 450

**Pizzas Muzzarella (8 porciones)**  
*Listas para el horno*  
\$ 80 por unidad / 5 Pizzas x \$ 350

**Pedidos, consultas, info:**  
**15-36966004**  
[info@sintoniaveg.com.ar](mailto:info@sintoniaveg.com.ar)



# Seitán: la carne del vegetariano

**¿Qué es?** Es un preparado alimenticio a base de gluten de trigo. Se puede hacer con harina 0 o de gluten.



## PROPIEDADES:

- ① Alto en Proteínas
- ② Contiene vitamina B2 y hierro
- ③ Sin colesterol
- ④ Bajo en calorías.
- ⑤ Bajo en grasas

## SIGNIFICADO !?

Su nombre viene de la expresión japonesa shokubutsusei tanpaku: proteína vegetal.

### ¿Cómo se cocina?

Es similar a la carne –por textura y sabor– y tiene mil formas de prepararse. Puede ser frito, rebozado, en estofado, empanado, como base de albóndigas, etc.

### ¿Cómo se conserva?

En heladera hasta 4 días y en el freezer meses! Conviene dejarlo con algo de salsa para que no se seque. Se lo puede cortar en rodajas o tiras según la preparación posterior.

### ¿Cómo se prepara?

Se lava una masa de harina de trigo con agua para separar el gluten del almidón y se la hierva en un caldo. También se puede comprar hecho!

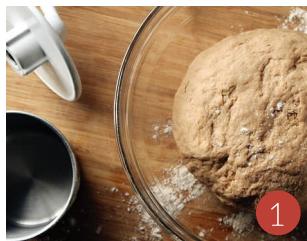


OJO: No es apto para celiacos.



- FRUTAS SECAS
- LEGUMBRES
- HARINAS
- ESPECIAS
- CEREALES
- VINOS EN DAMAJUANAS

Carlos Calvo 708 - C.A.B.A.  
Tel: 4300-5810



1

Amasar la masa como si fuera para hacer pan. La cantidad de agua es hasta que quede compacta y no se pegue en los dedos.



2

Dejar reposar por unos 45 minutos tapada con agua.



3

Lavar dentro de ese recipiente hasta que el agua quede blanca (quiere decir que se desprendió el almidón).

4

Cuando el agua está muy blanca tirarla y repetir el proceso. Van a empezar a aparecer unas briznas más oscuras: **¡eso es el gluten!**



5

Cuando el agua sale transparente quiere decir que sólo queda el Seitán: será una bola más pequeña que la inicial, más oscura y porosa.

6

Echar en agua hirviendo -con los condimentos deseados, la receta más común es con salsa de soja, algas kombu y jengibre- y dejar cocer-



por 45 minutos a fuego lento... Usar menos tiempo de cocción si se quiere una textura más blanda.

Fotos: [eatingrules.com/how-to-make-seitan](http://eatingrules.com/how-to-make-seitan)



**COMIDAS  
PARA LLEVAR**

**manjaríntegro**

**GASTRONOMIA INTEGRAL**

**"Productos orgánicos"**  
Lácteos, pollos, verduras y frutas  
*Salad Bar*

**BUSCANOS EN** /manjar.integro

Amenábar 2081  
4896-1242

manjaríntegro@gmail.com  
Lun. a Vie. de 10 a 20 hs.  
Sab. de 10 a 14 hs.



**Artemisia**  
RESTAURANT NATURAL Y ORGÁNICO

**Comida sana con sabores inolvidables.**

**Gorriti 5996, esq. Arevalo  
4776-5484**

MARTES A SÁBADOS DÍA Y NOCHE  
DOMINGOS de 9 a 17 hs.

**[www.artemisianatural.com](http://www.artemisianatural.com)**

Seguinos  
POR



**Artemisia  
Cocina  
Natural**

# Pilates, el método por excelencia

**¿Qué es?** Es un sistema de ejercicios que conjuga distintas disciplinas como la gimnasia, la traumatología y el yoga... pero además incorpora el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación. Busca el equilibrio entre mente y cuerpo.

## ¿Por qué es bueno hacer pilates?

- 1 Es una actividad sana y saludable
- 2 Podés empezar en cualquier momento del año
- 3 Tonificás, fortalecés y estilizas tu cuerpo
- 4 Corregís tu postura
- 5 Aprendés el uso correcto de la respiración
- 6 Sos consciente de tu cuerpo



**DATO: EN SU INICIO FUE LLAMADO CONTROLOGÍA.**

Hacer pilates es una oportunidad para disfrutar de un tiempo para vos! Hay una amplia variedad de horarios en cualquier centro de pilates. Podés ir antes de tu trabajo, en la hora de tu almuerzo o a la salida del trabajo!!!

No te dejes estar!!! Empezá!!!!

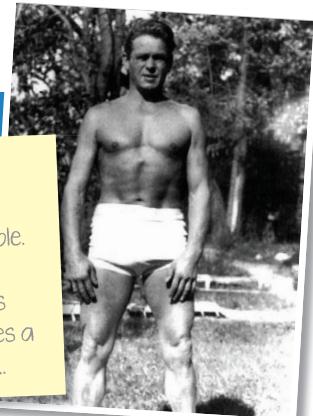
por Romina Núñez

Directora del instructorado de Pilates  
[nuevomundocorporativo@gmail.com](mailto:nuevomundocorporativo@gmail.com)

**Curiosidad:** El método con poleas comenzó a idearse mientras ejercía como enfermero en la Primera Guerra Mundial.



**¿Cómo?:** Se puede realizar con las camillas - aparatos especialmente diseñados- o sobre colchoneta con diversos accesorios.



## HISTORIA

Su creador fue Joseph Hubertus Pilates, un hombre de salud endeble. Lo ideó basándose en su conocimiento de las distintas especialidades a comienzos del siglo XX.

## Querés ser instructor de pilates y empezar a trabajar?

Comunicate al **15.4927.5511** o al mail [nuevomundocorporativo@gmail.com](mailto:nuevomundocorporativo@gmail.com)

Cursos 2015: Pilates Reformer Nivel I: sáb 11 de abril. Curso Esferodinamia: sáb 6 de junio.

Pilates Reformer Nivel II: sáb 4 de julio. Curso de Pilates Mat: sáb 5 de septiembre.

Pilates Reformer Nivel III: sáb 3 de octubre.

## Carnavales sin animales



Otra vez Bolivia dio en la tecla y prohibió para los Carnavales el uso de pieles y plumas provenientes de animales.

La razón no es un capricho ecologista, sucede que la utilización de este tipo de vestuarios llegó a poner en peligro a varias especies como los flamencos andinos, los loros, los tucanes y los cóndores.

Quienes no cumplieron con la normativa -impulsada desde el Ministerio de Medio Ambiente, Biodiversidad y Cambio Climático- debieron afrontar un proceso penal con entre tres y nueve años de cárcel. ♦♦♦

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

# 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 infoyogavidaclases@gmail.com  
Cel: 15 4075 5314

Grupos reducidos - Consulte por clases a domicilio  
Zona Caballito – Colegiales (C.A.B.A.)

## DIETETICA

### Los Manzanos

No cerramos al mediodía

Legumbres  
Especias  
Suplementos dietarios  
Hierbas medicinales  
Productos Nacionales e Importados

**4785-9952**

**Virrey del Pino 2644 • Capital**



## PREPARACIÓN

1 Cortar las berenjenas en láminas



2 Cortar la Mozzarella vegetal en bastones

3 Cubetear el tomate perita

4 Machacar el diente de ajo

5 Pincelar las láminas de berenjena con aceite de oliva.



6 Cocinar las láminas de berenjenas en la plancha, el horno o la parrilla.

7 Condimentarlas con sal y tomillo.

8 Colocar un bastón de mozzarella encima de cada lámina de berenjena, enrollar y sujetar con un palillo.

## ROLLITOS DE BERENJENAS

Por Alvaro Latorre Prado

Chef La Orgánica

cocinaspa@hotmail.com

\*Si lo desea, puede reemplazar la Mozzarella vegetal por una láctea.

## PARA LA SALSA DE TOMATES:



9 Poner los rollitos de berenjena en una asadera, cubrir con la salsa y calentar unos minutos en el horno.

10 Decorar con perejil picado y servir.

## INGREDIENTES:



Tomate perita, 1 lata



2 Berenjenas chicas

Sal, perejil picado, tomillo, orégano y ají molido a gusto



✓ Ajo, 1 diente



✓ Aceite de oliva, 2 cucharadas

✓ 200 g.  
Mozzarella  
vegetal

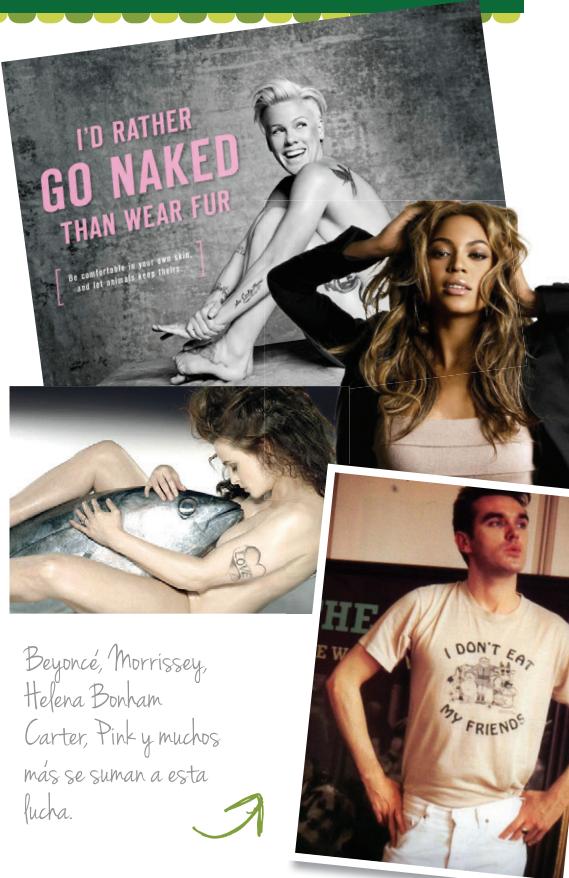


# Famosos y el compromiso veggie

El mes pasado fue el turno de Beyoncé que lanzó el servicio de comida vegana "22 Días de Nutrición", basado en que toma 21 días romper el mal hábito y el día 22 para marcar un nuevo comienzo. Los platos van desde los a los 15 dólares.

Por otro lado, también el mes pasado Morrissey canceló un concierto en Islandia por negarse estadio a no vender carne mientras él realizara su recital. Sí, al cancelarlo advirtió: "Me encanta Islandia y he esperado mucho tiempo para regresar, pero dejaré al Harpa Concert Hall con su sed de sangre caníbal". Esta no fue la primera vez que manifestó su repudio a las tendencias carnívoras.

Para la misma fecha dos estrellas se desnudaron contra la explotación animal. Una fue la cantante Pink para la campaña de PETA bajo el lema "Prefiero ir desnuda que usar pieles". La otra fue la actriz Helena Bonham Carter -ex pareja del cineasta Tim Burton-, para la fundación Blue Marine que protege la vida marina en Gran Bretaña.



Beyoncé, Morrissey,  
Helena Bonham  
Carter, Pink y muchos  
más se suman a esta  
lucha.



La lista de celebridades que se suman a esta política cada vez es más amplia en todos los continentes... esperemos que finalmente se logre sembrar conciencia.♦♦♦



[info@lodeperez.com](mailto:info@lodeperez.com)  
Juramento 2112 - Belgrano - CABA  
(54-11) 4781-1065  
L. a S. de 9:30 a 20 hs.  
Y Ventas Online  
[www.dietetalodeperez.tiandanube.com](http://www.dietetalodeperez.tiandanube.com)

**Sin gluten / Aptos Celíacos / Diabéticos / Suplementos Dietarios /  
Cabello / Piel / Cosmética / Orgánicos Certificado / Kosher y más...**



# ¡A los chicos sí les gusta comer sano!

El libro *El Desafío de Nituke* llegó a manos de mi hija en su cumpleaños número 4... un libro con recetas saludables repletas de vegetales para niños. Su autora e ilustradora, Alicia Bersi, es quien decidió no esquivar un tema tan controvertido y se zambulló en el mundo de la comida saludable y los niños... una zambullida de la que viene saliendo no sólo airosa sino llena de energía por enseñar y aprender con los más pequeños de la casa mediante cursos, libros y talleres itinerantes que van a las escuelas, a ferias o mediante clases a domicilio.

"Comencé a ser vegetariana a los 22 años y llegué como muchos a la Esquina de las Flores", cuenta y asegura que por aquel entonces -15 años atrás- "no se conseguirán muchas comidas vegetarianas para comprar, así que aprendí a cocinar con las manos en la masa, a crear comidas prácticas y simples para todos los días".

Su acercamiento con los niños empezó por casa: fue mamá vegetariana y madre ñuñu, desde donde aprendió una crianza natural y saludable. "Tuve dificultades en amamantar y Jorge Díaz Walker nos acompañó para sacar las leches de cartoncitos y usar las leches vegetales... así escribí la ñuñu ficha de "El bebé vegetariano" para ayudar a otras madres con mi historia y recetas para el relactador", cuenta esta profesora de cocina natural y vegetariana y responsable de Condimento la Vida.



## -¿CÓMO SE TE OCURRIÓ APUNTAR A LOS NIÑOS?

-Las clases con los chicos comenzó con mi hija, horrorizada por el tráfico de golosinas, chatarra y gaseosa que les daban los padres en las fiestas infantiles. Así comenzamos junto con una amiga nutricionista a dar clases de cocina teórica-práctica... Las clases de cocina para padres y chicos, como el libro de "*El desafío*



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

### **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**

de Nituke" casi cobró vida por sí solo. Es un proyecto con la simple y profunda intención de que los chicos recuperen su intuición, la conexión con ellos mismos y realicen sus alimentos... también para ayudar a padres a cocinar los vegetales de una forma más rica y presentarlo de forma creativa, para que los chicos no puedan resistirse en probar la comida saludable.



-¿QUÉ COSAS TE LLAMARON LA ATENCIÓN DE ESTE ACERCAMIENTO CON LOS CHICOS? ¿ALGUNA ANÉCDOTA DIVERTIDA?

- Hay una anécdota divertida: en un momento mi hija, Jazmín, viene de la escuela con una compañerita. La amiga, al verme preparando la mesa, dice: "¡Vamos a tomar la leche!" y Jazmín se acerca y me pregunta susurrando: "mamá: ¿qué es tomar la leche?". "La merienda", le digo... Recién ahí me di cuenta de que ni siquiera usábamos el concepto de "tomar la leche". Sin más explicaciones les serví un exprimido que disfrutaron sin ninguna diferencia.

Pero no todo el camino fue fácil y directo. "En el comienzo fui muy extrema: me preparaba desde la leche de soja, al tofu, las hamburguesas, el pan

Alicia Bersi, autora e ilustradora del libro con recetas saludables repletas de vegetales para niños.



y las mermeladas y mi nivel de exigencia fue muy alto... colapsé del stress. Entré y salí del vegetarianismo. Todo esto me dio la posibilidad de entender los procesos, de ser respetuosos con el entorno y dejar de predicar que ésta es la verdad única. Pasé por muchas verdades, maestros, doctrinas y búsquedas, dándome cuenta hoy de que la única verdad que puedo sostener es que soy Alicia e intento tener una mirada integradora, ser madre presente y ser feliz en el proceso". ♦♦♦

**EL MAIZAL**  
SLOW • FOOD

Restorant Vegetariano | Tienda Naturista

9 de Julio 363 - San Isidro  
Tel. 4747-0092

Acassuso 274 - San Isidro  
Tel. 4743-0455

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

# Semillas de Oromi (Kalongee)

por Guillermo Yamiz

orientador nutricional

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

facebook: ProductosELDuendeArgentina

También para digestiones difíciles, colon irritable y para bajar el colesterol malo.

Otras propiedades:

- ① Es broncodilatador
- ② Elimina el ácido úrico
- ③ Mejora estados anémicos
- ④ Fortalece la inmunidad
- ⑤ Combate parásitos intestinales y cólicos



**Usos:** Son variados. En culinaria en legumbres, cereales integrales, ensaladas... También en forma de té -luego de las comidas- hirviendo las semillas por 5 minutos mejora la digestión. Se pueden tostar levemente con lo que desprende un exótico y atractivo aroma. Pueden molerse y esparcirse sobre el plato a degustar.

**Uso externo:** Es útil en quemaduras, eczemas, soriasis y problemas de piel en general.

Poseen Hierro, Calcio, Proteínas de buena calidad, Omega 3 y carotenos.

Además... son buenas para riñones, hígado y para fortalecer los huesos, dientes, cabellos y uñas.

A tener en cuenta:

Su sabor es exquisito y son deliciosas en salsas. Se usan en panes y en preparaciones dulces y saladas.

**Un poco de Historia:** Desde la antigüedad era usada en países árabes, India, Medio Oriente y en Egipto. La llamaban "las semillas de los faraones". Se usaba en medicina ayurveda y se menciona en la Biblia.



**Dato:** Ayuda a eliminar metales pesados que puedan estar alojados en los tejidos cerebrales.



BLANCO ENCALADA 2331 - CAPITAL FEDERAL

TEL.: 4780-1919

Facebook: dietética vida country  
E-mail: [dietetica-vidacountry@hotmail.com](mailto:dietetica-vidacountry@hotmail.com)



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

Av. Rivadavia 5629 - Tel. 4431-1017

# Hacia un consumo responsable

**L**a paradoja del consumo nos sumerge en un tema sin aparente solución: Cómo sostener y promover el consumo, y cómo detener la depredación y contaminación indiscriminada del medioambiente.

Ya no basta con comprar productos saludables, es necesario un compromiso más profundo. Nuestra realidad nos exige tomar conciencia, pero también tomar partido y compromiso con éste estado de situación. No podemos detener el consumo sin dejar a millones de personas sin trabajo y sin un sustento para sus familias, por lo que debemos abogar por un consumo responsable, para ello es necesario discriminar entre un buen consumo y un mal consumo.

El consumo responsable nos exige un autoexamen,

no basta con comprar un producto saludable si lo que hacemos es acumularlo en cantidades superiores a las que podemos usar... es irresponsable. Si no nos informamos sobre sustitutos menos contaminantes o que utilicen menos recursos en su fabricación, difícilmente podamos elegir responsablemente. Todavía hay muchos puntos ciegos en este tema y debemos develarlos en conjunto.

Lamentablemente es un tema que nos atañe a todos, a la humanidad toda. Si dejamos de lado esta responsabilidad y no asumimos el compromiso somos cómplices de la devastación y estamos perjudicando a todos nuestros seres queridos.

Por Ignacio Conde. Creador de la línea de productos naturales Boti-K

**Productos 100% PURO VEGETAL** Jabones, Bio Champús, Bio Acondicionadores  
**Con aceites esenciales y extractos naturales**

Bálsamos Labiales y OLEUM 33

**CAMPESA SOLIDARIA**  
 Con la compra del jabón Negro COLABORAS con la ASOCIACIÓN DE PROPIETARIOS DEL HOSPITAL GRAL. D. JUAN DE DIOS DE ELIZALDE

**PRODUCTOS DESARROLLADOS ESPECIALMENTE PARA CADA NECESIDAD**

SIN COLORANTES • SIN DIOXIDO DE TITANIO • SIN ODORÍFEROS • SIN BLANQUEADORES  
 • SIN CONSERVANTES • SIN PERFUMES • SIN CASEÍNA • SIN GLUTEN  
 • SIN ADITIVOS ARTIFICIALES O DE SÍNTESIS QUÍMICA • SIN PARABENOS  
 • SIN DERIVADOS DEL PETRÓLEO O DE ORIGEN ANIMAL

Buenos Aires: 011 4710 3036 - Interior: 03548 1557 5161  
 CONSULTE LISTADO DE DISTRIBUIDORES EN: [www.fyn5.com/distribuidores](http://www.fyn5.com/distribuidores)

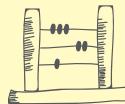
Produce y Comercializa: Fyn5 srl  
[ventas@fyn5.com](mailto:ventas@fyn5.com)

[www.boti-k.com](http://www.boti-k.com)



# Fosfatidi, más conocida como la Lecitina

¿Para qué? Para empezar el año a full... gracias a sus propiedades como regenerador de los órganos y la mente... el factor de la juventud.



## ¿QUÉ ES?

Es un compuesto graso que tiene un enorme valor por su acción sobre los lípidos del organismo, sobre todo en la sangre... Además, juega un papel importante en el metabolismo de la grasa. Está presente en todas las células de nuestro cuerpo. Nuestro hígado la fabrica, luego pasa al intestino y se absorbe en la sangre cuando la alimentación es adecuada: Cereales integrales, frutos secos, hígado, germen de trigo, huevos...

## PROPIEDADES:

- Eficaz emulsionante de los depósitos de colesterol en las paredes de las venas ● Incrementa el nivel de Vitamina A ● Aumenta la digestibilidad y absorción de nutrientes ● Mejora los problemas de la piel como sequedad, eczemas, psoriasis, esclerodermia, acné... ● Ayuda a borrar ojeras ● Facilita el suministro de gammaglobulina a la corriente sanguínea ● Importante para revivir las células cerebrales perezosas ● Favorece la memoria ● Corrige la debilidad sexual y el agotamiento glandular ● Suministra fósforo orgánico en forma asimilable, aconsejado para casos de stress y agotamiento físico y mental ● Forma parte de la cubierta mielínica de las neuronas de cerebro por lo que se recomienda para personas nerviosas o irritable.

Perú 657 - San Telmo  
Tel.: 4361-0146  
dietetica@gaia.com.ar  
facebook: Gaia Dietética

## ¿CÓMO SE CONSIGUE?

En los almacenes naturales y dietéticas como suplemento dietético de origen vegetal: lecitina de soja. Y viene en forma de gránulos y se vende por kg.

No hay excusas para no ir ya a comprarla... Es completa, es natural...

**Ingesta recomendada para adultos:** Una cucharada de café después del desayuno y después de la cena. Como mantenimiento, una cucharadita al día.

**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.: dietetica@gaia.com.ar  
facebook: gaia dietética

# Chocolates veganos, la dulzura hecha golosina

**C**orazónquelandequierechocolate nació a raíz de un gran cambio de vida. Verónica Caneo fue durante 25 años la diseñadora y responsable de la empresa Verónica Cane, dedicada a la confección de indumentaria en cuero. Hace tres años conoció el veganismo y no dudó, siguiendo sus sentimientos, en dejar todo lo construido hasta el momento para tomar un nuevo rumbo en su vida.

Amante de los chocolates y el placer por el buen gusto, puso manos a la obra en poder mostrar y demostrar que ser vegano también es comer muy rico. Estudió chocolatier y somelier de chocolates en la escuela de Ingrid Cuk.

Con su característica personalidad de buscar la excelencia, logró acercar al público vegano y no vegano los mejores cacaos del mundo convertidos en exquisitos chocolates y golosinas, al punto de elaborarlos con materia prima orgánica endulzados con azúcar mascabado o con xilitol y libre de soja para aquellos que llevan una dieta de alimentación especial biomédica.

Además, este verano pudimos disfrutar de sus helados naturales a base de pura fruta, y promete para el invierno deleitarnos con licores, dulces y más golosinas veganas!

Sus productos pueden encontrarse en los mejores almacenes Veggi de Buenos Aires e Interior del país.



corazonquelandequierechocolate  
- vegan -

## 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**

# TIPS eco

## ¿Qué es un Reducetariano?

Es aquel que reduce el consumo de productos animales por el bien del planeta, de los animales y de la salud. Sus fundadores también lo ubican en un punto donde se logre terminar con "la batalla entre veganos, vegetarianos y el resto del mundo".



### Sabías que...

si redujéramos a la mitad -o apenas un 25%- nuestro consumo de productos de origen animal, se reducirían el 40% de las emisiones de nitrógeno, habría entre un 25 % y un 40% menos de gases efecto invernadero y se rebajaría en un 23% per cápita el uso de tierras para la producción de alimento...todo además de producir menos contaminación en el aire y en el agua.

¡Al mundo  
lo cuidamos  
entre todos!



Fuente: Global Environmental Change



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



## 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



**“El Manchego”**  
TEL. DE LÍNEA 4361-6234 5368-9522  
elmanchegogrande@gmail.com

Almacén Natural y Delicatessen  
elmanchegogrande@gmail.com

4361-6234/5368-9522

Miguel Grieco

-PRÓXIMA APERTURA-  
Gran Local en Pleno Corazón de San Telmo

# 12 años de Productos El Duende

Dedication-Desarrollo- Determinación - Constancia-Coherencia-Conciencia



Desde aquel febrero de 2003 hasta este 2015 han pasado 12 años con mucha entrega y "garra" para sostener en el tiempo algo que dio por llamarse "El Duende"... algo que para nosotros es sinónimo de sustentabilidad, consumo responsable, de constancia, coherencia y conciencia que juntas han permitido llevar al consumidor aquellos productos que podríamos denominar genuinos, producidos con zen-tido ecológico.

Estamos orgullosos de esto, y que desde los comienzos hasta hoy día sigamos transitando juntos el camino de poder obtener productos sin rebajar, sin adulterar y sin aditivos de la Industria Alimentaria... todo esto fortalece aún más ese vínculo con el consumidor responsable, aquel que valora en todo sentido la utilidad de incorporar esto a su vida.

**Productos El Duende** se ha destacado por un esmerado proceso de elaboración artesanal en sus productos, y caracterizado por el uso de materia prima de óptima calidad. Tal vez esto marque la diferencia que es comprobable tanto en lo gustativo como en lo ecológico y, lo que es más importante: la salud del consumidor.

Productos tales como Cacao no industrial, raíz de cúrcuma fresca, café de cereales, néctar de dátiles, sauerkraut, semillas, umeboshi, vinagre de umeboshi y un abanico de productos disponibles para aquel buscador de una alimentación coherente.

Gracias a los que quedaron en el camino, gracias a los nuevos, a los que están por llegar y un gracias especial a ese "**Duende Maravilla de la Naturaleza**". ♦♦♦

## PRODUCTOS GENUINOS ÚNICOS EN PLAZA

### Orgánicos - Ecológicos - Conscientes

CAFE DE CEREALES

SAUERKRAUT

CACAO NO INDUSTRIAL

VINAGRE DE UMEBOSHI

UMEBOSHI AÑEJA

SEMILLAS PARA WEATHGRASS

VINAGRE DE MANZANA

SARRACENO

VAINILLA EN RAMA

SHOYU Y MISO AÑEJO

MACA Y SPIRULINA IMPORTADAS

ALGARROBA BLANCA

RAIZ DE CURCUMA FRESCA (UNICOS PRODUCTORES DE CURCUMA GENUINA)

ADEMÁS: YAMANI GENUINO • QUINOA • CHIA • SESAMO • FENOGRECO • GIRASOL • OROMI • BIXA •  
ADUKI • MUNG • GARBANZOS • LENTEJAS • LINEA ESPECIAL DE DULCES:MANZANA-ROSAS-DATILES •

FRUTOS Y FRUTA DESECADA: ALMENDRAS-NUECES-PASAS DE UVA-CAJU



**DISTRIBUCION AUTORIZADA DE YERBA ORGANICA ANNA PARK  
DISTRIBUCION EXCLUSIVA DE JALEA DE CRATAEGUS**

**LA IMPORTANCIA DE USAR PRODUCTOS  
GENUINOS HACE LA DIFERENCIA**

**MAYORISTA Y  
MINORISTA**

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

facebook: [productos el duende argentina](#)











# VIVIR BIEN ES UNA ELECCIÓN

- Medicina Preventiva - Desintoxicación y Bienestar General
- Colonterapia - Ordenamiento Nutricional BIO
- Terapia Celular y Antiage
- Tratamiento para el Dolor Crónico y Persistente
- Ozonoterapia - Osteopatía y Terapia Neural
- Odontología Neurofocal e Implantología Biocompatible



Fomentamos un nuevo modelo de cuidado preventivo con terapias no agresivas y promovemos hábitos saludables para el cuerpo y la mente para crear una sociedad más sana y lograr una **Mejor Calidad de Vida**.

Buenos Aires  
Esmeralda 1066 Piso 3º I CABA  
**011 4313 4230**

Mar del Plata  
Liniers 164  
**0223 475 5217**

Madrid  
Gral. Moscardo nº 30  
**0034 911 884 197**

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

**Cimeb**  
Medicina Biológica  
[www.ceremed.com.ar](http://www.ceremed.com.ar)



**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](#)





**PurestFields**  
MIEL | HONEY | HONIG | MIELE | MEL

Mantenemos lo auténtico.  
We keep authentic.



Consultas y Pedidos: (5411) 4302.8383  
[ventas@purestfields.com](mailto:ventas@purestfields.com) | [purest@purestfields.com](mailto:purest@purestfields.com)

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

Seguinos en Facebook "Purest Fields" y Twitter @PurestFields

**MIEL ARGENTINA 100% NATURAL Y ORGÁNICA**

### ¿Nuestra Especialidad?

Ocuparnos de cada una de las etapas de la cadena productiva de miel bajo los procedimientos más exigentes, dando como resultado un producto de calidad y 100% natural.

### ¿Nuestra garantía?

Mantener lo auténtico, lo natural, la calidad que la miel Argentina nos ofrece por naturaleza.

Miel de Abejas  
Honey Of Bee

*Argán d'Levitée*

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)

