



LA VEGETARIANA

GUIA ORGANICA DE BUENOS AIRES

Año 2 Número 3 - Enero / Febrero 2014

Agua que has
de beber...

H₂O



LLEVE SU EJEMPLAR GRATIS!

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



facebook.com/revistavegetariana

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

Iniciemos juntos un nuevo ciclo

Empezamos un nuevo año y un nuevo número y, con él, muchos proyectos y ganas de hacer. Creemos que siempre se puede empezar con eso que soñamos, dar el primer paso. La Vegetariana invita a todos a plantearse un nuevo ritmo de vida, un ritmo más conectado con la naturaleza, con todo lo que nos rodea y nos propone ser parte de ese todo que el individualismo nos impidió ver durante mucho tiempo.

Desde esta Guía Orgánica de Buenos Aires queremos acercar propuestas de todo tipo, porque no sólo la alimentación nos conecta con nuestra esencia. Por eso incluimos más secciones, más páginas, más información y más barrios.

No pretendemos que todos nuestros lectores sean vegetarianos, pero sí nos permitimos abrir una pequeña puerta a las dudas, a las ganas y al saber... creemos que si un día nos permitimos no comer carne y saborear otras texturas y gustos estaremos iniciando un camino hacia algo mejor... o la menos aprendiendo de dónde viene lo que consumimos -sea masticable con la boca o con el cerebro- para después decidir hacia dónde ir.

De esta forma, y poniendo cada uno un granito de arena podemos empezar a estar mejor con nosotros mismos y con nuestro próximo, ese próximo tan completo -ya sean animales, plantas o personas- que nos devuelve la imagen de quienes realmente somos.



SUMARIO



Agua

Todo lo que hay que saber sobre el brebaje de la vida.



Huerta a domicilio

Ahora puede ser posible y no importa el espacio ni la cantidad de luz



La comida no se tira

Qué hacer con los desechos hogareños.



Frutas y verduras de estación

Opciones para elegir este verano

Huerta indoor

Armá tus propios germinados para el autoconsumo.

16 CÓMO CONGELAR ALIMENTOS

Por Dr. Héctor Pittaluga

20 RECICLADO:

¿Es basura?

Por Carolina Irschick

23 TIPS: ALIMENTACION

Snacks

24 DEPORTE Y SALUD:

Flexibilidad

Por Juan E. González

26 HOY COCINAMOS:

Tabule o tabbouleh

Por Jenny Laura Caballero

27 GUIA ORGANICA

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

STAFF

Propietario:

Infomag Publicaciones

Editora:

Adela Pereyra

Departamento de Arte:

sulkao@gmail.com

www.sulkao.com.ar

Ventas:

Claudio Stracquadanio

15 4948 5710 / 4331 3420

Receptoría: 4331 3420

Contacto:

info@revistavegetariana.com.ar

revistavegetariana@gmail.com

www.revistavegetariana.com.ar

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: Artes Gráficas TUPAC

info@artesgraficastupac.com.ar

Tel. 4931-7375

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

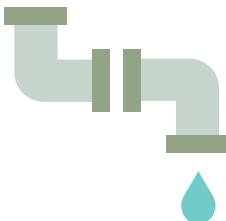
MAIL: FUNK.DELI@YAHOO.COM

WWW.FACEBOOK.COM/FUNKANDELI

Agua que me hiciste bien

El 70 por ciento de nuestro cuerpo es agua. Por eso es indispensable consumirla. Si bien hay muchas bebidas que se pueden ingerir, lo cierto es que el agua es la bebida por excelencia y la única que necesitamos para vivir... ningún otro brebaje puede suplirla.

TIPS:



¿Sabías que tomar agua embotellada cuesta -en promedio- entre 500 y 1.000 veces más que tomar agua de la canilla?

Por Ley, todos los restaurantes y bares de la Capital Federal están obligados a darte un vaso de agua gratis con cada comida... y si se niegan, deben suplirla con agua envasada.



LO QUE HAY QUE SABER

MINERAL: Es de origen subterráneo y se puede extraer por perforaciones o de manantial. Contiene minerales y no recibe ningún tipo de tratamiento. Tiene que ser envasada en su lugar de origen.

MINERALIZADA: Sale de estratos superficiales -o no protegidos- y es tratada de manera industrial para sacarle algunos compuestos y agregarle minerales permitidos.

POTABLE: También surge de estratos superficiales y es tratada y depurada para su uso público o domiciliario. Se distribuye a través de tuberías.

PURIFICADA: Puede ser agua superficial o subterránea que se trata para ser apta para el consumo humano. No hay diferencia con la de la canilla.

Enjaboná tus manos, lavá tus dientes o los utensilios de cocina con la canilla cerrada... después enjuagá! No dejes corriendo el agua!



LA SEGURIDAD DE BEBER AGUA PURA, SALUDABLE Y MÁS ECONÓMICA!
PRODUCTOS CERTIFICADOS Y GARANTIZADOS

~~~~~ EMPRESA ARGENTINA LÍDER EN EL MERCADO ~~~~

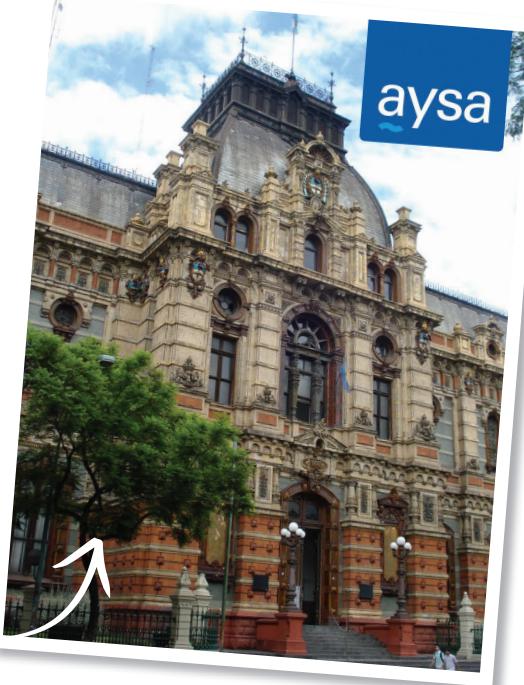
Distribuidor Independiente **Jenny Laura Caballero** 15 3094 7374 **jennydipsa@gmail.com**



Si estuviéramos 6 días sin consumir agua nuestra vida estaría en serio peligro.

### AYSA Y EL AGUA DE CASA

Es la empresa potabilizadora de CABA y se responsabiliza por la calidad del agua hasta la línea municipal, es decir, hasta la puerta de tu casa. Una vez adentro la responsabilidad es de cada uno, por eso mantener limpios los tanques, las cañerías en orden o hasta poner filtros internos es de gran ayuda para nuestra salud.



**Productos para diabéticos y celíacos**  
**Condimentos - Legumbres**  
**Harinas - Semillas - Tartas**  
**Productos Veganos y Vegetarianos**

Lunes a Viernes 09,30 a 19,30 Hs.  
Sábados de 09,30 a 13 Hs.

Avda. Independencia 1291 esq. Santiago del Estero

**LA MONUMENTAL**  
Autoservicio de **FRUTAS Y VERDURAS**

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

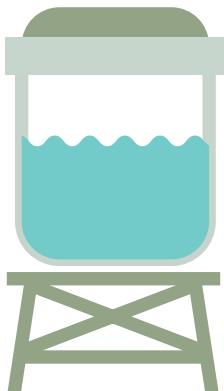


## CUÁNDO SÍ Y CUÁNDO NO

Nos dicen que debemos consumir dos litros de agua por día pero... ¿en cualquier momento?

No, es recomendable no ingerir durante las comidas. Es preferible hacerlo 2 horas antes o 2 horas después porque el agua diluye nuestros jugos gástricos y hace más lenta nuestra digestión. Claro que cuando hacemos ejercicio debemos beber más ya que perdemos el líquido que nuestro cuerpo necesita mediante la transpiración.

También es recomendable tomar 2 vasos de agua al levantarnos para oxigenar e hidratar nuestro organismo al comenzar el día. ♦♦♦



Se recomienda limpiar los tanques de agua cada 6 meses. ¿Cómo? Vaciándolo, cepillándolo y desinfectándolo antes de volver a cargarlo. Con 3 horas con lavandina -2lts cada 1000 de agua- alcanza.

**Argán d'Levitée**

ACEITE DE ARGÁN PURO 100 %

A woman with long dark hair is shown from the waist up, sitting in a shallow pool of water. A single drop of golden argan oil is falling from her hair onto her face. The background is a bright, cloudy sky.



### REGENERADOR CELULAR CELL REGENERATION

- REJUVENECÉ 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:

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

Tel.: 15-6543-7626

15-5588-4600

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

# Gardenias, la naturaleza al alcance de las manos



**M**arina Giardina es el alma mater de Gardenias, la marca de productos naturales especializada en cremas, geles dentales, desodorantes, repelentes de insectos y jabones líquidos. Es Licenciada en Química y estaba terminando un doctorado cuando nació su hijo: "Eso provocó un cambio en mi vida y comencé a transitar un nuevo camino basándome en los conocimientos técnicos que había adquirido y utilizándolos para construir un mundo más saludable, en el cual fuese posible vivir en armonía con la naturaleza y respetando el medio ambiente", cuenta sobre sus inicios, en los cuales el óleo calcáreo fue el principal producto natural que usó durante mucho tiempo.

Poco a poco se fue gestando este pequeño empre-

dimiento de cremas naturales, que no contienen conservantes ni aditivos y están libres de agrotóxicos. La mayoría de los aceites esenciales que utiliza son extraídos de las plantas cultivadas en su propio jardín, y como ella misma nos dice: "Con la rigurosidad que un Químico con marcado perfil investigador puede brindar".

Años después, este proyecto llegó a la Capital Federal desde su Mar del Plata de origen. Actualmente está buscando distribuidores y puntos de información y venta donde dar a conocer los beneficios de consumir cremas orgánicas, brindando a los consumidores una completa información sobre el correcto uso de cada producto y sus aplicaciones. ♦♦♦



¿QUERÉS COMPRAR  
NUESTROS PRODUCTOS?  
¿QUERÉS DISTRIBUIR  
NUESTROS PRODUCTOS?



Productos de belleza orgánicos, sin conservantes, aditivos, ni derivados de la industria petroquímica.

COMUNICATE CON NOSOTROS:

[www.gmazul2.wix.com/gardenias](http://www.gmazul2.wix.com/gardenias) • facebook: Gardenias,bellezanatural

# HUERTAS A DOMICILIO

Sí, efectivamente. Ya no hay excusas para no armar la huerta en casa... nada de no me doy mañana con las plantas o necesito más espacio. La gente de Flor de Huerta nos acerca información y, de no alcanzar, la arma en nuestro hogar y hasta les hace un seguimiento.

Nacieron hace tres años tras un encuentro de huerteros y hace poco más de un año diseñaron la primera HUERTERA y la COMPOSTERA. "Desde entonces nos dedicamos a hacer talleres de compostaje para enseñar a todos a reciclar sus orgánicos en casa", cuentan Santiago Remondino, Milagros Guedes y Manuela Menéndez que además comercializan sus ideas.

-¿QUIÉNES PUEDEN ARMAR UNA HUERTA EN SU DOMICILIO? ¿QUÉ SE NECESITA?

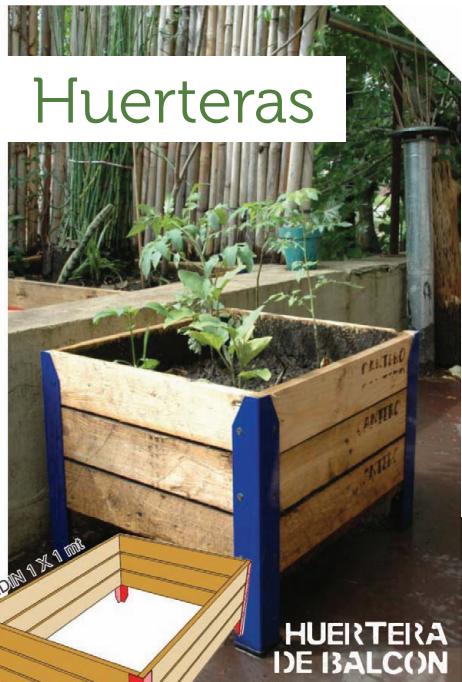
-Cualquiera que tenga un espacio que reciba mínimo entre 4 y 6 horas de sol directo, sea en un jardín, en un patio, terraza, balcón...

-¿ES DE FÁCIL MANTENIMIENTO?

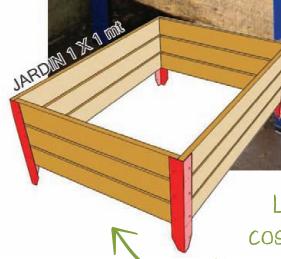
-Depende del tamaño. En verano hay que regar todos los días, en invierno no tanto. En los cambios de temporada suele haber mas trabajo, hay que armar los plantines, abonar la tierra...

-¿EN CUÁNTO TIEMPO SE VEN LOS RESULTADOS?

-Hay plantas con diversos ciclos. Lo importante es que al tener una huerta nos acercamos a los tiempos naturales, tan distintos de los del supermercado. En 40 días se puede cosechar rúcula y en 3 meses tomates.



## Huerteras



### HUERTERA DE BALCON

Las frutas y verduras cosechadas en casa no tienen agrotóxicos y gozan de un gusto riquísimo!

#### Huerteras para casa

- 1 Son estructuras de madera que se pueden clavar en la tierra o apoyar en el piso de balcones y terrazas generando superficies elevadas de tierra donde cultivar.
- 2 Además, tienen ruedas para moverlas y perseguir el SOL si el sitio escogido es bastante oscuro.
- 3 Se hacen con madera recuperada de pallets.
- 4 Están disponibles en siete tamaños para balcón o jardín, y en varios colores.

# Compostera

El 40% de los Residuos Sólidos Urbanos son de origen vegetal, y actualmente contaminan agua, tierra y aire; pero bien tratados se convierten en abono orgánico para las plantas.

## Composteras para casa

- ① Tienen dos o tres compartimentos para separar en partes los residuos orgánicos. Así se genera un ciclo continuo.
- ② Primero se coloca material seco (10 cm aprox.) y después misma proporción de residuos orgánicos húmedos tapados con secos... para evitar olores desagradables.
- ③ El tiempo desde que la materia orgánica se transforma en COMPOST es de 2 o 3 meses.



-**ES NECESARIO ARMAR EL COMPOST PARA TENER UNA HUERTA?**

-El compost es parte de la vida huertera por dos motivos: uno es que al tomar conciencia sobre el cuidado de la tierra y las plantas, te sensibilizás con el resto de las cosas. Te das cuenta de que la materia orgánica es muy valiosa y que se está enterrando contaminando otro lugar. El otro es que las plantas necesitan un suelo fértil, nutritivo y vivo, y reciclar los orgánicos en casa da como resultado compost o lombricomposto que son fertilizantes naturales perfectos. ▷



**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.**



## HUERTERA DE JARDÍN

### -¿RECIBEN ALGÚN TIPO DE APOYO?

-Somos emprendedores independientes. Recibimos el apoyo de todas las personas que vamos conociendo que se sienten movilizadas. En este momento nos encontramos buscando el apoyo de los organismos gubernamentales de Buenos Aires y del interior, apoyo e interés para hacer campañas de compostaje a nivel comunitario. Nuestro mayor deseo es que estos ejemplos de Huerta y Compost trasciendan las iniciativas particulares de las familias y surjan desde el Estado, con infraestructura, capacitación, tiempo y espacio para que sean realidad en todos los barrios, escuelas, clubes...

### -¿CUÁNTO CUESTA TENER UNA HUERTA EN NUESTRO DOMICILIO?

-Se arman presupuestos personalizados según tamaño, variedad de plantas, zona. ♦♦♦

**Cómo contactarlos**  
[www.facebook.com/flor.dehuerta](http://www.facebook.com/flor.dehuerta)  
 o en su blog  
[flordehuerta.blogspot.com.ar](http://flordehuerta.blogspot.com.ar)

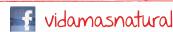


## VIDA más NATURAL

### 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)



## Hotel Vege

· Masajes Ayurvédicos · Sala de meditación · Boutique · Yoga · Cine Conciente ·

· Bv. Racedo 233 · Paraná · Entre Ríos · Argentina · +54 343 4228880 · [www.biocitihotel.com](http://www.biocitihotel.com) ·



**Mahindra**  
 Cocina Natural Saludable





# LA COMIDA NO SE TIRA

LEJOS DE SER LA FRASE QUE REPITIERON NUESTRAS ABUELAS Y MADRES HASTA EL CANSANCIO, EL TEMA DEL DESECHO DE ALIMENTOS ES REALMENTE ALARMANTE SI SE TIENE EN CUENTA QUE EN EL MUNDO MUERE GENTE A CAUSA DEL HAMBRE.

Cáscaras de verduras y frutas, la comida de ayer, la sobras de lo que consumimos este mediodía... sólo en la Ciudad de Buenos Aires se tiran alrededor de 250 toneladas de alimentos por día.

Según un estudio -del Instituto de Ingeniería Sanitaria de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Buenos Aires y el Ceamse- sobre la calidad de los residuos sólidos en la Ciudad de Buenos Aires el 50% de los que se tira es orgánico, por lo que podría ser reciclado en nuestros hogares.

En la Ciudad no existe ninguna ley que regule los desperdicios de alimentos y aunque hayan impulsado el consumo de bolsas verdes y negras para dife-

renciarlos, en la práctica esto es inviable sin una política global de educación y responsabilidad.

Por eso, mientras esto no suceda, dependerá de nosotros -de cada uno de nosotros- empezar a derrochar menos. Acá tres consejos básicos:

A la hora de cocinar verduras y frutas elegir las que estén más maduras. Si es necesario cocinarlas para alargar su vida útil. Por ejemplo, compota con las manzanas, zanahorias hervidas como tentempie, etc.

Pensar en las cantidades que se cocinan. Si se hace de más, saber cómo guardarla para que dure o pensar cómo transformarlo en una nueva comida. Por ejemplo, si hacemos arroz de más, sabremos que al día siguiente tendremos tortilla o croquetas.

A la hora de cocinar verduras y frutas elegir las que estén más maduras. Si es necesario cocinarlas para alargar su vida útil. Por ejemplo, compota con las manzanas, zanahorias hervidas como tentempié, etc. ♦♦♦



# ¿Qué pisamos cuando pisamos?

**Q**ué es un calzado vegano? "Es un calzado realizado libre de crueldad, confeccionado sin ningún producto animal", nos cuenta Andrea Iacovo, ideóloga de Boobamara Vegan Shoes,

## -¿Qué los diferencia de los calzados tradicionales?

-La industria del cuero mata anualmente alrededor de 60 millones de animales y contamina el medio ambiente, principalmente los ríos por el proceso de curtido. Y los animales que utiliza no son solo vacas, sino bisontes, cebras, cocodrilos, chinchillas, zorros, conejos, canguros, etc, etc... se utilizan sus cueros, pieles y plumas.

## -¿Con qué materiales suplís esos elementos?

-Con telas recicladas, telas de la India, de Bolivia y del NOA. Usamos telas a las cuales les hacemos un proceso para poder realizar los calzados, con lienzos de puro algodón. También mis diseños son amigables con el medio ambiente, ya que reutilizamos recortes sobrantes de talleres, bolsas de yute de café y suelas de goma con llantas recicladas de camión.

## -¿Cómo surgió la idea?

-En el 2008, cuando comencé a diseñar calzado en telas y, al ser vegetariana, se me ocurrió incorporar la idea a los diseños... esta tendencia ya estaba en Europa y Estados Unidos... hoy lo hacemos posible un zapatero artesano y yo.

## -Los precios en la confección ¿son similares a los zapatos convencionales o varían mucho?

-Los precios son menores a zapatillas de tela que hay en el mercado y duran más... con la diferencia de que nosotros brindamos la posibilidad de rediseñar tus propias boobamaras.

## -Por último, ¿dónde se consiguen?

-Por ahora en la Feria de Consumo Responsable o vía mail a [boobamara2009@hotmail.com](mailto:boobamara2009@hotmail.com) o por mi página en facebook: boobamara vegan shoes. ♦♦♦

Podés rediseñar tus  
propias boobamaras. ↗



boobamara  
vegan shoes



Este país del sur de Asia será el primero en el mundo en permitir sólo este tipo de agricultura sin pesticidas ni herbicidas químicos.

Si bien la fecha estimada es para el 2020, en la actualidad -y por los altos costos de los pesticidas- un alto porcentaje de su agricultura ya es orgánica.

Pero con esta política no sólo se eliminarán los mínimos porcentajes actuales sino que piensan exportar a otros mercados con menos conciencia ecológica y menos calidad en sus producciones. ♦♦♦



Delivery  
(sólo en Colegiales)  
Lunes a Viernes  
Medio dia: 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

*Bienvenidos a la Vida Sana*

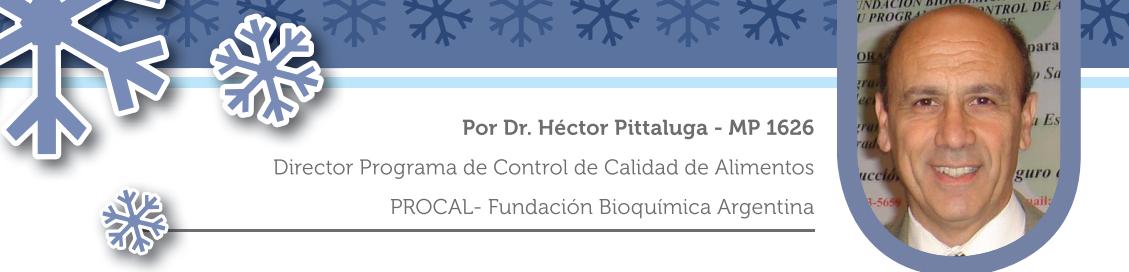
**PANES INTEGRALES FRESCOS**  
**MILANESAS VEGETALES**  
**MILANESAS DE SOJA**  
**HAMBURGUESAS VEGETALES**  
**PREPIZZAS INTEGRALES**  
**PIZZETAS INTEGRALES**  
**SNACKS INTEGRALES PARA NIÑOS**  
**GOLOSINAS SANAS**

**ORGANICA**  
**COMIDA SANA**

ES NATURAL QUE TE GUSTE

[/organica.comidasana](https://www.facebook.com/organica.comidasana)  
[cocinaspa@hotmail.com](mailto:cocinaspa@hotmail.com)

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



Por Dr. Héctor Pittaluga - MP 1626

Director Programa de Control de Calidad de Alimentos

PROCAL- Fundación Bioquímica Argentina

# CÓMO CONGELAR ALIMENTOS

La aparición de los Freezer en nuestras vidas cambió algunos hábitos. Pero no respetar las normas correctas para el congelado como para el descongelado pone en peligro la seguridad de los alimentos.

Para evitar que los alimentos puedan transformarse en vehículos de posibles enfermedades es conveniente recordar algunos aspectos básicos:

- ① Los alimentos a freezar deben ser de buena calidad y su estado debe ser fresco. No mejora la calidad de un producto el que lo freezemos.
- ② Podemos freezar cualquier alimento con las siguientes recomendaciones:

a) si se trata de carnes y existen partes no comestibles es preferible retirar estas partes antes de freezar.

b) si se trata de verduras, deben estar limpias y desinfectadas, aunque la mejor recomendación sería escaldarlas antes.

c) Mariscos, lo ideal es cocinarlos previamente.

- ③ Para ingresar al freezer, los alimentos deben tener temperatura ambiente, nunca deberán ingresar con altas temperaturas, cualquier alimento no podrá estar más de dos horas a temperatura ambiente para evitar la proliferación de microorganismos. Todos deberán estar tapados y envueltos en bolsas para freezar.
- ④ Es recomendable freezar los alimentos separados por raciones.
- ⑤ La incorporación de alimentos al freezer debe ser gradual. No hay que sobrecargarlo para lograr una buena congelación rápida. ♦♦♦



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

Carlos Calvo 708 - C.A.B.A.

Tel: 4300-5810



# Las frutas y verduras del verano

**C**onsumir las de estación no sólo contribuye con nuestro bolsillo, sino que nos aseguramos que estos alimentos al ser más orgánicos, sean más sanos y con mejor gusto.

Esto se debe a que –aunque en las góndolas haya todo tipo de frutas y verduras- en realidad los vegetales tienen su temporada de crecimiento y su etapa de escasez. ¿Quién no fue por tomates a la verdulería y notó precios excesivos en las cerezas? ¿O quién no consumió alguna fruta cuyo sabor dejaba mucho que desear? Sucede que la ciencia logró que todo el año hubiera todo... en detrimento de otras cualidades que acá intentaremos recuperar. ♦♦♦

El verano nos acerca las frutas más dulces, ricas en agua y en vitamina C para complementar las necesidades de nuestro organismo en esta época del año.

## Verduras

|            |            |
|------------|------------|
| Porotos    | Acelga     |
| Morrones   | Berenjenas |
| Tomates    | Cebolla    |
| Zapallitos | Chuches    |
| Pepinos    | Choclo     |
| Zanahorias | Espárragos |

## FRUTAS

|           |           |
|-----------|-----------|
| Melón     | Bananas   |
| Sandía    | Frutillas |
| Durazno   | Manzanas  |
| Ciruelas  | Naranjas  |
| Damascos  | Palta     |
| Arándanos | Kiwi      |
| Ananá     |           |

**DIETÉTICA**  
**Los Manzanos**  
No cerramos al mediodía

Legumbres  
Especias  
Suplementos dietarios  
Hierbas medicinales  
Productos Nacionales e Importados

**4785-9952**

**Virrey del Pino 2644 • Capital**



# Huerta Indoor Germinados

**A**sí es, podemos tener una micro huerta –incluso– en nuestra cocina. Proveernos de vegetales todo el año. Totalmente orgánicos, sumamente nutritivos... y con un mínimo esfuerzo y a un muy bajo costo.

Se trata de despertar semillas: remojando, brotando o germinándolas!

Al ponerlas en contacto con agua, calor y oxígeno, las semillas se activan y dan lugar a una serie de transformaciones.

Durante el proceso se pone en acción una cadena completa de reacciones que le permiten a la planta crecer a un ritmo rápido. De esta forma el contenido de vitaminas aumenta; y las proteínas, los carbohidratos y las grasas comienzan a desglosarse convirtiéndose en una forma predigerida, ayudando a una fácil digestión y completa asimilación. El contenido de enzimas también se multiplica logrando que los germinados sean uno de los alimentos más ricos en enzimas del planeta.

## Principales beneficios

- Favorecen los procesos de desintoxicación, depuración y eliminación de residuos almacenados en los tejidos o en la sangre.
- Fortalecen el sistema inmune.
- Sirven como antioxidantes.
- Estimulan las secreciones del páncreas.
- Facilitan la digestión, activan los procesos de desinflamación del aparato digestivo.
- Tonifican el sistema nervioso.

- Rebajan el índice de colesterol.
- Mejoran el funcionamiento intestinal, alivian el estreñimiento y ayudan a eliminar gases.
- Contribuyen a mantener la elasticidad de las arterias y la vitalidad del sistema glandular.
- Retrasan el envejecimiento.
- Favorecen el metabolismo por su acción reconstituyente.
- Se recomienda en casos de anemia y personas con el estómago delicado.

Cualquier semilla de leguminosa o grano de cereal puede ser germinado, aunque los más apreciados por su ternura y buen sabor son los brotes de porotos mung, soja verde, lenteja, garbanzo, alfalfa, trigo, cebada, berro, rúcula, rábano, brócoli, fenogreco, mostaza, calabaza, girasol, lino, sésamo, quinoa y amaranto. El sabor es variable, por ejemplo el de alfalfa es muy agradable, el de mostaza es el más picante y el de trigo tiene sabor dulce por los carbohidratos que contiene. ♦♦♦

## TIP

El brote puede comerse entero, incluyendo hojas y raíz. Lo mejor es consumirlos crudos, porque la cocción destruye gran parte de su contenido nutricional. En el caso de querer incorporarlos en platos calientes, añadirlos al final.



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

#### CÓMO HACERLOS:

- ① En un frasco de boca grande, colocar 1 o 2 cucharadas de semillas.
- ② Tapar la boca con una malla (media de nylon o tul) y sujetar con bandita elástica.
- ③ Realizar varios enjuagues con agua\* para limpiar las semillas.
- ④ Dejar en remojo con agua limpia de 6 a 8 horas.
- ⑤ Escurrir el agua\*\*, colocar el frasco con la boca hacia abajo, a 45 - 60°, en lugar oscuro o tapar los primeros días.
- ⑥ Enjuagar y escurrir 2 o 3 veces por día
- ⑦ Cuando los brotes alcancen los 2 ó 3 cm, exponer a la luz solar indirecta durante 2 hrs para que formen su clorofila... y listo!

Por Jenny Laura Caballero  
Permacultora  
Alimentación Consciente

\* No es conveniente utilizar agua de red por su contenido de cloro, preferentemente agua purificada o mineral.

\*\* El agua de los enjuagues, remojo y limpieza es ideal para el riego de plantas.

# 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  
COSMÉTICA 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](https://facebook.com/GaiaDietetica)



# ¿Es basura?

por Carolina Irschick  
 caroirschick@gmail.com

Cada una de las actividades que realizamos deja una huella en el ambiente. La separación de residuos en los hogares es una práctica político- ecológica que podés empezar a practicar sin costos y con grandes beneficios para todos.

**¿A**dónde van las bolsitas de basura que sacamos cada noche? La basura que producimos en la ciudad de Buenos Aires -cerca de 4000 toneladas diarias- se entierra en los rellenos sanitarios de la CEAMSE, fuera de la Ciudad. Pero enterrar la basura es un problema en sí y se agrava cuando el espacio ya no alcanza.

Es que no todo es basura. Cuando se realiza la separación de residuos, esos elementos (latas, envases, botellas, etc) se convierten automáticamente en recursos y vuelven a la cadena productiva generando empleo y evitando parte de la contaminación de agua, suelo y aire.

Para colaborar con un primer empujón te invitamos a rebatir las tres ideas más comunes en torno a la separación domiciliaria de residuos:

**① "Lleva mucho tiempo separar la basura".** No es

así. Lleva menos de un minuto depositar los elementos en un lugar u otro. Si además del tacho de basura colocás un canasto de verdulería, una bolsa grande o un balde viejo, podés disponer allí tus residuos. ¡Te invitamos a hacer la prueba!

**② "Larga mucho olor".** Para que estos residuos vuelvan a ser útiles es preciso que estén limpios y secos. Esas dos condiciones son imprescindibles. Apenas con enjuagar la mayoría de los envases y dejarlos secar es suficiente. De esta manera no juntan ningún olor y se reciclan con mucho más valor. ¿Qué olor pueden tener papeles viejos y algunas botellas? ¿Y una lata de tomate limpia?

**③ "Para qué voy a reciclar yo, si son las fábricas las que contaminan".** Error. Partimos de una idea central: todo esfuerzo vale más que ningún esfuerzo. Estamos seguros de que no tenés registro de cuántos residuos producís por semana. ¡Te animás a saber?

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

# Qué se puede reciclar:



## Papel y cartón

Cajas, rollos de cocina y papel higiénico, boletas y facturas, apuntes, etc.



## Envases

Latas y tetra brik, botellas de vidrio y plástico, envases plásticos de yogur, crema, shampoo, dulces, etc y de telgopor, entre otros. Siempre deben estar limpios y secos.



## Otros

Además y desde hace mucho tiempo, existen programas específicos de reciclado de tapitas, llaves de bronce, textiles, electrónicos y más.

## Cómo hacerlo:

Salvo excepciones, todavía no se pudo resolver la recolección diferenciada de residuos hogareños. Pero, como en tantas otras ocasiones, los ciudadanos podemos superar las políticas gubernamentales.

Las que llevan la delantera en este rubro son las cooperativas de trabajo que recuperan residuos, que convierten en recursos y fuentes de trabajo. En vistas de que aún no tienen logística para transportar la basura es que existen centros de acopio y recepción donde te podés acercar para llevar tu aporte.

- [dondereciclo.org.ar](http://dondereciclo.org.ar): Figuran por ítem a reciclar y por cercanía con tu casa.
- [Centro Móvil Verde del GCBA](#): Podés acercarte si anda por tu barrio y entregar tus reciclables.
- [Eco-canjes barriales](#): Funciona uno en el Mercado de Economía Solidaria en Palermo.

Recordá que todo lo que no se entierra en los rellenos sanitarios es un aporte invaluable para nuestra sociedad y nuestro ambiente.



**DietéticaCallao**  
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

# El secreto de la abeja reina



*Almacén Natural*  
**Gaia**

Perú 657 • Tel: 4361 0146

dieteticagaia@outlook.com

**L**a jalea real es una sustancia casi mágica...y, aunque su sabor no es especialmente agradable, las propiedades la compensan!

Es un producto elaborado por las abejas obreras para alimentar a las larvas hasta los 3 días y a las reinas por toda su vida.

Las obreras -que sólo viven hasta 45 días- se alimentan de una mezcla de agua, polen y miel mientras que las reinas -que consumen jalea- viven hasta 5 años y son las únicas capaces de reproducir...

Entre sus múltiples beneficios para la salud encontramos que:

Es energizante, mejora la oxigenación cerebral y la resistencia física y mental.

Previene la ansiedad, insomnio y depresión, que provocan el stress.

Actúa como regenerador celular previniendo el envejecimiento de la piel.

Mejora el rendimiento sexual y hormonal, ayudando a la fertilización y menopausia.

Indicado para la anemia por sus múltiples compuestos.

Protector hepatodigestivo.

Estimula las defensas, es antibiótico natural.

Si consumiéramos un 100 mg. diarios por 2 meses, luego descansar otros 2, podría decirse que además de haber encontrado "el elixir" de la vida, formaría-

mos -quién sabe- parte de la realeza.

Ahora que te contamos el secreto, consulta con tu médico y a probar!!! ♦♦♦



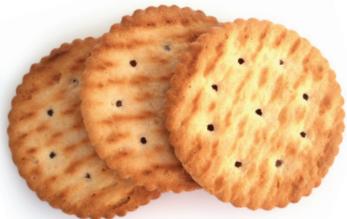
e-mail: [boobamara2009@hotmail.com](mailto:boobamara2009@hotmail.com)

cel: 15 6434 2047

facebook: [boobamara vegan shoes](#)

TIPS

## Alimentación



Evitar los alimentos pre cocidos, los snacks y los enlatados, por su alto porcentaje de sodio... y las bebidas y jugos en sobre por su alto contenido de azúcar.

Consumir snacks naturales en vez de golosinas para picar algo. Los frutos secos como nueces, almendras, pasas de uva y avellanas, entre otros son ideales.



PurestFields  
MIEL | HONEY | HONIG | MIELE | MEL

Mantenemos lo auténtico.  
We keep authentic.



### ¿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.

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

# FLEXIBILIDAD

**L**os que realizamos actividad física escuchamos seguramente que "hay que elongar", pero muchos no sabemos para qué hacerlo, ni cómo hacerlo. Aquí trataremos de esclarecer el tema:

## ¿QUÉ ES LA ELONGACIÓN?

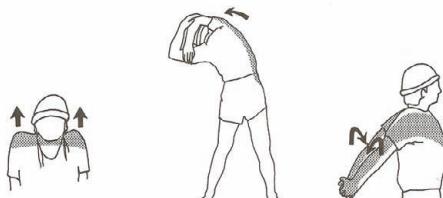
Es un estiramiento forzado del músculo, que depende de sus componentes plásticos y elásticos. El músculo tiene la capacidad de volver a su longitud original luego de ser contraído o elongado.

## ¿DE QUÉ DEPENDE LA FLEXIBILIDAD?

**① Factores genéticos:** Hay personas más flexibles que otras debido a la contextura anatómica corporal determinada genéticamente.

**② Sexo:** Las mujeres tienden a ser más flexibles que los hombres.

**③ Edad:** El tejido conectivo tiende a acortarse a medida que vamos envejeciendo. Es por esto que los músculos deben ser estirados regularmente para minimizar el efecto de acortamiento natural.



## ¿PARA QUÉ?

La falta de flexibilidad limita la capacidad de realización de un movimiento:

Disminuye el gasto energético y la fatiga.

Aumenta la seguridad en la ejecución de ejercicios físicos que llevamos en las tareas diarias.

Previene lesiones, ya que aumenta la capacidad de una articulación para que mantenga su estabilidad ante situaciones extremas.

Nos da conciencia corporal. Es decir que podemos integrar la acción del movimiento en su máxima amplitud y la sensación de dicho movimiento.

Mejora nuestra estructura, retrasando su in-



MEJORA TU ESTADO FÍSICO CON UN

**PERSONAL TRAINER**



*Juan Emilio González*

T: +5411 3386 5351

E: juaneg77@gmail.com



PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA  
APTO SANO Y AFA  
(ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA)

evitable deterioro y permitiendo un mejor funcionamiento de todos los aparatos y sistemas.

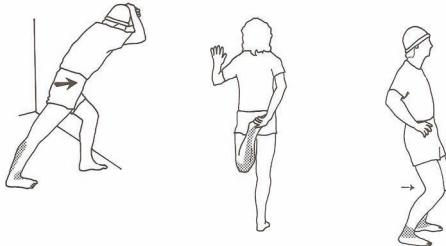
## ¿CÓMO HACERLO?

### ① Manteniendo una posición hasta 30 segundos:

Cuando un músculo es estirado, automáticamente se activa un reflejo que lo contrae -para evitar sobrestiramientos y lesiones- este reflejo se desactiva después de los 10 segundos de estiramiento. Por eso hay que mantener la posición unos 10 ó 15 segundos hasta que el músculo por fin se relaja... y podremos exigirlo un poco más hasta los 30 segundos.

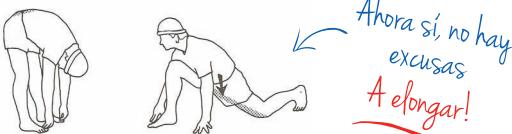
### ② No elongar con los músculos fríos:

Siempre realizar después de una entrada en calor general con movilidad articular.



③ "Sentir" el músculo que elongamos: Hacerlo de forma relajada, sin rebotes, hasta que sintamos tensión. Sin forzarlo, porque no debemos llegar a sentir dolor, ya que puede ser sinónimo de alguna lesión.

④ Respirar profundamente: No debemos aguantar la respiración. Respirar lenta y profundamente nos ayudará a relajarlos.



Elongar no tiene un efecto terapéutico, sino preventivo. Por eso no se debe hacer con cualquier tipo de lesión. Ante cualquier duda recuerden siempre recurrir a profesionales idóneos para realizar una actividad saludable. ♦♦♦



# 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



## HOY: TABULE o TABBOULEH

Otra receta de Medio Oriente, una ensalada vegetariana muy popular, pero en versión crudo o raw, más refrescante y muy fácil de preparar...

### PREPARACIÓN:

Su elaboración es muy sencilla, solo tenés que procesar las flores del coliflor hasta obtener un granulado similar al trigo burgol o cous-cous. Agregar los demás ingredientes y condimentar. Y listo!

podés preparar diferentes variantes agregando aceitunas negras, pepino, pimiento verde y/o rojo.

Incrementar el porcentaje de alimentos crudos que ingerimos es un aporte sustancial, y el modo más inmediato y simple de potenciar nuestra dieta. Te propongo aprovechar esta estación propicia para incorporar más frutas y vegetales en su estado natural a tu menú diario.

### INGREDIENTES:



✓ coliflor

✓ aceite de oliva



✓ cebolla de verdeo y/o cebolla morada o blanca finamente cortada



✓ menta

✓ jugo de limón (abundante)

✓ perejil picado

(una buena cantidad)

✓ sal, pimienta



✓ tomate natural o tomates secos remojados cortados en cuadraditos pequeños

### PALERMO

#### Arevalito

Arévalo 1478

Tel: 4776-4252

**NATURAL • VEGETARIANA**

#### Artemisia

Gorriti 5996

Tel: 4776-5484

**NATURAL • VEGETARIANA**

#### Buenos Aires verde

Gorriti 5657

Tel: 4775-9594

**NATURAL • VEGETARIANA**

#### Casa Mua

Soler 4202

Tel: 4862-7561

**OPIÓN VEGETARIANA**

#### Fifí

Gorriti 4812

Tel: 2072-4295

**FAST FOOD NATURAL**

#### 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**

#### Mumbai

Honduras 5684

Tel: 4775-9791

**INDIA • VEGETARIANA**

### Obi Bar Noodles Bar

Av. Santa Fe 5259

Tel: 4777-8279

**JAPONESA • NATURA**

### Smoothway

Soler 6036

Tel: 4771-4120 / 5129

**NATURAL • VEGETARIANA**

### Sofzoné

Serrano 1431

Tel: 4832-6264

**VEGETARIANA**

### Spring

Guatemala 4452

Bulnes 2577

Tel: 4807-8201 / 4808-0046

**VEGETARIANA • JAPONESA**

### RECOLETA

### BARRIO NORTE

#### Green eat

Av. Santa Fe 1661

**VEGETARIANA • NATURAL**

#### Natural Deli

Rep. Árabe Siria 3090

Tel: 4800 1300

**DELI • VEGETARIANA**

#### Spring

Bulnes 2577

Tel: 4807-8201 / 4808-0046

**VEGETARIANA • JAPONESA**

### BELGRANO

#### Caribe Riqueño

Montañeses 2108

Tel: 4782-5924/4784-1481

**CUBANA • VEGETARIANA**

#### Ilulight

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 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**

### Naturaleza Divina

Ciudad de la Paz 394

Tel: 3532-9996

**INDIA • VEGETARIANA**

### COLEGIALES

#### Abrete Sésamo

Av. Alvarez Thomas 1091

Tel: 4555-6411

**VEGETARIANA**

### Algaia

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**

### Pequeño Comedor Vegetariano

Virrey Arredondo y Alvarez Thomas (a puertas cerradas)

Tel: 4552-5613

**NATURAL • VEGETARIANA**

### Titola

Zapiola 1499

Tel: 4555-0807

**OPIÓN VEGETARIANA**

### CONGRESO

#### Naturity

Lavalle 1901

Tel: 4373-2999/0132/1312

**DELI NATURAL**

### 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

Galerías Pacífico 1-32

**VEGETARIANA • NATURAL****Mordisquito**

Esmeralda 278/282

Tel: 4394-2158

**OPCION VEGETARIANA****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****Vidana**

Hipólito Yrigoyen 773

Tel: 4331-4938/4116

**OPCION VEGETARIANA****Vita**

Hipólito Yrigoyen 583

**VEGETARIANA****Wok Express**

Sarmiento y Paraná

**VEGETARIANO****SAN TELMO****Abuela Pan**

Chile 518

Tel: 4361-4936/4300-1519

**El Buzón**

Perú 608

Tel: 4300-3111

**OPCION VEGETARIANA****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****VILLA CRESPO****Alma Zen**

Malabia 484

Tel: 4854-6940

**NATURAL****Dietéticas****ALMAGRO****Dietética Menta**

Salguero 39

Tel: 4982-3794

**PALERMO****100% Natural**

Bulnes 2042

Tel: 4821-1674

**Alma-zen Shanti**

Malabia 2168

Tel: 4832-1176

**AlmaZen Natural**

Zabala 1693

Tel: 4781-7291

**Cuatro Soles**

Juncal 2376

Tel: 4821-8626

**Diet-Cer**

Güemes 3961

Av. Scalabrini Ortiz 2174

J.L.Borges 2433

**Dietética Arenales**

Arenales 2895

Tel: 4824-4637

**Dietética Araucaria**

Laprida 1619

Tel: 5294-5742

**Dietética Ayelén**

Paraguay 5227

**Dietética Bulnes**

Bulnes 1869

Tel: 4826-3055

**La Esquina de las flores**

Gurruchaga 1630

Tel: 4831-1537/4832-8528

**Mirsoles**

Malabia 2353

**Natur**

Güemes 4088

Tel: 4832-2765

**Natura & CO**

Arevalo 2199

**New Garden**

Scalabrini Ortiz 3131

Tel: 4511-6781

**Onda Sana**

Arenales 3692

Tel: 4831-7932

**Oro Verde**

Fray J. S. M. de Oro 2570

Tel: 4776-1858

**Semilla de Vida**

Paraguay 4784

Tel: 4770-9404

**Vida Mía**

Julián Alvarez 2736

Tel: 4832-6724

**RECOLETA****BARRIO NORTE****Be Natural**

Peña 2901

Tel: 4805 5391

bealmacenorganico@gmail.com

**Bio Way**

Paraguay 2335

**Deli Market**

Av. Pueyrredón 1254

Ayacucho 975

**La Dietética de Ana**

S. de Bustamante 2576

Tel: 4801-9891

**Mampu**

Cabello 3400

Tel: 4806-0220

**Natural Buenos Aires**

Guido 1629

Tel: 4815-8342

Ayacucho 1365

Tel: 4815-9443

**Pachamama**

Arenales 3772

Tel: 4833-4383

**Vida Más Natural**

Almacén Orgánico Dietético

Larrea 940

Tel: 4964-5263

## BELGRANO

### Almacen naturista El otro Camino

Av. Federico Lacroze 1894

Tel: 4773-6651

Benjamín Matienzo 1963

### 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 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 3258

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

O'Higgins 1843

Tel: 5786-0080

## Manjar Integral

Amenábar 2081

Tel: 4896-1242

## New Garden

Juramento 2612

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

### 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 del Sol

Freire 1542

### Mayoral

Palpa 3173

### MOA Agricultura Natural

Ciudad de La Paz 754

Tel: 4553-6112

## 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

## Natural Flavor

Federico Lacroze 3170

Tel: 4555-0891/ 4554-2466

## Tres Pimientas

Av. Alvarez Thomas 1029

4551-3228

## CONGRESO

### Deli Market

Av. Rivadavia 2027

### Dietética Sarandí

Sarandí 109

## Luna Nueva

Av. Entre Ríos 262

Tel: 4382-1202

## CENTRO

### Alma Zen

Montevideo 582

Tel: 5811-3735

### El Jardín

Av. Córdoba 1515

Tel: 4813-3630

## Bellgrano

San José 245

Tel: 4381-0123

## Casa Villares

Talcahuano 155

Tel: 4382 6351

## Deli Market

Ayacucho 975

Uruguay 745

## DIETÉTICA CALLAO



Av. Callao 484

Tel: 4372-7427

Diabéticos, Celíacos,

Hipertensos, Vegetarianos,

Veganos, Deslactosados...

info@dieteticacallao.com.ar

www.dieteticacallao.com.ar

## Dietética Riobamba 321

Riobamba 321

Tel: 4372-3041

## El Edén Natural

Av. Independencia y Santiago del Estero

## Green GO

Viamonte 1608

Tel: 4371-9052

## Natureza

Ayacucho 375

Tel: 4952-0372

## New Garden

Talcahuano 1075

Ayacucho 1073

Tel: 4812-7732

## Viamonte

Viamonte 859

Tel: 4322-9380

## BARRACAS

## LA BOCA

## Luna Nueva

Av. Montes de Oca 920

Tel: 4302-7547

## SAN TELMO

### Casa Argos

Piedras 490

Tel. 4331-7966

**GAIA**

Perú 657  
Tel. 4361-0146

**La Simbólica**

Carlos Calvo 708

**MILILU**

Venezuela 484  
Tel. 3426-8868

BIO-Almacén-Orgánico  
Lunes a viernes de 10 a  
14 y de 16 a 20 hs

**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

**MONSERRAT****SAN CRISTOBAL****El Edén Natural**

Av. Independencia 1291

**El Molino de Entre  
Ríos**

Av. Entre Ríos 949  
Tel: 3535-0684

**Monserrat**

Av. Entre Ríos 818  
Tel: 4383-8078/8085

**Supernatural**

Av. Entre Ríos 718  
Vida Mística

Av. San Juan 1861/63

**VILLA CRESPO**

Casablanca  
Malabia 351  
Tel: 4855-6491/4858-0269

**Natur**

Malabia 602

**VILLA URQUIZA**

Origan  
Triunvirato 4880  
Tel. 4587-2989

**DAME TU MANO**

DAMETUMANO  
ALMACÉN NATURE



Quesada 5094

Tel: 4541-1024

Productos para diabéticos y celíacos, Veganos y Vegetarianos. Deslactosados

**Feria Vegana**

fb: Feria-Vegana-Bs-As

**Hierbas del Plata**

Calidad en hierbas medicinales para diferentes dolencias

Ciudad de la Paz 2040

Tel: 4782-7903

**Orgánica**

Tel: 15 6693-6778

cocinaspa@hotmail.com

fb:organica.comidasana

**Punto Verde**

Dorrego 1429

Viernes y Sábados de 10 a 19 hs.

**Quete**

Aceites de oliva, artículos regionales.

Ciudad de la Paz 2193

Av. Cabildo 196

Gallo 1640

Riobamba 498

L. N. Alem 750

**San Telmo Verde**

Tienda Orgánica

Perú 677

fb: santelmo.verde

Todos los martes y viernes de 10 a 20 hs

**Sitios de  
interés****Bio Citi Hotel**

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

**Boobamara**

Zapatos veganos  
[boobamara2009@hotmail.com](mailto:boobamara2009@hotmail.com)  
Cel. 15 6434 2047  
fb: boobamara vegan shoes

**Buenos Aires Market**

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

**Feria de Consumo  
Responsable**

Av. Pte Julio A. Roca (Diagonal Sur) 500

EN ESTOS LOCALES PODÉS RETIRAR TU EJEMPLAR DE LA REVISTA

**Aloe Vera**  
Puro, Estabilizado  
100% Natural

FOREVER  
LIVING  
PRODUCTS



Tel: (011) 4304-3327

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



Limpia el Organismo, Digestivo, Reduce Grasas, Anti inflamatorio, Energizante, Desintoxicante, Mejora Piel, Acidez y Estreñimiento



**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/ 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**