Eco Natura Integral
Estar bien es natural

BOLETÍN INFORMATIVO
Nº 1 – Octubre 2026

NATURA y VIDA

Naturaleza, bienestar y el mundo que nos rodea

Del Blog

Mohos en los alimentos: los más frecuentes y sus posibles riesgos para la salud

Leer el artículo completo en: Mohos en los alimentos: los más frecuentes y sus posibles riesgos para la salud



Los mohos son hongos microscópicos que pueden desarrollarse en numerosos alimentos, especialmente en condiciones de humedad y temperatura favorables. Aunque algunos se utilizan de forma controlada en la industria alimentaria, otros pueden producir micotoxinas, que representan un riesgo para la salud.

Entre las principales micotoxinas destacan las *aflatoxinas*, *fumonisinas*, *ocratoxinas* y *tricotecenos*, presentes principalmente en cereales, frutos secos, semillas, especias y otros productos vegetales. Algunas resisten los tratamientos térmicos habituales, por lo que cocinar un alimento contaminado no garantiza su seguridad.

El artículo examina los siete géneros de mohos alimentarios más frecuentes: *Penicillium*, *Aspergillus*, *Fusarium*, *Rhizopus*, *Mucor*, *Alternaria* y *Botrytis cinerea*. Describe los alimentos en los que suelen aparecer, sus características y sus posibles efectos sobre la salud, que varían considerablemente según la especie y las circunstancias de exposición.

También ofrece recomendaciones prácticas sobre cómo actuar cuando aparece moho en un alimento, distinguiendo aquellos que deben desecharse completamente de otros en los que, bajo determinadas condiciones, puede retirarse la parte afectada.

Finalmente, explica qué hacer ante la ingestión accidental de alimentos enmohecidos.

Las abejas retroceden en Europa

Un estudio científico difundido en octubre de 2026, basado en millones de registros históricos, revela un preocupante retroceso de las abejas silvestres en Europa. Las especies analizadas han dejado de registrarse en aproximadamente un tercio de las áreas que ocupaban hace un siglo.

La pérdida de hábitats, la intensificación agrícola, la reducción de la diversidad floral y el uso de determinados insecticidas figuran entre las principales amenazas.



Las consecuencias van más allá de la desaparición de estos insectos: las abejas intervienen en la reproducción de numerosas plantas silvestres y cultivos alimentarios, por lo que su declive compromete la biodiversidad y determinados sistemas agrícolas.

¿Cómo contribuir a su conservación? Incluso desde casa: cultivar romero, tomillo, lavanda o salvia, procurar floraciones durante distintas épocas del año y evitar insecticidas innecesarios. En jardines y espacios rurales, conservar setos, flores silvestres y zonas de nidificación resulta especialmente beneficioso.

Pequeñas actuaciones que ayudan a proteger un servicio ecológico esencial.

Actualidad de Eco Natura Integral

Novedades en nuestra web

En Eco Natura Integral seguimos ampliando los contenidos de nuestra página web, donde encontrarás información sobre plantas, complementos alimenticios, consejos relacionados con el bienestar, y noticias de actualidad.

Te invitamos a conocer nuestros artículos divulgativos y las novedades de nuestro catálogo.

www.econaturaintegral.es

El mundo de las plantas



El tomillo, una joya del Mediterráneo

El tomillo (*Thymus vulgaris*) es una de las plantas aromáticas más representativas del paisaje mediterráneo. Su aroma intenso y característico procede de los aceites esenciales presentes en sus hojas y flores.

Tradicionalmente, el tomillo se ha utilizado como planta culinaria y en preparaciones herbales relacionadas con el bienestar respiratorio y digestivo.

Además de sus usos tradicionales, desempeña un papel importante en los ecosistemas mediterráneos, proporcionando alimento a numerosos insectos polinizadores.

Consejos de bienestar

El descanso y los cambios de estación

La llegada del otoño modifica las horas de luz y puede influir en nuestros hábitos de descanso.

Mantener horarios regulares, aprovechar la luz natural durante el día y evitar las cenas copiosas son medidas sencillas que favorecen una buena higiene del sueño.

Las infusiones de plantas aromáticas, como la melisa o la manzanilla, también pueden formar parte de una agradable rutina nocturna.

La Frase

"En cada paseo por la naturaleza recibimos mucho más de lo que buscamos"

John Muir (1838-1914) naturalista y conservacionista estadounidense

Sucedió… un día de octubre



9 de octubre de 1676. Descubrimiento del mundo microscópico.

El naturalista neerlandés Antoni van Leeuwenhoek describe en una carta a la Royal Society diminutos organismos observados en distintas muestras de agua e infusiones. Sus investigaciones abrieron el camino a la microbiología y al conocimiento de un mundo invisible hasta entonces.

Curiosidades botánicas



El romero (*Rosmarinus officinalis*) y su extraordinaria adaptación. Sus hojas estrechas y resistentes ayudan a reducir la pérdida de agua, permitiéndole prosperar en ambientes mediterráneos secos.

El romero puede liberar al suelo sustancias que dificultan la germinación y el crecimiento de otras plantas. Este fenómeno, llamado alelopatía, puede ayudarle a competir por el espacio y los recursos en su entorno natural.

Nuestro escaparate

Con la llegada del otoño y los primeros fríos, Romevit reúne las cualidades de cuatro plantas de reconocida tradición botánica: romero, tomillo, eucalipto y gordolobo, tradicionalmente apreciadas por su relación con el bienestar y el confort de las vías respiratorias.

Una combinación de extractos vegetales pensada para acompañarte durante los cambios de estación, cuando el cuidado respiratorio cobra especial importancia.

