Guía EROSKI para una alimentación saludable

nº1

10 compromisos saludables sostenibles

mucho más en
www.eroski.es/salud-y-sostenibilidad/

EROSKI club

El 85% de los consumidores muestra una preocupación creciente por la salud y el medio ambiente. Facilitar el acceso a productos más equilibrados y sostenibles ayuda a llevar un estilo de vida más saludable.

En EROSKI, desde siempre y para siempre,

estamos comprometidos con la salud y la sostenibilidad

10 compromisos saludables sostenibles

mucho más en:

www.eroski.es/salud-y-sostenibilidad/

EROSKI contigo

Sumario

Editorial....4
¿Qué contiene esta guía?....5

Alimentos

Composición de los alimentos....6
Clasificación de los alimentos....7
¿Qué son los nutrientes?....8
Grasas buenas y malas....9
Proteínas....10
Hidratos de carbono, azúcares y fibras....11
Los alimentos y sus temporadas....12

Etiquetado

¿Qué información debe incluir el etiquetado?....14
El Semáforo Nutricional....16
Nutri-Score....17

Menú semanal

La Pirámide de Alimentación Saludable....19
Cómo plantear un menú....20
Cómo medir una ración....22
Trucos y técnicas culinarias....24
Consejos para hacer la compra....27

Hábitos saludables....29

Vales ahorro....33

Recetario....38

Editor: EROSKI S.Coop.
Barrio San Agustín s/n. 48230 Elorrio (Bizkaia). Tel. +34 946 211 211

Autora: Eva Gosenje Ábalos
(Nutricionista del Departamento de Salud y Sostenibilidad de EROSKI)

Realización / Edición: FACTORÍA PRISA NOTICIAS.
Valentín Beato, 44. 28037 Madrid. Tel. +34 915 386 104

Imprenta: MCC Graphics.
Pol. Ind. Txirrita Mateo. Pab 11. 20100 Errenteria (Gipuzkoa). Tel. +34 943 344 614

Prohibida la reproducción total o parcial de textos o fotografías sin la autorización expresa de la empresa editora.

PEFC
PEFC/14-38-00021

“Queremos ayudarte a elegir la opción más saludable, la que te permita cuidar de ti, de los tuyos, así como del entorno que compartimos, de forma asequible”

Itxaso Cuesta — Responsable EROSKI club

Nuestra prioridad: la alimentación saludable

Enero es tradicionalmente un mes de propósitos para el nuevo año: comer mejor, hacer deporte... Es momento de retomar las rutinas saludables y todos sabemos que dieta y salud van de la mano.

En los últimos años se han incrementado las enfermedades relacionadas con la mala alimentación como la obesidad (de manera especial, en los niños), la diabetes, el colesterol elevado o los problemas cardiovasculares.

En EROSKI nos sentimos responsables de ofrecerte una gama de productos adecuada para que puedas llevar una alimentación saludable y las herramientas necesarias para mantener una dieta equilibrada. Como empresa distribuidora que, a su vez, es una cooperativa en la que consumidores y trabajadores compartimos protagonismo, nuestro afán es fomentar una alimentación más sana y sostenible. Así lo hemos plasmado en nuestros *10 Compromisos por la salud y la sostenibilidad* que hicimos públicos en abril de 2018 y que nos marcan el camino a seguir.

Somos el principal proveedor de alimentos para cientos de miles de hogares y familias como la tuya. Estar a la altura de esta responsabilidad nos exige mejorar nuestra oferta de productos para ayudarte a llevar una dieta equilibrada. Por otra parte, somos un agente social implicado en el desarrollo sostenible de nuestra sociedad, por eso llevamos décadas formando e informando a los consumidores sobre consumo responsable, sostenible y saludable; así lo prueban los más de 40 años de vida de la revista *EROSKI Consumer* o los más de 460.000 escolares de Primaria que, solamente en el último curso escolar 2017-2018 han participado en el programa educativo *Energía para crecer* que impulsa la Fundación EROSKI.

Porque creemos que un consumidor informado tiene mayor libertad de elección, queremos ayudarte a elegir la opción que te permita cuidar de ti y de los tuyos, así como del entorno que compartimos, de forma asequible, porque comer de forma saludable no está reñido con el ahorro. Con ese fin hemos creado esta *Guía EROSKI para una alimentación saludable* que tienes en tus manos, en la que encontrarás información, recetas y pautas sencillas para ayudarte a poner en práctica estos hábitos alimentarios.

Esperamos que te resulte de utilidad para arrancar este 2019 de forma más saludable.

¿Qué contiene esta guía?

En estas páginas te ofrecemos pautas y consejos para ayudarte a mantener una alimentación saludable.

Desayuno. Siempre se ha dicho que un desayuno debe incluir fruta, cereal y leche. Se puede seguir este esquema y desayunar saludable, pero incluir otros alimentos también puede ser buena opción. Así le damos mayor variedad, podemos aprovechar sobras y quizá sea más apetecible, incluyendo siempre opciones saludables: frutas, verduras (tomate, zanahoria…), legumbres (hummus), huevos, pescado azul (atún, salmón ahumado…), lácteos naturales (yogur, cuajada, quesos), aceite de oliva virgen…

Igualmente, nos han inculcado que el desayuno es la comida más importante del día, pero no es así; todas son igual de importantes.

Comida y cena. Al igual que con el desayuno, la comida y la cena deben ser equilibradas y saludables. Ambas pueden hacerse con un plato único siguiendo el esquema del Plato para Comer Saludable que explicamos en esta guía. Esto puede ser útil si tenemos que comer fuera de casa, si queremos ahorrar algo de tiempo, etc.

En cuanto a la cena, es recomendable no cenar muy tarde y dejar un espacio de tiempo suficiente para no irnos a la cama con el estómago muy lleno.

Medias mañanas y meriendas. Si en algún momento del día sentimos hambre, lo recomendable es optar por un picoteo saludable que sirva para completar las raciones recomendadas que puedan faltar: fruta, lácteos naturales, encurtidos, frutos secos sin sal, hortalizas, untables (hummus, guacamole…), chocolate negro (con más de un 75% de cacao)… Siempre que sea posible, es preferible planificarlos.

Es importante:

- Incluir a diario hortalizas y frutas en crudo para evitar pérdida de nutrientes. El calor destruye algunas vitaminas como la vitamina C o el ácido fólico. En cocciones que generan agua sobrante, parte de los minerales quedan disueltos en ella, por eso se aconseja aprovechar estos caldos.
- Optar por el aceite de oliva virgen. Es el que mejores propiedades nutricionales tiene y el más adecuado para cocinar por resistir mejor las altas temperaturas.
- Cocinar con las técnicas que mejor conserven los nutrientes de los alimentos: vapor, microondas, olla rápida, horno o plancha.
- Elegir alimentos de temporada y de proximidad: tienen mejores condiciones nutricionales, mejor sabor, son más económicos y contribuimos a la sostenibilidad del entorno.

Alimentos: ¿De qué están compuestos?

Los alimentos aportan al ser humano agua y nutrientes, las sustancias que necesita para el correcto funcionamiento del organismo.

Agua

No aporta calorías

Cuanta más agua contenga un alimento, menos calorías aportará.

Macronutrientes

Sí aportan calorías

- Hidratos de carbono, azúcares y fibra
- Proteínas
- Grasas

Micronutrientes

No aportan calorías

- Vitaminas
- Minerales

Los alimentos tienen otros componentes, como los **pigmentos** que dan color a las frutas y verduras o las **bacterias** empleadas para hacer el yogur, que no aportan calorías, pero sí tienen efectos beneficiosos.

¿Qué nutrientes tienen los alimentos?

Un alimento contiene una combinación de nutrientes

Frutas y hortalizas

Agua
- Azúcares (fructosa)
- Hidratos de carbono y fibra
- Vitaminas y minerales
- Fitoquímicos (pigmentos)

Frutos secos

- Proteínas
- Grasas
- Fibra
- Minerales y vitaminas

Cereales enteros

- Hidratos de carbono y fibra
- Proteínas
- Vitaminas
- Minerales

Aceites y grasas

- Grasas
- Vitaminas

Legumbres

- Proteínas
- Hidratos de carbono y fibra
- Vitaminas
- Minerales

Huevos, pescados, lácteos y carnes

- Proteínas
- Grasas
- Minerales y vitaminas
- Azúcares (lactosa en lácteos)

Los alimentos según el grado de procesado

Dependiendo de si han sido tratados o no y en qué grado, podemos distinguir los alimentos entre no procesados o frescos, procesados y ultraprocesados.

Frescos

• Son aquellos en los que el alimento es el único ingrediente.

• No se han sometido a ningún tratamiento para su conservación y no han sufrido ninguna transformación más allá del despiece (filete) o una fermentación (yogur). Por ejemplo, un huevo o una manzana.

Procesados

• Se han realizado leves transformaciones para aumentar su durabilidad o facilitar su consumo, pero la parte mayoritaria es el ingrediente principal, que se distingue perfectamente. Por ejemplo: las conservas o los alimentos cocidos, tostados, fritos, curados, ahumados. También los productos envasados al vacío y los manipulados sin tratamiento como los cortados, pelados o rallados. O alimentos como la pasta, el aceite o las harinas.

Ultraprocesados

- Combinaciones de muchos ingredientes, cuesta distinguir cuál es el ingrediente principal.
- Se suelen caracterizar por contener altas cantidades de harinas refinadas, azúcares añadidos, grasas de baja calidad y sal.
- Son los que se sitúan en el pico de la Pirámide de la Alimentación Saludable y, por tanto, su recomendación de consumo es cuanto menos mejor.

¿Qué son los nutrientes?

Los alimentos contienen unas sustancias llamadas nutrientes, que el organismo necesita para su funcionamiento. Se clasifican en macronutrientes (aportan calorías) y micronutrientes (no aportan).

Los nutrientes esenciales son los que el cuerpo no puede producir a partir de otras sustancias y, por tanto, debemos obtenerlos necesariamente a partir de los alimentos.

Macronutrientes
Hidratos de carbono, proteínas y grasas

Hidratos de carbono

Aportan 4 kcal / g

Hidratos de carbono complejos

- Ejemplos: cereales integrales o pan de grano entero.

Azúcares simples

- Naturalmente presentes en lácteos (4% del contenido) y frutas (10% del contenido). No resultan perjudiciales si se consume todo el alimento, gracias al resto de componentes como, por ejemplo, la fibra de la fruta que regula la absorción del azúcar.
- Azúcares añadidos al alimento.

Fibra

Aporta 2 kcal / g

Proteínas

Aportan 4 kcal / g

- Son cadenas muy largas de aminoácidos.
- Hay 9 aminoácidos esenciales. Las proteínas de alta calidad o completas (como la del huevo) son aquellas que contienen todos los aminoácidos esenciales. Se consideran proteínas de baja calidad o incompletas (como las vegetales) aquellas en las que falta alguno de los aminoácidos esenciales.

Grasas y aceites

Aportan 9 kcal / g

- Hay 1 ácido graso (moléculas que forman parte de las grasas) esencial, aunque normalmente se habla de dos (EPA y DHA). Ambos son del tipo omega 3 y los podemos encontrar en pescados como el salmón y en aceites de linaza y canola.

¿Zumo o fruta entera? No olvides que beber un zumo nunca equivale a comer una pieza de fruta entera, puesto que eliminamos la fibra y no masticamos.

Micronutrientes
Vitaminas y minerales

Se denominan micronutrientes porque los necesitamos en pequeñas cantidades. Son indispensables para el buen funcionamiento del organismo.

Hay 4 vitaminas liposolubles (A, D, E y K); es decir se encuentran en la parte grasa de los alimentos, por eso no es recomendable limitar el contenido graso de la dieta, sino escoger fuentes de grasas saludables: aceite de oliva virgen, frutos secos, semillas, huevos, pescado azul, leche, cuajadas y yogures naturales enteros o semidesnatados, quesos frescos o poco curados.

Las grasas: ¿Qué papel juegan en la alimentación?

Junto a los hidratos de carbono y las proteínas, las grasas o lípidos son uno de los macronutrientes que contienen los alimentos. Estas sustancias aportan 9 kilocalorías por cada gramo de grasa.

Para qué sirven

Aunque su principal misión es aportar y almacenar energía, las grasas son fundamentales para muchas otras funciones como la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E, y K) y aportan palatabilidad, es decir, sabor y consistencia a los alimentos.

¿Que tipos de grasas hay?

Según su origen:

- Grasas animales.
- Aceites vegetales.

Según el tipo mayoritario de grasa:

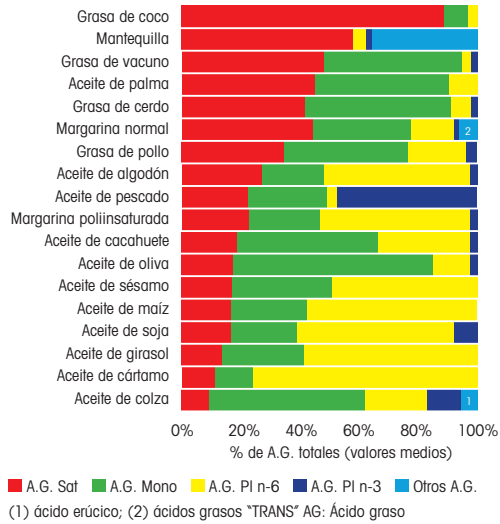
- **Grasas saturadas:** carnes y derivados, huevos y lácteos, productos ultraprocesados.
- **Grasas insaturadas:** alimentos de origen vegetal y pescado azul.
  - **Monoinsaturadas:** aceite de oliva y aguacate.
  - **Poliinsaturadas:** pescado azul (sardina, atún, salmón…) y frutos secos (nueces, almendras…).

Grasas saludables y perjudiciales

Tradicionalmente se pensaba que:

- Las grasas saturadas resultaban perjudiciales.
- Las grasas insaturadas eran saludables

Actualmente, ya podemos decir que se consideran saludables o neutras (sin efectos perjudiciales) aquellas grasas, saturadas o no, que provengan de fuentes alimentarias saludables: aceite de oliva virgen y otros aceites vegetales, aguacate, frutos secos, semillas, huevos y lácteos.



(1) ácido erúcico; (2) ácidos grasos "TRANS" AG: Ácido graso

MITO: "No tomar más de 3 huevos semanales". En adultos que llevan una dieta saludable, consumir hasta 12 huevos semanales no incrementa el riesgo cardiovascular.

¿Qué son las proteínas?

Son cadenas largas de aminoácidos (las partes más pequeñas) unidos. Tienen una función estructural, formando tejidos, enzimas, hormonas y anticuerpos.

Fuentes alimentarias saludables de proteína

- Legumbres y derivados
- Frutos secos
- Huevos
- Pescado
- Quesos
- Carnes
- Semillas (sésamo y lino)
- Algunos cereales integrales (avena, centeno, quinoa, trigo)
- Salvado de cereales

Proteína completa o de alta calidad frente a proteína incompleta o de baja calidad

Existen nueve aminoácidos esenciales que el organismo no puede fabricar y debemos conseguirlos a través de la alimentación. El cuerpo puede crear el resto de aminoácidos a partir de otras sustancias.

La proteína completa es aquella que contiene una buena cantidad de los nueve aminoácidos esenciales.

Por norma general, los alimentos de origen animal tienen proteína completa, mientras que los alimentos de origen vegetal, no. Algunas legumbres, como la soja o los garbanzos, contienen todos los aminoácidos esenciales.

Los alimentos vegetales se compensan entre sí. Por ejemplo: los aminoácidos que les faltan a algunas legumbres, los aportan los cereales integrales, y viceversa.

Patrón de consumo y recomendaciones

- Por lo general, tomamos demasiada proteína animal, desplazando el consumo de otras fuentes de proteína más saludables y económicas como, por ejemplo, legumbres, huevos y frutos secos.
- Se recomienda que 2/3 partes de las proteínas ingeridas provengan de fuentes de origen vegetal.
- A pesar de que no es necesario un control estricto de las cantidades que tomamos de cada tipo de proteínas, sí es importante aumentar la presencia de alimentos vegetales y reducir el de carnes rojas, procesadas (salchichas y hamburguesas) y embutidos en nuestros hábitos alimentarios.

Hidratos de carbono

Son el combustible energético para el cuerpo. Estos nutrientes aportan 4 kcal por cada gramo de alimento.

Tipos de carbohidratos

- **Hidratos de carbono complejos.** Formados por uniones de azúcares simples. El cuerpo debe dividirlos en sus azúcares para poder absorberlos y asimilarlos, por eso el proceso es más lento y no provoca picos de azúcar en sangre.

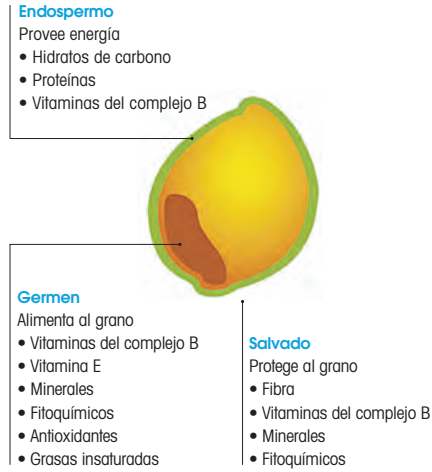
- **Azúcares simples.** Se dividen en:
  - **Naturalmente presentes:** lácteos (4% del contenido) y frutas (10% del contenido). Son también ricos en agua, minerales, vitaminas, fibra y proteínas.
  - **Añadidos:** su absorción es muy rápida, y son factor de riesgo de caries, especialmente en la infancia, obesidad, diabetes… Sobre todo, los encontramos en los alimentos ultraprocesados. No se trata solo del azúcar de mesa (sacarosa), sino de cualquier otro ingrediente o sustancia añadida que sea un azúcar simple o su composición mayoritaria sea azúcar: miel, sirope, azúcar de caña, panela, zumo…

- **Edulcorantes.** Se usan como sustitutos de los azúcares simples, porque no aportan calorías y no tienen efecto sobre los niveles de azúcar en sangre. No reeducan el paladar y su consumo excesivo y continuado perjudica nuestra flora intestinal.

- **Fibra.** Aporta 2 kcal/g. Puede ser:
  - Soluble: reduce el colesterol. Se encuentra en el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, las lentejas y verduras.
  - Insoluble: favorece el tránsito intestinal. Se encuentra en los cereales integrales, salvado de trigo y verduras.

- **Cereales integrales.** Son la fuente alimentaria principal de hidratos. Cuando los consumimos en su forma integral tomamos el grano del cereal completo, con todas sus partes. Al refinarlos, eliminamos el germen y el salvado.

Mito: "El cerebro necesita azúcar y, por tanto, debemos consumirlo".
El organismo es capaz de obtener glucosa de otras sustancias, por ejemplo, hidratos de carbono.



Calendario de los alimentos

Mantener una alimentación saludable pasa por conocer qué productos frescos están en su mejor momento.

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Pescados												
Atún			●	●	●	●						
Bacaladilla, lirio o perlita			●	●	●	●						
Bacalao	●	●	●									●
Besugo	●	●	●									●
Bonito						●	●	●	●	●		
Boquerón o anchoa				●	●	●						
Caballa o verdel		●	●	●	●							
Cabracho			●	●	●	●	●	●				
Dorada			●	●	●				●	●	●	●
Gallo			●	●								
Jurel o chicharro	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lenguado			●	●								
Lubina o róbalo	●	●	●								●	●
Merluza				●	●	●	●					
Mero o cherna	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Palometa o japuta	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rape				●	●							
Raya			●	●	●	●						
Rodaballo			●	●	●	●	●					
Salmón	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Salmonete										●	●	●
Sardina					●	●	●	●	●	●		
Trucha	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Mariscos												
Almejas				●			●	●	●	●		●
Berberechos	●	●	●	●						●	●	●
Bogavante					●	●	●	●				
Buey de mar							●	●	●	●		
Calamares							●	●	●			
Centollo				●	●	●	●	●	●	●		
Gamba					●		●	●	●	●	●	●
Langostino					●	●	●	●				
Mejillones	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pulpo	●								●	●		
Sepia				●	●							
Frutos secos												
Ciruela pasa	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Dátil	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Higo seco	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Uva pasa	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Somos la primera empresa de distribución minorista en España en conseguir la certificación MSC, lo que garantiza que los productos que llevan este sello han sido pescados de una forma sostenible, respetando el mar y el mantenimiento de las demás especies.

PESCA SOSTENIBLE CERTIFICADA MSC www.msc.org/es

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Hortalizas												
Acelga	●	●	●								●	●
Ajo / Ajos frescos	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Alcachofa	●	●	●	●	●					●	●	●
Berenjena								●	●	●	●	●
Berza o repollo	●	●	●									●
Brécol	●	●	●	●	●	●						●
Calabaza / Calabacín						●	●	●	●			
Cardo	●	●	●	●							●	●
Cebolla	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Coles de Bruselas										●	●	●
Coliflor	●								●	●	●	●
Endibias	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Escarola	●	●	●									●
Espárragos				●	●							
Espinacas	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Judías verdes				●	●	●	●	●	●			
Lechuga	●	●	●	●	●	●						●
Pepino						●	●	●	●			
Pimiento						●	●	●	●	●	●	
Puerro	●	●	●						●	●	●	●
Remolacha	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Setas					●				●	●	●	
Tomate						●	●	●	●			
Zanahorias						●	●	●	●	●	●	●
Frutas frescas												
Albaricoque					◢	◢	◢	◢	◢			
Arándano						◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢
Caqui	◢	◢								◢	◢	◢
Cereza				◢	◢	◢	◢	◢				
Chirimoya	◢	◢										◢
Ciruela				◢	◢	◢	◢	◢				
Frambuesa							◢	◢	◢	◢		
Fresa			◢	◢	◢	◢	◢					
Granada	◢								◢	◢	◢	◢
Higo								◢	◢			
Kiwi	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢
Limón	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢
Mandarina	◢	◢	◢						◢	◢	◢	◢
Mango	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢
Manzana	◢	◢	◢	◢	◢	◢			◢	◢	◢	◢
Melocotón					◢	◢	◢	◢	◢			
Melón							◢	◢	◢			
Pera	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢
Piña	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢
Plátano	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢	◢
Sandía						◢	◢	◢	◢			
Uva									◢	◢	◢	◢

Nuestras frutas y hortalizas EROSKI Natur están recolectadas en su punto óptimo de maduración y cuentan con las certificaciones de sostenibilidad GLOBAL G.A.P. y Producción Integrada, que garantizan que han sido cultivadas de forma más sostenible, minimizando el impacto medioambiental y ayudando al desarrollo del entorno.

Etiquetado de los alimentos: Información obligatoria

La información incluida en la etiqueta nos ayuda a decidir los alimentos que vamos a colocar en nuestra cesta de la compra.

La etiqueta debe:

- Ser legible, comprensible y fácilmente visible.
- Decir la verdad y no inducir a error.
- No resultar confusa.
- No puede atribuir al producto efectos o propiedades que no posea.
- No puede atribuir al producto propiedades terapéuticas o curativas, salvo agua y productos para alimentación especial (sin gluten…).

¿Qué debe aparecer obligatoriamente en la etiqueta?

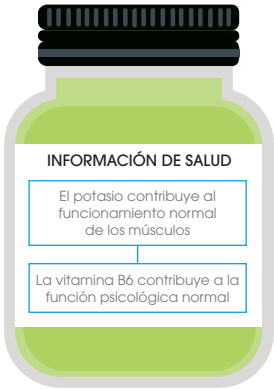
- Denominación de venta del producto.
- Listado de ingredientes en orden decreciente.
- Etiquetado nutricional* .
- Los alérgenos.
- El grado alcohólico por encima del 1,2%.
- Cantidad neta en envasados.
- Fecha de consumo preferente o de caducidad.
- Condiciones de conservación.
- Modo de empleo.
- Identificación de la empresa.
- El lote.
- Lugar de origen o procedencia si es de un país no perteneciente a la UE.

Aunque no venga indicada la cantidad de un ingrediente en el alimento, sabemos que el que aparezca primero está en mayor cantidad que los siguientes.

*Regulado por el Reglamento (UE) Nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

¿Qué son las declaraciones nutricionales y de salud?

Muchos alimentos aluden, en sus etiquetas, a sus propiedades para mejorar nuestra salud o a sus beneficios nutricionales. Se trata de menciones voluntarias que están reguladas por ley. Estas son sus diferencias.



Declaraciones de salud

Las declaraciones de salud están reguladas por el Reglamento (UE) Nº 432/2012 de la Comisión de 16 de mayo de 2012 por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos.

- Cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que existe una relación entre una categoría de alimentos, un alimento o uno de sus constituyentes y la salud.
- Las declaraciones de propiedades saludables deberán basarse y fundamentarse en pruebas científicas evaluadas por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA).

Son declaraciones de salud afirmaciones como:

"El calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales".

En la actualidad se han estudiado más de 2.700 declaraciones de salud, de las que se han aprobado 222.

Declaraciones nutricionales

Las declaraciones nutricionales están reguladas por el Reglamento (CE) Nº 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos.

- Cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee propiedades nutricionales benéficas específicas con motivo del aporte energético (valor calórico) o de los nutrientes u otras sustancias.

Son declaraciones nutricionales afirmaciones como:

- Fuente de...
- Alto contenido en...
- Contenido reducido en...
- Sin azúcares añadidos - Light.

Un alimento puede incluir la declaración "fuente de fibra" si contiene, como mínimo, 3 g de fibra por 100 g.

¿Conoces nuestro Semáforo Nutricional?

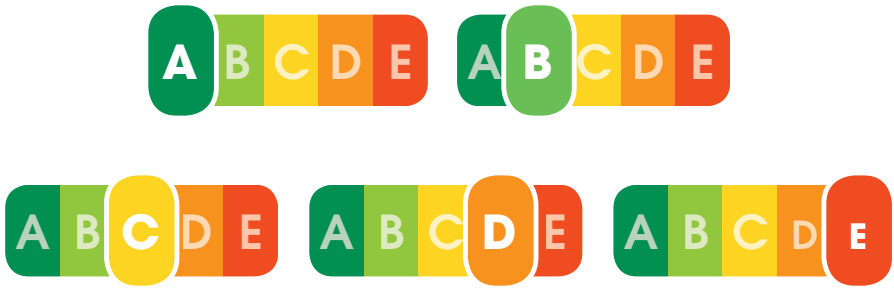
El Semáforo Nutricional de EROSKI es un sistema de colores, presente desde 2007 en nuestros productos de marca propia, que permite entender los valores nutricionales más relevantes de forma clara, rápida y sencilla.

- La Ingesta de Referencia (IR) indica la cantidad diaria recomendada de calorías y nutrientes.
- El Semáforo Nutricional de EROSKI indica la cantidad de kcal y ciertos nutrientes que inciden negativamente en nuestra salud (grasas, grasas saturadas, azúcares y sal) que hay en una ración de una receta o producto respecto a la IR, y le asigna un color para una interpretación más fácil.
- Las IR están basadas en estándares. Varían según el sexo, edad, actividad física y otros factores. Puedes calcular la tuya en la calculadora de Ekilibria: **https://www.eroski.es/ekilibria-club-salud/calculadora/mi-calculadora/**

Claves para interpretar el semáforo

- Los azúcares engloban tanto a los azúcares añadidos en el procesado como el azúcar que, de forma natural, está presente, sobre todo, en las frutas (un 10% de media) y los lácteos (4% de media). En el alimento completo, el azúcar naturalmente presente no tiene los efectos perjudiciales de los azúcares añadidos. Por ejemplo, una receta que contenga fruta puede tener los azúcares en amarillo o naranja y ser muy saludable.
- En las grasas, debemos fijarnos en las grasas saturadas, ya que el resto serán grasas insaturadas que pueden tener efectos positivos en el organismo (omega 3, ácido oleico del aceite de oliva virgen, etc.).
- No se trata de escoger platos que tengan todo el Semáforo Nutricional en verdes, ya que casi seguro supondría algún déficit nutricional. Tampoco elaboraciones con todo el Semáforo en naranjas, que significaría un consumo excesivo de nutrientes con efecto perjudicial.

Nutri-Score
Una nueva forma de ver la información nutricional



Nutri-Score es el nuevo indicador para nuestros productos de las marcas EROSKI, como complemento al Semáforo Nutricional. Este sistema aporta una clasificación global del producto en una sencilla escala de cinco niveles indicados, cada uno, por una letra y un color (de la A verde a la E naranja oscuro). El círculo de mayor tamaño es el que indica la calidad nutricional del alimento.

Letras y colores se asignan según un algoritmo matemático que atribuye distinta puntuación a los alimentos en función de su composición nutricional por 100 gramos o 100 ml de producto.

- Este modelo considera elementos nutricionalmente desfavorables a las calorías, los azúcares simples, las grasas saturadas y el sodio (la sal). Estos restan.
- Por su parte, elementos nutricionalmente favorables, que suman, son las proteínas, la fibra, así como el contenido de frutas, verduras, legumbres y frutos secos. En otras palabras: suman los aspectos positivos, mientras que los negativos restan, otorgando así una puntuación total, tanto mejor cuanto más verde, tanto peor cuanto más naranja.

El modelo Nutri-Score ha sido creado por académicos de las ciencias de la alimentación, validado por la Unión Europea y cuenta con la reciente aprobación de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En EROSKI, tras un pormenorizado estudio de los diferentes sistemas existentes y basándonos en la evidencia científica más actual, iniciamos una campaña participativa entre miles de Socios Clientes. Finalizada la consulta, más de 8.500 socios de EROSKI club elegisteis incorporar este sistema a los productos de nuestra marca, al entender que supone un claro avance hacia un etiquetado nutricional más completo, útil, práctico y comprensible. Acompañando al Semáforo Nutricional, puedes conocer de manera sencilla la valoración nutricional global de cada producto para poder compararlo con otros semejantes y elegir mejor. A día de hoy, los primeros envases con este nuevo etiquetado están ya en nuestras tiendas.

Consejos para usar el nuevo etiquetado nutricional avanzado de EROSKI

Nutri-Score es especialmente útil para comparar alimentos de una misma categoría de productos.

La valoración que se le da al alimento puede darnos 3 tipos de información para ayudar en nuestra decisión de compra:

- Qué producto de entre los de una misma categoría es mejor desde el punto de vista nutricional. Por ejemplo, de un simple vistazo, facilita escoger un cereal de desayuno con mejor perfil nutricional que otro.
- Qué producto de entre los que se consumen en un mismo momento (aunque sean de categorías diferentes) es más saludable. Por ejemplo, nos permite valorar productos para el postre.
- La frecuencia y/o cantidad de alimento a consumir. Por ejemplo, un pescado en conserva en aceite vegetal tendrá una valoración C, mientras que el mismo en conserva al natural será una B, por las calorías que añade el aceite. Naturalmente, no significa que se trate de un alimento no saludable, sino que la cantidad de consumo tendrá que ser menor. Así, la ración recomendada de atún fresco es de 125 gramos, sin embargo la ración de consumo de un atún en aceite es de unos 70 gramos.

¿Cómo conjugan Nutri-Score y el Semáforo Nutricional?

- **Nutri-Score:** para realizar elecciones saludables generales, sobre el producto de forma global.
- **Semáforo Nutricional:** si necesitas controlar la cantidad de calorías, grasas, azúcares o sal de tu dieta por algún motivo de salud (diabetes, hipertensión, sobrepeso…), puedes ver la cantidad que una porción del alimento aporta de ese nutriente en concreto, e interpretar fácilmente si esa cantidad es baja, moderada o relevante.

El Plato para comer saludable y la Pirámide de Alimentación Saludable

Son herramientas visuales y complementarias. El Plato es un esquema de cómo deberíamos organizar cada una de nuestras tomas diarias, mientras que la Pirámide de Alimentación Saludable muestra cómo debería ser nuestra alimentación habitual (frecuencia de consumo) y otros hábitos saludables.

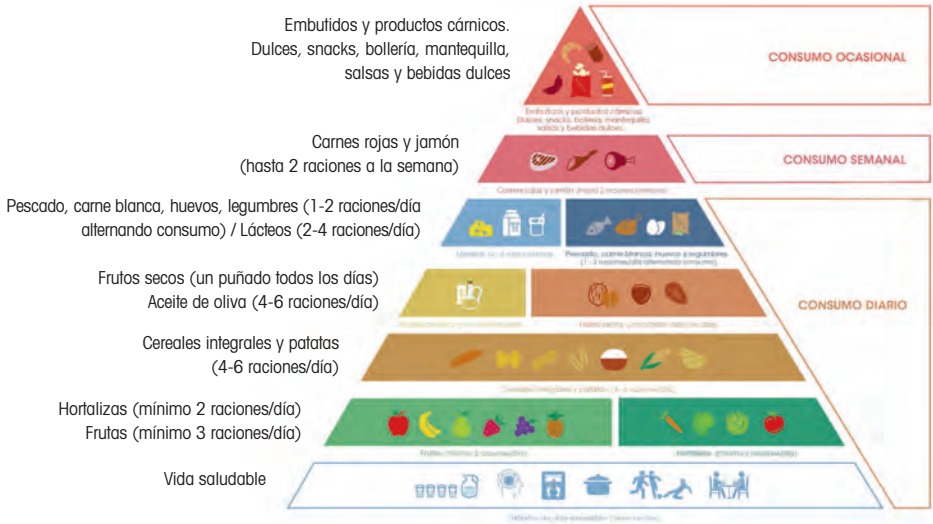
Vegetales
Mientras más vegetales comamos y mayor variedad, mejor. Se recomienda que las patatas vayan acompañadas de alguna verdura.

Granos
Es mejor comer una variedad de granos (cereales) integrales, pan integral, pastas integrales y arroz integral. Y limitar los cereales refinados (pan blanco).

Proteína saludable
Es preferible escoger pescados, aves, legumbres y frutos secos. También, se recomienda, limitar las carnes rojas, los procesados, los embutidos y los quesos muy curados.

Frutas
Recuerda comer muchas frutas de todos los colores.

Es aconsejable utilizar aceites saludables, preferiblemente aceite de oliva



Esta pirámide es la que usamos en Ekilibria para elaborar tu informe nutricional a partir de tus compras.
Si aún no conoces Ekilibria, puedes entrar en: https://www.eroski.es/ekilibria-club-salud/que-es/

Cómo elaborar un menú saludable

Llevar una alimentación saludable y equilibrada pasa por planificar todas nuestras ingestas de comida. Para ello, tenemos herramientas que nos ayudan a elegir los alimentos y sus elaboraciones. Una de ellas es utilizar una plantilla de 9 días, para que un mismo alimento no se repita todos los lunes, los martes, etc.

En la plantilla recogemos las ingestas diarias más habituales. Respetando la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos, podemos variar la plantilla al gusto. A continuación, te indicamos cómo interpretar correctamente esta propuesta de menú.

- **¿Podemos tomar pan?** Sí. Las comidas y las cenas se pueden acompañar de un trocito de pan integral (40 g aproximadamente).
- **Cuando en la tabla hablamos de hortalizas,** nos referimos tanto a las verduras (hortalizas de hoja verde) como al resto (tomates, zanahorias, espárragos…).
- **¿Por qué recomendamos frutas con vitamina C?** Porque esta vitamina facilita la absorción del hierro de origen vegetal (legumbres). Esta vitamina se encuentra en mayor medida en los cítricos (naranja, mandarina…), los kiwis, las fresas, el mango y la papaya.
- **¿Y para beber?** Agua, siempre.

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
Desayuno y mediodía	Infusión o café solo o con leche. Tostada integral con aceite de oliva virgen extra y tomate	Leche entera con cereales, frambuesas y granada	Lácteo o infusión con tortitas sin harinas ni azúcares	Fruta Huevo cocido Bol de cereales con leche	Lácteo con galletas de fruta y avena	Sándwich de queso crema, aguacate y salmón ahumado	Lácteo con bizcocho integral sin azúcares	Queso fresco batido con cereales y frambuesas	Lácteo con magdalenas de arándanos sin harinas ni azúcares
Comida	Hortaliza Carne magra Lácteo Pan integral	Ensalada Legumbres con hortaliza Fruta con vitamina C Pan integral	Cereal integral Pescado azul Hortaliza Fruta Pan integral	Hortaliza Carne magra Fruta Pan integral	Hortaliza Legumbres Fruta en conserva en su jugo Pan integral	Ensalada Legumbres con hortaliza Fruta con vitamina C Pan integral	Cereal integral con hortaliza Fruta asada con frutos secos Pan integral	Legumbres con hortaliza Fruta con lácteo Pan integral	Marmitako Fruta y lácteo Pan integral
Merienda	Fruta / Frutos secos	Fruta / Bocadillo o tosta	Lácteo / Frutos secos	Fruta / Bocadillo o tosta	Encurtidos (aceitunas, cebolletas, pepinillos)	Fruta / Bocadillo o tosta	Fruta	Fruta / Frutos secos	Fruta / Frutos secos
Cena	Cereal integral con hortaliza Fruta Pan integral	Huevo con hortaliza Lácteo Pan integral	Hamburguesa vegetal con hortaliza Fruta Pan integral	Hortaliza con pescado Lácteo con frutos secos Pan integral	Pescado blanco con hortaliza Lácteo Pan integral	Huevo con hortaliza Lácteo Pan integral	Pescado azul con hortaliza Lácteo Pan integral	Huevo con hortaliza Fruta Pan integral	Pizza vegetal Fruta

EROSKI club

Cómo calcular las cantidades

Dependiendo del alimento, el tamaño de la ración varía. Te mostramos cómo puedes medirlos en casa sin tener que usar la báscula.

Grupo	Alimentos	Medida casera	Método de la mano
Frutas y hortalizas	Frutas 100 g o más	Manzana, pera, melocotón, nectarina, granada, pomelo: 1 pieza pequeña Kiwi, plátano: 1 pieza mediana Zumo o batido natural: 1 vaso Mandarina: 1 grande, 2 pequeñas Albaricoque: 2 medianos Arándanos: 1 vaso de yogur Cerezas: 10 unidades (1=10 g) Ciruelas: 2 medianas Fresas: 5 unidades, 3-4 fresones Higos: 2-3 unidades Mango: media pieza Melón y sandía:1 raja grosor medio, 2 finas Uvas: 12 unidades Frutas secas, pasas: 1 puñado Piña: 1 rodaja grosor medio, 2 finas Aceitunas y encurtidos: 6-8 unidades Aguacate: media pieza	Lo que coja en la mano abierta con los dedos juntos a modo de cuenco
	Hortalizas 120 g o más	1 plato de postre lleno, ya cocinadas Berenjena, calabacín: media unidad mediana Tomate: 1 pequeño, 1/2 grande Escarola, lechuga, canónigos: 1 plato lleno Endibia: 1 unidad Pimiento: 1 unidad mediana Pepino: 1 unidad pequeña Zanahoria: 1 unidad grande Alcachofa: 3 unidades medianas Espárragos: 6 unidades finos Champiñones: 5 unidades medianos	Lo que coja juntando las dos manos abiertas en forma de cuenco
Cereales integrales y patatas	Pan 40 g	Rebanada de 3-4 dedos de ancho	Rebanada de 3-4 dedos de ancho
	Pan tostado 30 g	Picos y colines: 15-20 unidades	1-2 puñados
	Arroz, pasta, otros (quinoa, cuscús...) 60-80 g	Arroz: 1/2 vaso de yogur Pasta: la base de un plato llano	Un montón del tamaño de nuestro puño cerrado
	Patatas 150-200 g	1 unidad mediana	
Aceites	Aceite de oliva virgen 10 ml	1 cucharada sopera	
Frutos secos	Frutos secos 30 g	5-6 nueces, 10-15 almendras, avellanas…	1 puñado
Lácteos	Leche 200-250 ml	1 vaso	
	Yogur, cuajada 125 g	1 unidad	
	Queso fresco 80 g	1 tarrina individual	
	Queso curado 40 g	2 triángulos finos de una cuña	El tamaño y grosor debe ser el de juntar el dedo índice y corazón
Agua	Agua 200 ml	1 vaso	

Grupo	Alimentos	Medida casera	Método de la mano
Pescados, carnes blancas, huevos, legumbres	Pescado blanco y marisco 125 g	Dorada, lubina: media pieza	La palma de la mano y el grosor del dedo meñique o anular
	Pescado azul 125 g	Salmón: 1 rodaja pequeña y fina Conservas: 1 lata pequeña	
	Carne blanca 125 g	1 muslo, 1 filete normal, 2 filetes pequeños y finos	
	Huevos 60 g	2 huevos M o 1 XL	
	Legumbres 60-80 g	2/3 vaso de yogur	Lo que coja en la mano abierta y los dedos a modo de cuenco
Carnes rojas y jamón	Carnes rojas: vacuno, cerdo, cordero... 125 g	2 filetes finos, 1 filete pequeño	La palma de la mano y el grosor del dedo meñique o anular
	Jamón curado y cocido 90 g	2 lonchas	
Embutidos y otros productos cárnicos	Embutidos y fiambres 50 g	2 lonchas, 5-8 rodajas	
	Productos cárnicos (salchichas, hamburguesas…) 100 g	1 hamburguesa, 3 salchichas	
Platos preparados y salsas	Primeros platos 200 g	1 plato normal	
	Segundos platos 100 g	1 plato pequeño	
	Croquetas y empanadillas	3-4 unidades	
	Pizzas 140 g	Un tercio	
	Tortillas 200 g	2 huevos M o 1 XL	
	Salsas 40 g	1-2 cucharadas soperas	
Dulces, salados y grasas	Patatas fritas y otros snacks 45 g	1 bolsa pequeña	Lo que coja juntando las dos manos abiertas en forma de cuenco
	Golosinas 25 g		Un puñado pequeño
	Mermelada, miel 25 g	1 cucharada sopera, 1 porción individual	
	Bollería y repostería 50 g	1 pieza pequeña	
	Galletas 50 g	Galletas: 5-7 unidades Digestive: 2 unidades	
	Cereales de desayuno 50 g	1 vaso lleno	2-3 puñados
	Helados y postres dulces 100 g	1 unidad pequeña	
	Grasas: mantequillas, margarinas y natas 30 g	Mantequilla, margarina: 1 porción individual Nata: 1 cucharada sopera	Tamaño y grosor de la punta del dedo índice
	Chocolate y cacao 20 g	Chocolate: 4 onzas Cacao en polvo/crema: 1 cucharada	
Bebidas dulces	Bebidas con gas azucaradas 200 ml	1 vaso	
	Zumos y néctares 200 ml		
	Batidos y horchatas 200 ml		

Guía de técnicas culinarias

Para cocinar de forma saludable es necesario conocer cómo tratar los alimentos. Aquí te explicamos las técnicas culinarias más habituales.

Técnica culinaria	Menaje necesario	Alimentos más indicados	Pérdida de nutrientes*
Cocción en agua	Olla rápida o a presión, cazo y cazuela	Verduras, legumbres, patatas y arroz, pastas alimenticias, carnes-pescados y sus derivados y huevos	**Olla rápida o a presión** Por acción del calor **Olla convencional** Minerales que quedan disueltos en el agua sobrante
Fritura en aceite	Freidora o sartén, cazo y cazuela	Para todo tipo de alimentos	Pérdida de ciertas vitaminas por el calor, pero suma de nutrientes y calorías del aceite
Plancha/parrilla	Sartén antiadherente, parrilla	Carnes-pescados y sus derivados, huevos, patatas y algunas verduras	Pérdida de ciertas vitaminas por el calor
Horno	Horno	Carnes, pescados, patatas, verduras con bechamel o con puré de patatas, pastas alimenticias y verduras	Pérdida de ciertas vitaminas por el calor
Vapor	Cestillo con agujeros y una olla de diámetro algo mayor o vaporeras	Sirve para alimentos con alto contenido en agua (verduras, y pescados y carnes blancas)	Al no someterse a altas temperaturas ni generarse agua sobrante, la pérdida de nutrientes no es destacable
Microondas	Microondas y recipientes adecuados	Para todo tipo de alimentos	Al no producirse agua de desecho y ser el tiempo de cocción muy reducido, la pérdida de nutrientes no es destacable

* **En el momento que cocinamos se pueden dar variaciones de nutrientes por tres motivos:**

1- Se añaden sustancias al alimento, como puede ser el aceite.
2- Se pierden nutrientes por el calor (a mayor temperatura, más pérdida nutricional).
3- Si se genera líquido de desecho, se pierden nutrientes como los minerales que quedan disueltos en el agua.

Incluir alimentos crudos en la dieta. Conviene no olvidar esas recetas de alimentos crudos que resultan beneficiosas para la salud, suelen ser sencillas de preparar y como no tienen tiempo de cocción, disminuye el gasto energético.

Técnica culinaria	Gasto energético	Información adicional
Cocción en agua	**Olla rápida o a presión** Menor **Olla convencional** Mayor	**Olla rápida o a presión:** Reduce los tiempos de cocción hasta un 70%, generando un importante ahorro de energía. Además, permite introducir todos los ingredientes a la vez. **Olla convencional:** Valorar si solo se necesita calentar o hervir, introducir los alimentos en la cantidad justa de agua hirviendo y cocinar con tapa, se llega antes al punto de ebullición. Utilizar cazuelas del tamaño adecuado en el fogón adecuado para la base. Reutilizar el caldo de la cocción
Fritura en aceite	Medio	Se recomienda utilizar aceite de oliva virgen extra, sus grasas son mejores, además de resistir mejor las altas temperaturas. La opción del wok (sartén cóncava utilizada en la cocina asiática), permite freír con una cantidad muy reducida de aceite.
Plancha/parrilla	Menor	No precisan aceite, por lo que son una opción más recomendable que la fritura para las carnes, pescados o vegetales.
Horno	Mayor	Debido a su gran gasto energético, se recomienda no abrir y cerrar la puerta del horno continuamente, programar el cocinado de diferentes alimentos a la vez y utilizarlo para grandes cantidades.
Vapor	Medio	Los alimentos no pierden sus jugos propios; resultan muy sabrosos y apenas se pierden nutrientes.
Microondas	Menor	Es una opción eficiente para cocinar. A pesar de ser un electrodoméstico que demanda gran potencia, necesita poco tiempo para cocinar. Por su capacidad, es una buena opción para pocos comensales.

supermercado.eroski.es

MEJOR WEBSHOP DEL AÑO 2018 - 2019

Todo lo bueno de EROSKI, a un clic

Rápida, sencilla, moderna. Así es la web de EROSKI. El súper online que se adapta a ti. Porque puedes comprar desde tu móvil. Cuando quieras y donde quieras. Y dedica tu tiempo a lo que de verdad te importa: leer, cocinar, hacer deporte, estar con los tuyos…

EROSKI online contigo

Hacer bien la compra es cuestión de organizarse

1. Conviene planificar el menú semanal para evitar la improvisación

Te ayudará a disfrutar de una alimentación variada y saludable y a reducir la cantidad de alimentos desaprovechados. Para ello, puedes utilizar todo lo que te ofrecemos en esta guía: la Pirámide de Alimentación Saludable, las tablas de productos de temporada, el ejemplo de Plato para Comer Saludable, la plantilla para elaborar menús y la herramienta nutricional Ekilibria.

2. Una lista para comprar solo lo imprescindible

Es bueno pensar la cantidad que necesitarás de cada alimento, según las comidas previstas, los comensales y las necesidades especiales de alguno de ellos. Será de ayuda anotar los productos según los diferentes grupos –verduras, frutas, platos elaborados, congelados…–, o por su lugar de almacenamiento -despensa, frigorífico, congelador…- con lo que ahorrarás tiempo al buscarlos en la tienda.

3. En la tienda

Puedes diseñar tu ruta en función de los productos que vas a comprar.
Una idea es empezar por no refrigerados, seguir por los frescos, los fríos y dejar para el final los congelados. Procura evitar pasar por pasillos innecesarios y tómate tu tiempo para comparar productos utilizando para ello la información y etiquetado nutricional frontal de los envases, como el Semáforo Nutricional o el Nutri-Score de nuestros productos EROSKI.

▸ Comprar con hambre aumenta las posibilidades de que adquieras una opción no saludable o más cantidad de la necesaria.

4. Atención a las fechas

Es importante vigilar la fecha de caducidad (que indica el momento hasta el cual el alimento puede consumirse de forma segura) y la de consumo preferente (que establece el momento hasta el que el alimento conserva el gusto y la textura intacta, y todavía está en buenas condiciones para su consumo).

5. En casa, orden y conservación

Una vez hecha la compra, es importante cómo almacenamos los productos. Hacerlo correctamente alarga su vida útil, impide que los microorganismos se multipliquen y evita que pierdan sus propiedades nutritivas y se deteriore su aspecto. Es necesario saber si, una vez abierto, el producto tiene que ir refrigerado o congelado. También es recomendable agrupar los alimentos y colocar más cerca y a la vista los de uso más frecuente.

Tomamos 226 decisiones en torno a la comida al día. Ser conscientes de qué compramos, ayuda a corregir los malos hábitos alimentarios.

10 compromisos saludables sostenibles

Ekilibria te ayuda a llevar una alimentación más equilibrada

Analizamos tus compras para asesorarte y regalarte vales ahorro en aquello que más te conviene.

25.000 personas ya lo han probado

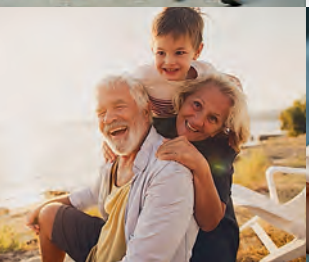
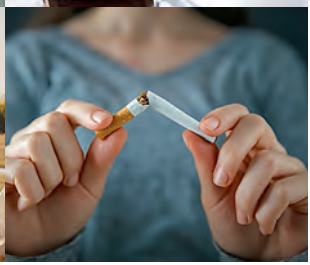
¿Te apuntas?

www.eroski.es/ekilibria

EROSKI club

¿Te apuntas a la vida sana?

"La salud es un estado de bienestar físico, mental y social completo y no meramente la ausencia de enfermedad o de dolencias", afirma la Organización Mundial de la Salud (OMS). Conservar ese patrimonio depende de la práctica continua de buenos hábitos, como estos, que protegen la salud e incrementan el bienestar y la esperanza de vida.

1 **Tener buenos hábitos de higiene personal.** Lavarse las manos con frecuencia, cepillarse los dientes y bañarse son básicos para prevenir dolencias.

2 **Seguir una alimentación saludable.** Con esta guía queremos ayudarte a conseguirlo.

3 **Llevar una vida activa tiene beneficios físicos y mentales.** Fortalece músculos y huesos, quema calorías, mejora la circulación sanguínea y relaja la mente.

4 **Descanso suficiente y de calidad.** Desde los hábitos alimentarios, dejar un tiempo suficiente entre la cena e irnos a dormir favorece un buen descanso.

5 **Disfrutar del tiempo libre.** Disfrutar de nuestras aficiones y cultivar las relaciones sociales tiene un papel determinante en nuestro bienestar.

6 **Estar mentalmente activo.** Ejercitar la memoria, la atención y aprender.

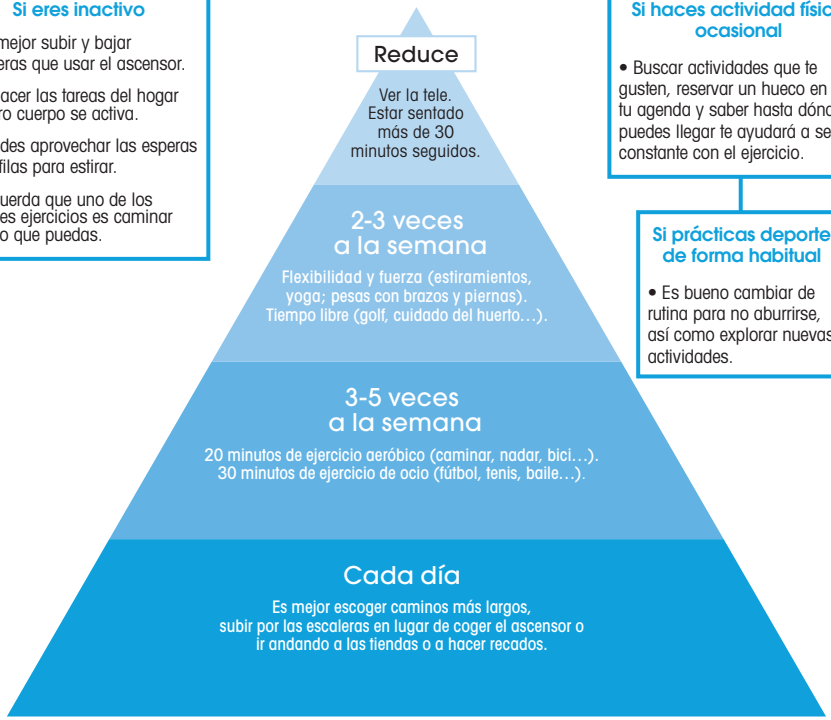
7 **Cuidar la salud mental.** Saber gestionar el estrés, el ritmo de vida en el que nos vemos envueltos hoy, la conciliación familiar…

8 **Evitar hábitos tóxicos** como fumar, consumir alcohol u otro tipo de drogas.

El poder del ejercicio físico

Si eres inactivo

- Es mejor subir y bajar escaleras que usar el ascensor.
- Al hacer las tareas del hogar nuestro cuerpo se activa.
- Puedes aprovechar las esperas y las filas para estirar.
- Recuerda que uno de los mejores ejercicios es caminar todo lo que puedas.



Si haces actividad física ocasional

- Buscar actividades que te gusten, reservar un hueco en tu agenda y saber hasta dónde puedes llegar te ayudará a ser constante con el ejercicio.

Si prácticas deporte de forma habitual

- Es bueno cambiar de rutina para no aburrirse, así como explorar nuevas actividades.

¿Por qué es bueno moverse?

Si el ejercicio físico se incorpora a la vida diaria, los beneficios están asegurados. El resto depende de un buen plan: elegir un ejercicio que te guste y plantearte objetivos sencillos. Se puede ir al gimnasio, hacer deporte a solas u optar por uno colectivo como el fútbol o el pádel. Dar el primer paso para dejar de lado el sedentarismo supone la mitad del éxito.

Incrementar la actividad física también tiene que ver con un cambio de hábitos en casa y en el trabajo. Bajarse del autobús una parada antes, subir las escaleras andando en lugar de coger el ascensor, organizar juegos activos con los hijos o nietos o cambiar de postura regularmente son ideas para no apoltronarse.

La actividad física diaria es fundamental para la salud, por eso es importante que forme parte de nuestras costumbres (caminar, subir escaleras…) y que tengamos alguna afición que no sea sedentaria (bailar, patinar, correr…). Si lo vemos como una obligación de la que no disfrutamos será muy difícil convertirlo en rutina.

Claves para una correcta hidratación

El cuerpo pierde agua y elimina toxinas a través de la orina, las heces, la respiración y el sudor.

Mitos fuera

- Recuerda que hay que beber según la sensación de sed, es la forma de regulación que usa nuestro organismo. Las necesidades de cada uno van a variar en función de las características físicas, la alimentación, la época del año, la actividad física… Hay que tener en cuenta el caso especial de los niños y los ancianos, que tienen el centro de la sed poco desarrollado o ya algo atrofiado, y debemos ofrecerles agua cada cierto tiempo, sin obligarles a beber.

- Puedes beber agua del grifo, salvo que no sea apta para el consumo o tenga mal sabor. Es igual de saludable que la embotellada y más sostenible.

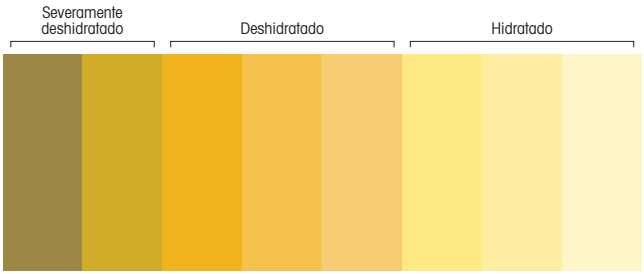
Cómo mantenerse hidratado

- La preferencia siempre debe ser beber agua. Conviene tenerla a mano; puede ocurrir que no podamos tomarla aun teniendo sed.

- Otras bebidas saludables: infusiones o cafés -calientes, con hielo, solos o con leche-, gazpacho, caldos, zumo de tomate, agua con gas con limón, zumo de naranja natural (un zumo al día como máximo) y cerveza sin alcohol.

- Algunos alimentos, por su alto contenido en agua, también nos ayudan a mantener una buena hidratación, sobre todo frutas y hortalizas. La naturaleza es sabia y en épocas de calor ofrece las frutas y verduras con un mayor contenido en agua: melón, sandía…

La orina revela el nivel de hidratación



Una manera sencilla y efectiva de saber si nuestro cuerpo está suficientemente hidratado es fijarse en el color de la orina.

EROSKI

Consumer

LA MEJOR INFORMACIÓN ÚTIL, PRÁCTICA
Y RIGUROSA PARA EL CONSUMIDOR ACTUAL

Este mes de enero, 'EROSKI Consumer' se mete en harina para explicarte la inminente normativa sobre el pan integral. Disponible en tu tienda EROSKI. PVP: 1€

Síguenos en: EroskiConsumer y eroskiconsumer

www.consumer.es

Platos saludables con recetas innovadoras en www.eroski.es

¡Saca el chef que llevas dentro!

y elige entre recetas testadas por expertos del **basque culinary center,** recetas **locales**, incluso elaboraciones con **robot de cocina.**

EROSKI contigo

La pastelería también puede ser saludable

¿Se pueden elaborar dulces saludables? Sí.
Aquí tienes nuestras sugerencias para la mañana y la tarde.

desayuno por persona
0,40 €

Bizcocho integral sin azúcar ni edulcorantes

8 | fácil | +60'

Ingredientes: 1 yogur entero natural; 3 huevos camperos; 2 medidas de yogur de la mezcla de fruta para endulzar:125 g de dátiles; 1-2 plátanos maduros; 1 medida de yogur de aceite de oliva virgen extra; 2 medidas de yogur de harina de trigo integral; 2 medidas de yogur de harina integral de espelta; 1 sobre de levadura.

Elaboración: Para preparar la mezcla de dátil y plátano, ponemos los dátiles en un vaso con un chorro de agua (sin llegar a cubrirlos) y llevamos al microondas a máxima potencia unos 4 minutos. Batimos los dátiles hidratados, sin quitar el agua, con los plátanos maduros hasta conseguir una mezcla uniforme. Reservamos mientras enfría.

En un bol, echamos el yogur, los huevos, el aceite de oliva y la mezcla de fruta. Batimos bien. Añadimos las harinas y el sobre de levadura y volvemos a batir hasta que no haya grumos. En este punto, podemos añadir al bizcocho trocitos de frutos rojos, frutos secos, chocolate negro...

Llevamos la masa a un molde previamente untado con aceite de oliva virgen. Horneamos a 180 °C. Pasados 45 minutos vamos comprobando cada 5-10 minutos si está hecho. Sacamos del horno, desmoldamos y dejamos enfriar sobre una rejilla.

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
253	12g	2,6g	8,8	0,02g
13%	17%	13%	10%	0%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Galletas de fruta y avena

8 | fácil | 30-40'

Ingredientes: 200 g de manzana o plátano maduros; 80 g de copos de avena; 50 g de almendras naturales; 1 cucharadita de canela molida; una pizca de sal.

Elaboración: Hacemos el puré de plátano con ayuda de un tenedor, o el de manzana batiéndolas o en compota. Mezclamos bien el puré con los copos de avena, la canela molida y la sal. Añadimos las almendras picadas y mezclamos bien. Precalentamos el horno a 180 °C y ponemos un papel adecuado sobre la bandeja. Con cucharadas de masa hacemos galletas no muy gruesas; si hace falta rectificar la textura de la masa, añadimos fruta si está seca, o copos de avena si está blanda. Horneamos 10 minutos, hasta que estén duras y doradas. Dejamos enfriar sobre una rejilla para que suelten la humedad y no se reblandezcan.

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
117	5,5g	0,6g	3,6	0g
6%	8%	3%	4%	0%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Comentario dietético

Utilizar fruta deshidratada (dátiles, pasas, ciruelas secas, orejones…), frutas dulces (plátano, manzana, caqui, higos…) y especias (canela, aroma de vainilla…) para sustituir el azúcar elimina los perjuicios de su consumo y añade las propiedades beneficiosas de la fruta, como el aporte de vitaminas, minerales, fitoquímicos y fibra.

desayuno por persona
0,16 €

merienda por persona
0,75 €

Tortitas de plátano

4 | fácil | 10-20'

Ingredientes: 2 huevos camperos; 1 plátano grande maduro; canela molida; aceite de oliva virgen extra; frambuesas; chocolate negro.

Elaboración: Aplastamos el plátano con un tenedor hasta que quede una masa algo homogénea. Batimos los huevos y mezclamos con el puré de plátano. Añadimos un poco de canela molida y mezclamos bien. Engrasamos una sartén antiadherente con aceite de oliva virgen y calentamos a nivel medio. Vertemos un cazo de la masa y mantenemos durante 2-3 minutos, hasta que los bordes se despeguen fácilmente. Damos la vuelta y cocinamos otro par de minutos. En este caso, servimos con chocolate negro (líquido o en polvo) y frambuesas, aunque existen multitud de combinaciones.

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
177	12g	5,8g	7,6	0,04g
9%	17%	29%	8%	1%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Magdalenas con arándanos sin harinas ni azúcares

8 | fácil | 30-40'

Ingredientes: 400 g de garbanzos cocidos; 125 g de dátiles sin hueso; 3 huevos; 50 g de copos de avena; 5 cucharadas de aceite de oliva virgen; 1 cucharadita de extracto de vainilla; 1 sobre de levadura; 70 g de arándanos.

Elaboración: Ponemos los dátiles en un vaso con un chorro de agua (sin llegar a cubrirlos) y llevamos al microondas a máxima potencia unos 4 minutos. Escurrimos el agua. Batimos bien junto a los garbanzos cocidos. Añadimos el resto de ingredientes, salvo los arándanos, y volvemos a batir bien. Echamos los arándanos y los repartimos bien por toda la masa. Rellenamos los moldes de las magdalenas previamente engrasados y horneamos a 200 °C durante 20 minutos. Comprobamos que estén hechas, sacamos del horno y dejamos enfriar sobre una rejilla.

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
238	10g	1,6g	12	0,04g
12%	14%	8%	13%	1%

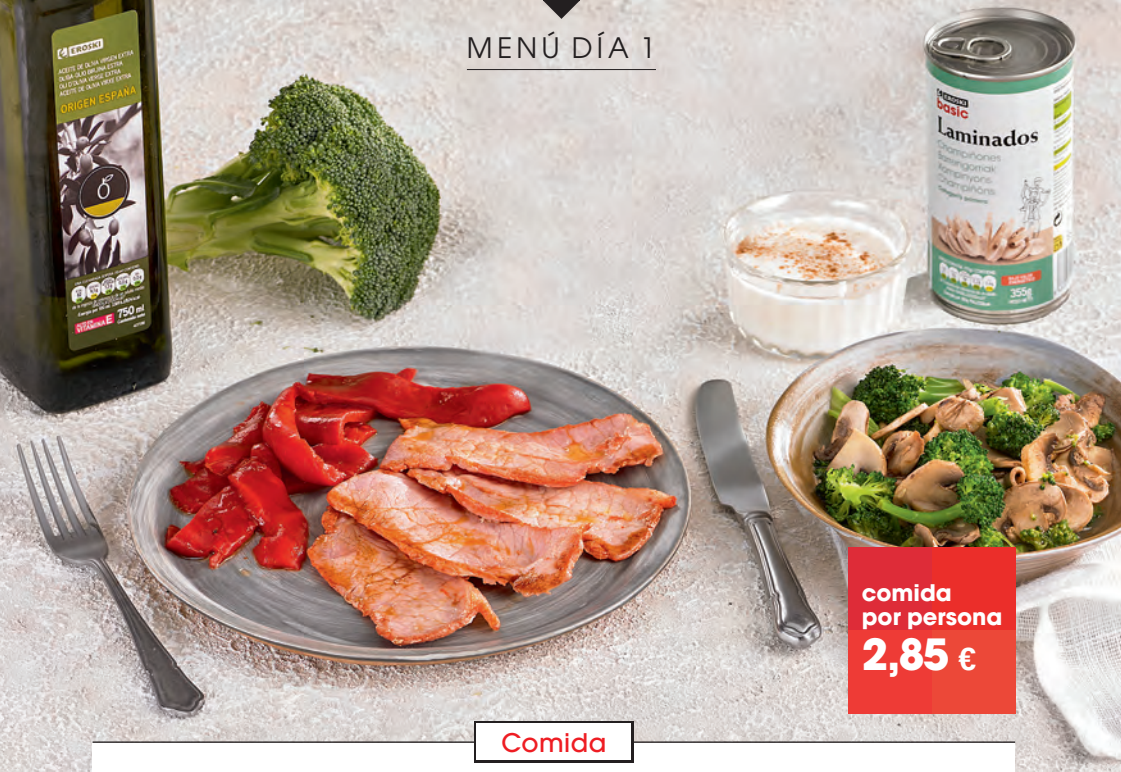
de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Comentario dietético

Estas propuestas, además de ser normalmente del gusto de los más pequeños, son preparaciones idóneas para que puedan participar en su elaboración, que es un buen recurso para hacer educación alimentaria. Acostumbrarles a sabores no tan dulces y enseñarles ingredientes saludables a la hora de cocinar aumenta la probabilidad de que adopten hábitos alimentarios saludables.

merienda por persona
0,89 €

MENÚ DÍA 1



comida por persona 2,85 €

Comida

Estofado de brócoli con champiñones laminados

4 | fácil | 40-50'

Ingredientes: 800 g de brócoli; 185 g de champiñones laminados en conserva EROSKI basic;1 cebolla dulce; caldo de verduras brik EROSKI; 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra EROSKI.

Elaboración: pelamos y cortamos la cebolla en juliana. Separamos en ramilletes el brócoli y lavamos bajo el grifo. Escurrimos los champiñones laminados. Colocamos en una cazuela la cebolla, los champiñones y el aceite de oliva y sofreímos ligeramente. Añadimos el caldo de verduras y el brócoli. Cocinamos a fuego suave durante media hora, hasta que el brócoli esté tierno. Servimos caliente.

Lomo adobado con pimientos rojos

4 | fácil | 10'

Ingredientes: 500 g de lomo adobado EROSKI Sannia; 3 latas de pimiento rojo en conserva EROSKI; 2 dientes de ajo; 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra EROSKI.

Elaboración: en una sartén, a fuego suave, doramos los dientes de ajo picados junto con el pimiento rojo, con un chorrito de aceite de oliva virgen.

Una vez dorados los ajos, cocinamos los filetes de lomo adobado vuelta y vuelta.

Lácteo natural

Yogur, cuajada, queso fresco o semicurado y leche.

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
441	20g	5,3g	15	1,3g
22%	29%	27%	17%	22%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Cena

Arroz integral con espinacas y pasas

4 | fácil | 50-60'

Ingredientes: 200 g de arroz integral EROSKI Sannia; 1 bolsa de espinacas frescas EROSKI; 100 g de uvas pasas moscatel EROSKI; 1 brik de caldo de verduras EROSKI; un ajo, un ramito de perejil; 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra EROSKI.

Elaboración: en una cazuela con un poco de aceite ponemos a sofreír el ajo. Cuando coja color agregamos el arroz y volvemos a rehogar. Vamos añadiendo el caldo mientras removemos y dejamos cocinar unos 35-40 minutos. El arroz integral necesita más tiempo y caldo de cocción que los arroces blancos. Una vez cocinado el arroz, añadimos un salteado de espinacas con pasas y un poco perejil troceado y damos una vuelta al conjunto.

Fruta fresca de temporada

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
495	11g	1,6g	41	0,91g
25%	16%	8%	46%	15%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

cena por persona 1,31 €

Comentario dietético del menú

El Semáforo Nutricional indica la cantidad de calorías y ciertos nutrientes que aportan estos menús de comida y cena y, además, la proporción que suponen respecto de las necesidades estándares para un adulto. Hay que tener en cuenta que para el cálculo de toda una comida habría que sumar el pan, si se toma, y cualquier extra que se consuma y que no contempla este menú.

Es normal que el indicador de color sea frecuentemente amarillo, es decir, que el aporte de calorías y nutrientes de cada toma sea moderado, ya que no valora un plato sino una comida o una cena, tomas que en total pueden llegar a cubrir el 60% de las necesidades diarias. Para hacer una valoración de todo el día hay que tener en cuenta estas dos tomas, el desayuno y los picoteos.

Como se puede ver en el Semáforo Nutricional de esta cena, los azúcares aparecen en naranja (cantidad relevante), pero hay que valorar que se trata de azúcares naturalmente presentes en la fruta (uvas pasas y postre), es decir, sin efectos perjudiciales y con los beneficios de la fruta.

MENÚ DÍA 2

comida por persona 1,06 €

Comida

Ensalada de lechuga y cebolla

4 | fácil | 10'

Ingredientes: 400 g de lechuga; 1 cebolleta; una pizca de sal.
Vinagreta: 1 cucharada de vinagre por 3 de aceite de oliva virgen extra EROSKI.

Elaboración: lavamos y picamos la lechuga y la cebolla. Preparamos la vinagreta, a la que podemos dar un toque diferente añadiendo un poquito de miel, mostaza, especias y/o hierbas aromáticas, frutas, frutos secos, variando el vinagre (de vino, de Jerez, de manzana…).

Alubias pintas con puerros fritos

4 | fácil | +60'

Ingredientes: 280 g de alubias pintas secas EROSKI basic; 1 puerro; 1 cebolla; 1 zanahoria; 3 dientes de ajo; 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra EROSKI; pimentón y sal.

Elaboración: Tras tenerlas en remojo desde la noche anterior, ponemos las alubias en una olla con la cebolla, la zanahoria y un diente de ajo. Cubrimos con agua fría y cocemos lentamente. Hacemos un puré con las verduras y lo añadimos al guiso con un poco de aceite. Se fríen los ajos picados y el puerro en tiras. Se añade pimentón y caldo de cocción a los ajos y se vierte al guiso. Servimos con el puerro.

Fruta fresca de temporada

Cítricos, fresas o kiwi, fuente de vitamina C.

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
524	21g	2,9g	20	0,14g
26%	30%	15%	22%	2%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Cena

Tortilla de escarola con tomate troceado

4 | fácil | 20-30'

Ingredientes: 8 huevos; 1 cebolla morada; 1 bolsa de corazón de escarola EROSKI; 2 dientes de ajo; 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra EROSKI; sal y cebollino. **Guarnición:** 1 lata de tomate troceado EROSKI.

Elaboración: cortamos la cebolla y los ajos en tiras finas. Salteamos a fuego suave con aceite de oliva y sal hasta que la cebolla esté caramelizada. Agregamos la escarola y cocinamos durante dos minutos con la cebolla y el ajo. Mezclamos con los huevos batidos y con el cebollino troceado. Cuajamos la tortilla en una sartén antiadherente con un poco del aceite del salteado de las verduras. Servimos con la guarnición de tomate.

Lácteo natural

Yogur, cuajada, queso fresco o semicurado y leche.

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
316	21g	6,3g	9,6	0,66g
16%	30%	32%	11%	11%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Comentario dietético del menú

Se recomienda hacer un menú vegetariano (incluyendo huevos y/o lácteos) alrededor de dos días por semana, por salud y por sostenibilidad. Consumimos carnes en exceso y, a la vez, pocos alimentos de origen vegetal, así que, de esta manera, disminuimos el consumo de carnes en favor del de legumbres, hortalizas o cereales integrales. Además, conseguimos ahorro, ya que alimentos proteicos como las legumbres o los huevos son más económicos que las carnes o los pescados.

cena por persona 0,70 €

MENÚ DÍA 3

comida por persona 1,40 €

Comida

Espaguetis integrales con atún, salteado de espinacas y queso

4 | fácil | 20'

Ingredientes: 280 g de espaguetis integrales EROSKI Sannia; 3 latas de atún claro en aceite de oliva EROSKI; 300 g de espinacas frescas EROSKI; 2 tarrinas individuales de queso de Burgos EROSKI basic; 2 dientes de ajo; 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra EROSKI; una pizca de pimienta y sal.

Elaboración: cocemos la pasta al dente en abundante agua con sal. Después, escurrimos y vertemos en una fuente. Escurrimos el atún. Troceamos las espinacas y el queso, y junto al atún, echamos sobre la pasta. En una sartén con aceite caliente hacemos un refrito de ajo. Aliñamos la pasta con este refrito y salpimentamos.

Macedonia de frutas frescas con zumo de naranja

4 | fácil | 10'

Ingredientes: 3 kiwis; 2 manzanas; 2 peras; 1 vaso de zumo de naranja.

Elaboración: lavamos y picamos las frutas. Hacemos el zumo de naranja al que añadiremos parte de la pulpa que se nos queda en el exprimidor, para no perder toda la fibra. Repartimos las frutas picadas en boles, y vamos vertiendo sobre ellas el zumo de naranja con la pulpa.

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
588	16g	3,7g	32	0,87g
29%	23%	19%	36%	15%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Cena

Hamburguesa de lentejas (y arroz integral) con judías verdes

4 | fácil | 10-20'

Ingredientes: 1 frasco de lentejas cocidas EROSKI basic; 30 g de cebolla; 1 diente de ajo; 30 g de pimiento rojo; 30 g de pimiento verde; 30 g de zanahoria; 30 g de pan rallado; aceite de oliva virgen extra EROSKI; sal.
Guarnición: 1 lata de judías verdes redondas finas EROSKI basic.

Elaboración: lavamos y escurrimos las lentejas y las trituramos con un tenedor o con la batidora. En una sartén con un poco de aceite de oliva a fuego moderado sofreímos las hortalizas picadas. Cuando empiecen a dorarse se añade la masa de lentejas, mezclamos y retiramos del fuego. Cuando temple, amasamos haciendo la forma de las hamburguesas. Freímos, pasándolas previamente por un poco de pan rallado. Servimos con una guarnición de judías verdes.

Fruta fresca de temporada

Cítricos, fresas o kiwi, fuente de vitamina C.

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
299	11g	1,5g	17	0,51g
15%	16%	8%	19%	9%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Comentario dietético del menú

Podemos elaborar las hamburguesas solo con lentejas o mezclando con arroz integral, que podemos tener preparado desde la cena del día 1 o aprovecharlo si nos ha sobrado.

Las legumbres son fuente de hierro, pero el hierro de origen vegetal se asimila algo peor que el de origen animal. Para evitar esto, se recomienda tomar una fruta rica en vitamina C junto con la legumbre, ya que esta vitamina favorece la absorción y asimilación del hierro.

cena por persona 0,67 €

MENÚ DÍA 4

comida por persona
1,40 €

Comida

Cocido de repollo con patata y pimentón

4 | fácil | 30-40'

Ingredientes: 800 g de repollo; 300 g de patata; 2 dientes de ajo; pimentón; 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra EROSKI; una pizca de sal.

Elaboración: troceamos el repollo y lo lavamos bajo el chorro de agua fría y pelamos y partimos las patatas en trozos. Introducimos todo en una olla a presión con un poco de agua y una pizca de sal. Cocemos durante 20 minutos. Escurrimos y reservamos. En la misma olla, hacemos un refrito de ajo y pimentón. Cuando esté el ajo dorado, echamos de nuevo el repollo y la patata y mezclamos bien.

Pechuga de pollo a la plancha con remolacha cocida

4 | fácil | 10'

Ingredientes: 500 g de pechuga de pollo; 2 dientes de ajo; 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra EROSKI; una pizca de sal; 450 g de remolacha cocida EROSKI.

Elaboración: ponemos al fuego una sartén con el aceite de oliva. Pelamos y picamos los dientes de ajo y los echamos a la sartén para que empiecen a dorarse. Sin estar dorados del todo, vamos introduciendo la pechuga de pollo en filetes y la hacemos vuelta y vuelta. Servimos caliente, con los ajos por encima y una guarnición de remolacha cocida.

Fruta fresca de temporada

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
472	14g	2,4g	31	0,85g
24%	20%	12%	34%	14%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Cena

Alcachofas con gambas al microondas

4 | fácil | 10'

Ingredientes: 2 latas de corazones de alcachofa EROSKI; 1 bolsa de gambas peladas congeladas EROSKI basic; 2 dientes de ajo; perejil; 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra EROSKI; sal.

Elaboración: en un recipiente apto para microondas se coloca el ajo picado con el aceite de oliva. Tapamos con un *film* perforado para que salga el vapor y cocinamos a máxima potencia unos 30 segundos. En ese salteado colocamos las alcachofas lavadas y escurridas, las gambas sin descongelar, y cocinamos a máxima potencia 2 minutos, tapadas con el papel *film* perforado. Sacamos del microondas el recipiente, removemos –si es necesario, volvemos a cocinar un poco más–. Retiramos del microondas, añadimos el perejil muy troceado y dejamos que repose el conjunto tapado durante 2 minutos.

Cuajada con nueces

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
443	28g	6,6g	18	0,35g
22%	40%	33%	20%	6%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Comentario dietético del menú

Con este menú se muestra cómo se pueden hacer platos sencillos con verduras frescas y de temporada, pero también que es posible ponérnoslo más fácil y rápido ayudándonos con alimentos procesados saludables (hortalizas en conserva, pescado congelado…). Vemos también el uso del microondas para cocinar. Resulta especialmente útil para cocer verduras: se preservan mejor los nutrientes al no producirse líquido sobrante, se ahorra agua (basta con humedecer la verdura), y es una técnica más limpia (no produce humos ni olores). En el microondas se puede cocinar prácticamente de todo: patatas, pescados, carnes…

Las grasas están presentes de forma importante, como se ve en el Semáforo Nutricional, pero se trata de grasas cardiosaludables provenientes de las nueces, que ejercen acciones positivas en nuestra salud cardiovascular, regulan los niveles de colesterol, etc.

cena por persona 2,80 €

MENÚ DÍA 5

comida por persona 1,08 €

Comida

Garbanzos gratinados con verduras

4 | fácil | 30-40'

Ingredientes: 800 g de garbanzos cocidos EROSKI basic; 1 zanahoria; media cebolla; judías verdes frescas o media lata de judías redondas finas EROSKI basic; 1 tomate maduro; 1 diente de ajo; 80 g de queso para gratinar; 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra EROSKI; una pizca de sal.

Elaboración: pelamos y picamos la zanahoria, la cebolla, el tomate y el diente de ajo. Quitamos las puntas y hebras laterales a las judías verdes (si las usamos frescas), y las partimos en trozos no muy grandes.

Salteamos todas las hortalizas un par de minutos a fuego medio en una sartén con un poco de aceite de oliva. Luego agregamos un vaso de agua, tapamos, y dejamos que se cocinen las verduras salteadas durante 10 minutos a fuego medio. Lavamos y escurrimos los garbanzos en conserva, mezclamos con las hortalizas, rehogamos durante 2 minutos y ponemos a punto de sal. Colocamos los garbanzos con las verduras en una fuente apta para horno (o microondas si tiene grill), espolvoreamos por encima el queso rallado y gratinamos hasta que se dore la superficie.

Piña en su jugo

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
535	15g	4,2g	24	0,54g
27%	21%	21%	27%	9%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Cena

Bacalao a la plancha con verduras (pisto)

4 | fácil | 20'

Ingredientes: 500 g de bacalao fresco desalado EROSKI; 1 bolsa de mezcla para pisto congelado EROSKI; 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra EROSKI; una pizca de sal.

Elaboración: cocinamos los lomos o filetes de bacalao en una sartén vuelta y vuelta con el aceite de oliva. Mientras, introducimos la mezcla para pisto sin descongelar en el microondas a máxima potencia durante 5 minutos y ponemos al punto de sal. A continuación, posamos sobre las verduras el bacalao y volvemos a llevar al microondas unos 3 minutos o hasta que esté cocinado. Servimos los lomos de bacalao acompañados de sus jugos y con las verduras.

Lácteo natural

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
226	11g	3,3g	8,2	0,5g
11%	16%	17%	9%	8%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Comentario dietético del menú

Las legumbres son un grupo de alimentos imprescindibles para llevar una alimentación saludable. Tienen una alta calidad nutricional, ya que aportan proteína en cantidad semejante a las carnes, hidratos de carbono complejos, fibra y una buena variedad de vitaminas y minerales, entre los que podemos destacar el calcio, el hierro y el ácido fólico, aunque parte de esta vitamina se destruye por la acción del calor. Su consumo ha disminuido en los últimos años (se recomiendan entre tres y cinco raciones semanales), con lo que conviene probar otras formas de consumo más allá del clásico potaje, como se muestra en la comida de este día, en forma de *hummus* en meriendas o desayunos, en ensaladas o hamburguesas, como en la cena del día 3…

cena por persona 3,42 €

MENÚ DÍA 6

comida por persona 1,07 €

Comida

Crema de guisantes con champiñones salteados

4 | fácil | 50-60′

Ingredientes: 1/2 bolsa de guisantes congelados EROSKI; 1 lata de champiñones frescos o laminados EROSKI basic; 1 cebolla; 2 zanahorias; 1 patata; 2 dientes de ajo; 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra EROSKI, sal.

Elaboración: lavamos, pelamos y troceamos las hortalizas. Calentamos aceite y rehogamos un diente de ajo picado y la cebolla. Se añaden la patata, la zanahoria y los guisantes, se rehogan y se cubren con agua, para hervir suave durante 40 minutos. Añadimos sal y trituramos con una batidora hasta conseguir una crema uniforme. Se saltean los champiñones con el otro diente de ajo picado. Servimos la crema con un poco del salteado por encima.

Ensalada de tomate y queso

4 | fácil | 10′

Ingredientes: 500 g de tomate; 240 g de queso fresco o Mozzarella; 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra EROSKI; sal.

Elaboración: lavamos y partimos el tomate y lo mezclamos con el queso fresco en trozos. Aliñamos con un buen chorro de aceite de oliva virgen y una pizca de sal. Podemos servir en brochetas y, si hay niños en casa, dejar que sean ellos quienes las preparen.

Fruta fresca de temporada

Cítricos, fresas o kiwi, fuente de vitamina C.

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
503	28g	6,7g	30	1,1g
25%	40%	34%	33%	18%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Cena

Pisto con huevo

4 | fácil | 20'

Ingredientes: 2 bolsas de mezcla para pisto congelado EROSKI; 4 huevos; 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra EROSKI; una pizca de sal.

Elaboración: preparamos la mezcla para pisto sin descongelar en una sartén a fuego medio durante 6-8 minutos, o en el microondas 5 minutos a máxima potencia. Hacemos los huevos fritos en aceite de oliva virgen. Servimos el pisto con un huevo posado encima.

Lácteo natural

Yogur, cuajada, queso fresco o semicurado y leche.

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
258	17g	5g	11	0,51g
13%	24%	25%	12%	9%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Comentario dietético del menú

Los guisantes, en contra de lo que se suele pensar, son una legumbre, y así se consideran cuando son el ingrediente principal del plato, como ocurre en la comida de este día. Es otra forma de comer legumbre. Por eso, se recomienda de postre una fruta rica en vitamina C.

Este sería nuestro segundo día de la semana en el que hacemos menú vegetariano, incluyendo huevos y lácteos. Hay suficiente evidencia científica como para poder decir que, gracias al resto de componentes de los huevos y los lácteos naturales, sus grasas, aunque sean saturadas, no ejercen como factor de riesgo cardiovascular y aportan ciertas vitaminas que solo se encuentran en la grasa (vitamina K, E, D y A).

cena por persona 1,05 €

MENÚ DÍA 7

comida por persona 1,01 €

Comida

Arroz integral con verduras y un toque de alioli

4 | fácil | +60'

Ingredientes: 300 g de arroz integral EROSKI Sannia; media cebolla; 1 zanahoria; 1 pimiento rojo; 1 pimiento verde; 100 g de calabacín; 1 diente de ajo; 1 brik de caldo de verduras EROSKI; 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra EROSKI, alioli.

Elaboración: lavamos, pelamos y picamos las verduras y, en la sartén o paellera que usemos para el arroz, hacemos un sofrito. A continuación, echamos el arroz, mezclamos y cocinamos durante 40 minutos con una proporción de 1 medida de arroz por 3 de caldo. Cuando no quede agua, retiramos del fuego y dejamos reposar 10 minutos tapado. Servimos con un poco de salsa alioli.

Manzana asada con canela y nueces picadas

4 | fácil | 30-40'

Ingredientes: 4 manzanas Golden; canela molida; 20 nueces con cáscara EROSKI basic.

Elaboración: limpiamos las manzanas y les quitamos el corazón. Damos un corte longitudinal en el tercio superior de la piel y espolvoreamos al gusto con canela. Las colocamos en una fuente para horno o microondas. Si se hacen al horno: precalentamos a 180 °C y asamos 30 minutos; al microondas: cocinamos a máxima potencia 10 minutos. Para saber si están hechas se pinchan en un costado: si la punta o cuchillo entra bien, están en su punto. Servimos frías o templadas con los jugos del asado. Añadimos las nueces picadas por encima.

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
640	26g	3,3g	22	0,89g
32%	37%	17%	24%	15%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Cena

Rollitos de salmón ahumado rellenos de aguacate con ensalada

4 | fácil | +60'

Ingredientes: 300 g de salmón ahumado EROSKI basic; 300 g de aguacate; 50 g de lechuga; 1 cucharada de vinagre; 200 g de pan integral, tostado o no.

Elaboración: pelamos los aguacates y los troceamos en cuadraditos. Reservamos en la nevera. Sobre papel *film*, extendemos las lonchas de salmón ahumado y las cubrimos con papel *film*. Aplanamos con un rodillo, sin romper el salmón, y retiramos el papel superior. Picamos las hojas de lechuga lavadas, mezclamos con el aguacate, y agregamos unas gotas de vinagre. Colocamos este relleno sobre el salmón y enrollamos haciendo canutillos. Envolvemos con papel *film* para que mantenga la forma de rulo y enfriamos una hora en la nevera. Presentamos sobre tostas de pan integral.

Lácteo natural

Yogur, cuajada, queso fresco o semicurado y leche.

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
396	15g	3,7g	9,9	1,8g
20%	21%	19%	11%	30%

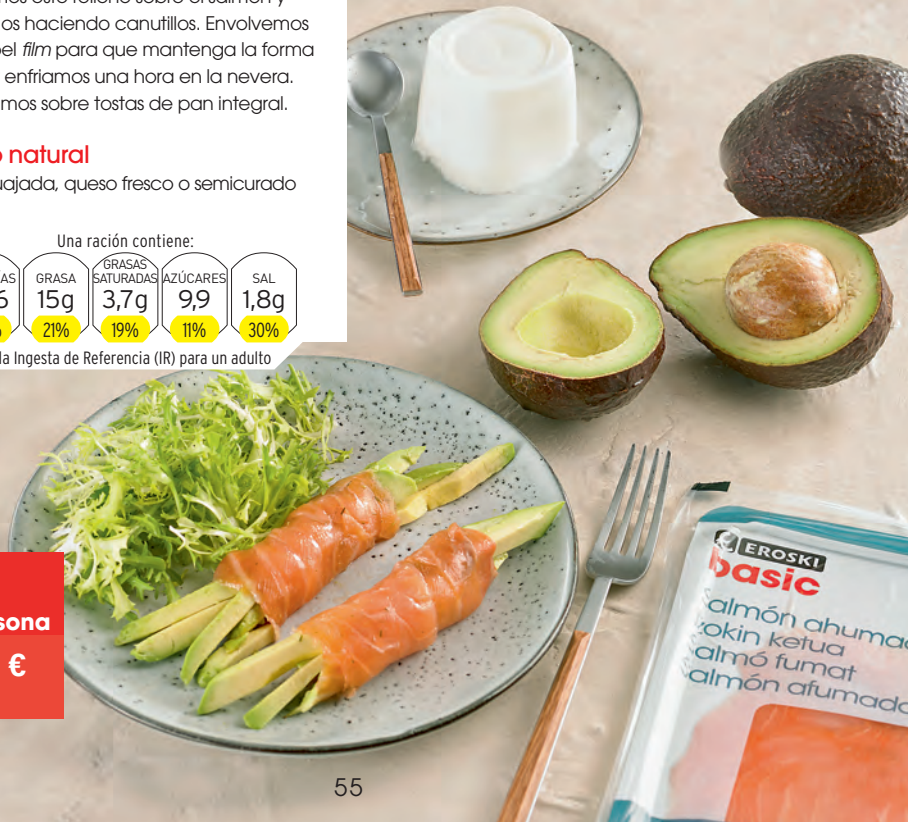
de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

cena por persona 2,44 €

Comentario dietético del menú

Este día nos encontramos varias recomendaciones importantes:

- Consumir los cereales integrales, el grano entero. Al refinar los cereales, estamos eliminando la fibra y la mayor parte de proteínas y minerales. Los hidratos de carbono de los cereales refinados se absorben rápidamente y la fibra actúa de modulador.
- Fruta asada o en compota. Buena alternativa para variar la forma de consumir fruta. En esta época de frío puede resultar más apetecible.
- Usar canela para endulzar, dar sabor, y prescindir así de añadir azúcar.
- Grasa de la buena: la cena de este día es una gran fuente de grasas cardiosaludables aportadas por el salmón ahumado (pescado azul) y el aguacate, que tiene el mismo tipo de ácidos grasos que el aceite de oliva.



comida por persona 0,97 €

Comida

Guiso de alubias blancas con calabaza

4 | fácil | +60'

Ingredientes: 280 g de alubias blancas secas EROSKI basic; 400 g de calabaza fresca; 1 puerro; 2 dientes de ajo; 1 cebolla, una cucharada de pimentón dulce; 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra EROSKI; sal.

Elaboración: poner a remojo las alubias el día anterior. En cazuela: cubrir con dos dedos de agua fría por encima y poner a fuego alto. Al hervir, añadir la cebolla y el puerro y dejar a fuego lento 2 horas. Cuando falte media hora, añadir la calabaza. En olla rápida: echar agua sin cubrir las alubias y poner a fuego alto. Al saltar la válvula, bajar el fuego y dejar 20 minutos. Añadir un refrito de ajos, pimentón y aceite de oliva virgen extra EROSKI en crudo.

Fresas o piña en su jugo con yogur natural

4 | fácil | 10'

Ingredientes: 500 g de piña en su jugo o fresas; 4 yogures enteros naturales.

Elaboración: lavamos y picamos las frutas. En un bol, juntamos el yogur natural con la fruta. Es una receta que se puede hacer con cualquier fruta y puede ser una buena manera de aprovechar las que se nos vayan quedando maduras que, además, tienen más fructosa y, por tanto, sabor más dulce.

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
510	17g	4g	25	0,23g
25%	24%	20%	28%	4%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Cena

Tortilla de patata y acelgas

4 | fácil | 20-30'

Ingredientes: 6 huevos; 200 g de patatas; 1 bolsa de acelgas frescas EROSKI; 1 cebolla; 1 diente de ajo; 8 cucharadas de aceite de oliva virgen extra EROSKI; una pizca de sal.

Elaboración: pelamos y picamos las patatas y la cebolla. Las ponemos a freír en una sartén con abundante aceite de oliva virgen a fuego medio. Mientras, vamos batiendo los huevos en un bol. Si queremos, en otra sartén podemos ir haciendo un refrito con el diente de ajo y las acelgas picadas; si no, esperamos a retirar las patatas y la cebolla y lo hacemos en la misma sartén. Cuando tengamos fritas las patatas con la cebolla y el salteado de ajo y acelgas, los mezclamos con los huevos batidos y ponemos a punto de sal. Hacemos la tortilla sin cuajarla mucho para que no pierda jugosidad.

Fruta fresca de temporada

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
466	30g	5,5g	21	0,38g
23%	43%	28%	23%	6%

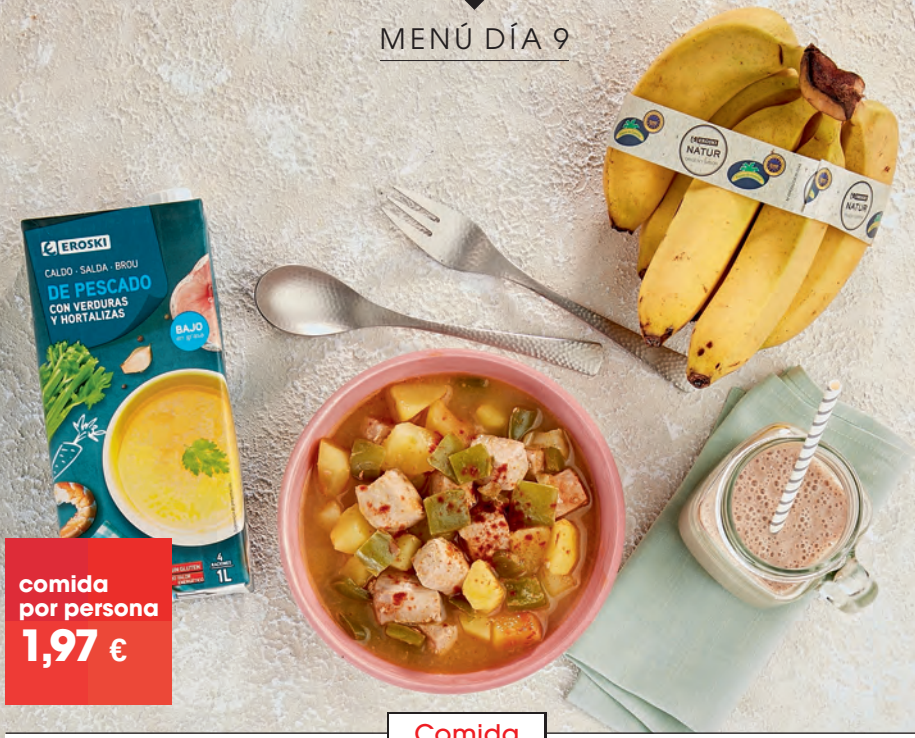
de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Comentario dietético del menú

La patata cocida es recomendable acompañarla de alguna hortaliza como, en este caso, acelgas, ya que la fibra de la hortaliza hará que los hidratos de carbono de la patata se absorban más lentamente produciendo un menor *pico* de azúcar en sangre. Otro ejemplo puede ser freír las patatas con pimiento verde en tiras. En la comida, el aceite de oliva virgen se añade a las alubias al final, una vez cocinadas. Como el calor produce alteraciones y pérdidas nutricionales, para que el aceite de oliva virgen no pierda propiedades nutricionales ni organolépticas, se recomienda añadirlo siempre después del cocinado en potajes de legumbres, purés y cremas.

Con este, haríamos nuestro tercer día vegetariano de los 12 días de menús propuestos.

cena por persona 0,83 €



comida por persona 1,97 €

Comida

Marmitako de atún fresco

4 | fácil | 30-40'

Ingredientes: 600 g de patata; 400 g de atún fresco; 1 pimiento verde; 1 cebolla; 1 brik de caldo de pescado o verdura EROSKI; 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra EROSKI; una pizca de sal.

Elaboración: rehogamos con aceite la cebolla y el pimiento picados. Pelamos y chascamos las patatas (a medio corte, tiramos de la patata en lugar de terminarlo con el cuchillo). Una vez pochada la verdura, añadimos las patatas y rehogamos. Añadimos el caldo hasta casi cubrir el guiso y se deja cocer hasta que las patatas estén tiernas. Troceamos el atún en cubos, lo salamos ligeramente e incorporamos a las patatas. Tapamos la cazuela y retiramos del fuego. Dejamos reposar 5 minutos.

Batido de plátano

4 | fácil | 10'

Ingredientes: 4 plátanos de Canarias maduros; 1 vaso de leche entera.

Elaboración: escogemos los plátanos que se nos hayan quedado más maduros y los batimos junto con un vaso de leche entera. Podemos rectificar la textura añadiendo otro plátano si es muy líquida, o añadiendo leche si ha quedado muy espeso.

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
572	21g	5,3g	27	1,1g
29%	30%	27%	30%	18%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Cena

Pizza vegetal con masa de coliflor

4 | fácil | 30-40'

Ingredientes para la masa: 350 g de coliflor fresca; 2 huevos; 1 diente de ajo; pimienta negra y sal. **Para la pizza:** 80 g de tomate frito con aceite de oliva EROSKI; 1 lata de corazones de alcachofa EROSKI; 2 latas de pimiento rojo EROSKI basic; 24 aceitunas negras sin hueso EROSKI; 60 g de queso rallado.

Elaboración: se precalienta el horno (180 °C). Separamos los ramilletes de coliflor, lavamos y escurrimos. Batimos la coliflor con los huevos, el ajo y una pizca de sal y pimienta negra. Colocamos en la bandeja del horno sobre papel de horneado. Horneamos 15 minutos o hasta que esté seca al tacto. Sacamos del horno y esperamos a que temple. Extendemos el tomate sobre la masa, repartimos el resto de ingredientes y el queso rallado. Volvemos a hornear hasta que se dore el queso.

Fruta fresca de temporada

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
302	13g	4,2g	28	0,75g
15%	19%	21%	31%	13%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Comentario dietético del menú

Para hacer los batidos de frutas, cremas o purés, se recomienda usar la batidora en lugar de pasapurés, exprimidores o licuadoras, ya que se aprovecha todo de los alimentos, no se produce desperdicio y no perdemos la fibra.

Si te ha sorprendido eso de *chascar* las patatas, debes saber que el objetivo es espesar el guiso, ya que favorece que se libere parte del almidón de la patata.

Quizá la parte más innovadora de este menú es hacer pizza con masa vegetal, en este caso con coliflor. También se puede hacer de calabacín, brócoli… ¿Quién dijo que la pizza no era saludable? Deja que los más pequeños de la casa participen. Les encantará y aprenderán.

comida por persona 1,24 €

Comida

Puré de verduras

4 | fácil | 40-50'

Ingredientes:
Ya preparado: 1 Crema de verduras EROSKI Sannia.
Si lo preparamos: 2 patatas; 4 zanahorias; 1 puerro; 100 g de acelgas o espinacas; 200 g de calabaza; 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra EROSKI; sal.

Elaboración: lavamos, pelamos y picamos las verduras. Echamos en la cazuela cubriendo de agua, o en la olla rápida con agua sin llegar a cubrir. Cocemos 10 minutos en olla rápida o 30-40 minutos en cazuela. Antes de pasar la batidora echamos un chorro de aceite. Batimos y ponemos a punto de sal. Se puede hacer con cualquier verdura que tengamos en casa, mezclar verduras con legumbres…

Pollo asado al limón con cebolla

4 | fácil | 50-60'

Ingredientes: 4 traseros de pollo EROSKI Natur; 2 cebollas; 2 limones; 2 dientes de ajo; 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra EROSKI; pimienta y sal.

Elaboración: precalentamos el horno a 180 °C. Limpiamos y retiramos la piel del pollo y lo colocamos en una bandeja de horno. Exprimimos los limones y el zumo lo mezclamos con el aceite, la pimienta, sal y medio vaso de agua. Pelamos y picamos la cebolla y el ajo y lo añadimos. Regamos con la salsa. Horneamos 30 minutos, giramos el recipiente y regamos de nuevo con el jugo. Horneamos hasta que empiece a dorarse.

Lácteo natural

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
527	28g	6g	18	0,64g
26%	40%	30%	20%	11%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Cena

Sopa de fideos, judías verdes y zanahoria

4 | fácil | 10-20'

Ingredientes: 1 brik de caldo de verduras EROSKI; 150 g de fideo cabellín EROSKI basic; 1 lata de judías verdes redondas finas EROSKI basic; 2 zanahorias.

Elaboración: Vertemos el caldo en una cazuela al fuego; cuando empiece a hervir, bajamos el fuego y echamos los fideos y las verduras cocidas. Dejamos cocer 5 minutos.

Cuajada con compota de pera

4 | fácil | 10'

Ingredientes: 4 cuajadas naturales EROSKI; 4 peras Conferencia EROSKI; canela EROSKI.

Elaboración: pelamos y cortamos las peras y las ponemos en una cazuela. Añadimos 2 cucharadas soperas de agua y la canela (optativo). Tapamos y cocemos hasta que estén blandas. Aplastamos con un tenedor hasta hacer un puré. Añadimos las cuajadas.

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
465	9,4g	4,5g	36	0,96g
23%	13%	23%	40%	16%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Comentario dietético del menú

En este menú de cena no añadimos sal, ya que las conservas (judías y caldo) van a aportar cierta cantidad suficiente para dar sabor. En otras recetas pasa lo mismo, y es que el líquido de las conservas (verduras, legumbres…), caldos y platos preparados, los adobados…, contienen ya suficiente sal. Quizá, además de no añadir sal, queremos eliminar parte de esta, para eso, se recomienda lavar las conservas con agua y escurrirlas bien.

cena por persona 1,07 €

MENÚ DÍA 11

comida por persona 1,41 €

Comida

Guiso de garbanzos con acelgas y huevo cocido

4 | fácil | +60'

Ingredientes: 280 g de garbanzo seco EROSKI basic; 1 bolsa de acelgas frescas EROSKI; 4 huevos cocidos; 1 zanahoria; 1 puerro; 1 diente de ajo; 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra EROSKI; sal.

Elaboración: después de una noche a remojo, aclaramos los garbanzos y los introducimos en una cazuela con agua hirviendo, la zanahoria y el puerro. Cuando comiencen a estar tiernos (2 horas), la zanahoria y el puerro se pasan por el pasapurés y se añaden. Se sofríe un diente de ajo y agregamos las acelgas escurridas. Salteamos 30 segundos, vertemos al potaje y hervimos 5 minutos. Añadimos el huevo cocido picado y dejamos reposar 15 minutos.

Naranjas a la canela

4 | fácil | 10'

Ingredientes: 4 naranjas; canela.

Elaboración: pelamos y partimos en rodajas las naranjas. Espolvoreamos canela por encima. Postre diferente, fácil y que admite casi cualquier fruta.

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
486	15g	2,5g	17	0,29g
24%	21%	13%	19%	5%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Cena

Patata rellena de pimientos y jamón cocido o curado

4 | fácil | +60'

Ingredientes: 4 patatas medianas-grandes; 2 latas de pimiento rojo EROSKI basic; 1 zanahoria; 1 cebolla; 125 g de jamón cocido extra EROSKI; 80 g de queso de gratinar.

Elaboración: lavamos y cocemos las patatas enteras 10 minutos. Escurrimos y dejamos enfriar. Pochamos la cebolla y la zanahoria. Añadimos los pimientos picados, salamos y cocinamos 10 minutos. Cortamos el jamón cocido en pedacitos y se añade a las verduras. Reservamos. Partimos las patatas en 2 mitades longitudinalmente y las vaciamos. Mezclamos la carne de la patata con las verduras y el jamón. Colocamos las patatas en una fuente y las rellenamos con la mezcla, mientras, precalentamos el horno a 180 °C. Repartimos el queso por encima y metemos en el horno 20 minutos.

Lácteo natural

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
353	13g	6,7g	11	0,69g
18%	19%	34%	12%	12%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Comentario dietético del menú

Durante mucho tiempo se ha recomendado combinar legumbres con un cereal (arroz) para obtener una proteína completa (que contiene todos los aminoácidos esenciales), pero hoy ya sabemos que no es necesario que se combinen en la misma comida. Podemos comer legumbre y cenar algo de cereal integral, por ejemplo. O, como veremos en el siguiente menú, tomar un bocadillo de *hummus* (pan integral con legumbre).

No todas las legumbres poseen una proteína incompleta. La soja y los garbanzos contienen todos los aminoácidos esenciales.

cena por persona **0,82 €**

comida por persona
0,98 €

Comida

Pasta integral con albóndigas de verdel

4 | fácil | 40-50'

Ingredientes para la pasta: 240 g macarrones integrales EROSKI Sannia; 1/2 brik de tomate frito con aceite de oliva EROSKI.
Para las albóndigas: 400 g verdel fresco; 60 g de miga de pan; 2 dientes de ajo; 1 huevo; 30 g de harina; 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra EROSKI; perejil; pimienta; sal.

Elaboración:
Para la pasta integral: en una cazuela ponemos a hervir abundante agua con sal. Cuando rompa a hervir echamos la pasta y removemos suavemente hasta que recupere el hervor. Cocemos unos 13-15 minutos. Escurrimos. En la misma cazuela calentamos el tomate frito, volvemos a echar la pasta y mezclamos.

Para las albóndigas: remojamos la miga de pan en leche. Limpiamos los verdeles de piel y espinas y desmigamos. Añadimos el perejil, el diente de ajo pelado, la sal, la pimienta y el huevo y trituramos hasta formar una masa manejable. Moldeamos la masa en forma de albóndigas. Las pasamos por harina y las freímos en aceite caliente. Una vez fritas ligeramente, las sacamos de la sartén y las añadimos a la pasta con tomate.

Fruta fresca de temporada

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
609	23g	4,3g	22	0,29g
30%	33%	22%	24%	5%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Cena

Bocadillo integral vegetal con hummus

4 | fácil | 10'

Ingredientes: 400 g de pan integral EROSKI; 1 tarrina de hummus EROSKI; 100 g de lechuga; 2 tomates; 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra EROSKI.

Elaboración: lavamos y troceamos la lechuga y el tomate. Abrimos el pan al medio longitudinalmente y quitamos una parte de la miga. En una de las mitades repartimos una cucharada de aceite de oliva virgen, y en la otra untamos el hummus. Colocamos el tomate en rodajas sobre el *hummus,* encima las hojas de lechuga, y cerramos el bocadillo. Podemos servir con una ensalada de lechuga y tomate.

Lácteo natural

Una ración contiene:

CALORÍAS	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
565	20g	4,4g	13	0,65g
28%	29%	22%	14%	11%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Comentario dietético del menú

Debemos aumentar el consumo de alimentos vegetales disminuyendo el de alimentos de origen animal. Y dentro del consumo de alimentos de origen animal, tenemos que priorizar el pescado, sobre todo azul, sobre la carne. Por eso, una buena alternativa son las albóndigas de pescado, y más de verdel, que es un pescado difícil de comer porque tiene muchas espinas, especialmente para los más pequeños o las personas mayores. El pescado azul es más graso que el blanco, pero sus grasas contienen los ácidos grasos esenciales (EPA y DHA) y vitaminas como la E y la D, de la que una ración cubre el 100% de las necesidades diarias.

En la cena, aprovechamos para volver a comer legumbre, esta vez en forma de hummus. Como hemos ido mostrando, solo cocinando en casa y escogiendo los ingredientes adecuados es posible hacer platos que aparentemente no serían saludables: bocadillos, pizzas, bizcochos, galletas…

cena por persona 1,03 €

Programa Educativo en Alimentación
y Hábitos Saludables

Energía para crecer

ENERGÍA PARA CRECER, es un Programa Educativo desarrollado por la Escuela de Alimentación de Fundación EROSKI para ayudar a frenar la obesidad infantil.

Desde 2012, trabajamos con los colegios de Educación Primaria para ayudar a promover entre los escolares hábitos de vida más saludables.

- ☑ **Más de 800.000 escolares de Primaria han realizado el programa.**
- ☑ **9 de cada 10 profesores que han participado lo recomiendan.**

Si quieres que el colegio de tu hij@ participe en el Programa haciendo las unidades didácticas, talleres, actividades y módulos de repaso, informa al colegio de que puede inscribirse en **www.escueladealimentacion.es** o llamar al teléfono 946 072 841.

FUNDACIÓN EROSKI contigo

ESCUELA DE ALIMENTACIÓN

Showcooking, catas, maridaje, eventos en familia ... todo esto y más en www.eroski.es

Si eres socio de EROSKI club inscríbete, es super sencillo.

Consulta todas las posibilidades y elige ¡al gusto! La confirmación es inmediata. Te enviaremos un *e-mail* recordatorio con 2 días de antelación. ¡Inscríbete ahora!

EROSKI contigo

Puedes consultar esta guía en versión digital

https://www.eroski.es/guia-alimentacion-saludable/

8 480010 303056

10 compromisos saludables sostenibles

mucho más en
www.eroski.es/salud-y-sostenibilidad/

EROSKI club