

Alimentación Saludable & Sostenible



EE

LA COMIDA QUE VIENE: ALGAS, INSECTOS O CARNE 'IN VITRO'

Sobrepoblación, recursos limitados y exigencias medioambientales obligan a la industria a buscar nuevas fuentes de alimentación; sanas y sostenibles

ASÍ SERÁ LA COMIDA DEL FUTURO ANTE LA SOBREPoblación

Para alimentar a 10.000 millones de personas en 2050, la producción de alimentos debe crecer un 70%, lo que solo es posible con alternativas como los insectos, las algas o la carne artificial o 'in vitro'.

Juan Ignacio Álvarez
MADRID.

La ONU calcula que en 2050 habrá que dar de comer a 10.000 millones de personas en un planeta con recursos alimenticios limitados e incluso menguantes debido al cambio climático. De hecho, para alimentar a todos sus habitantes en los próximos 30 años, la producción de alimentos necesitará crecer un 70%. Así, la sobrepoblación y la sostenibilidad están llevando a que los científicos y la industria alimentaria trabajen activamente en nuevas vías para afrontar el reto de alimentar a toda la población. En este contexto, cobran fuerza diferentes opciones, caso de la comida a base de insectos como fuente alternativa de proteínas -sobre todo en los países en vías de desarrollo-, el cultivo de microalgas, la creación de carne artificial y el cultivo de productos en zonas improductivas, así como la elaboración de alimentos para quienes tengan alguna enfermedad o necesidad específica.

Según la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), el uso de insectos como alimento, lo que se conoce como entomofagia, además de para la elaboración de piensos, comporta un buen número de beneficios de carácter ambiental, sanitario y para los medios social y de vida. En relación al medio ambiente, hay que reseñar que los insectos utilizan mucha menos agua que el ganado tradicional y su cría depende en menor medida de la tierra que la actividad ganadera convencional. Asimismo, los insectos pueden alimentarse de residuos biológicos como desechos de alimentos o de origen humano, abono y estiércol, y permiten transformarlos en proteínas de alta calidad, que a su vez ofrezcan la posibilidad de utilizarse como piensos.

En cuanto a sus beneficios para la salud, los insectos suministran proteínas y nutrientes de alta calidad en comparación con la carne y el pescado. Son especialmente importantes como complemento alimenticio para los niños desnutridos,

Los insectos ya completan la dieta de 2.000 millones de personas en Asia, África o Latinoamérica

Actualmente, el valor nutricional de las algas está más explotado como suplemento alimenticio

porque la mayor parte de las especies contienen niveles elevados de ácidos grasos. También son ricos en fibra y micronutrientes como cobre, hierro, magnesio, fósforo, manganeso, selenio y cinc. Además, los insectos plantean un riesgo reducido de transmisión de enfermedades zoológicas (aquellas que se transmiten de animales a humanos), como es el caso de la gripe aviar o la enfermedad de las vacas locas.

En cuanto a sus beneficios para el medio social y los medios de vida, en la FAO citan que apenas se necesitan medios técnicos o inversiones importantes, tanto para su cría como para su recolección, o que los miembros pobres en determinadas zonas rurales o urbanas en algunos países en desarrollo pueden cultivarlos, procesarlos y venderlos. Algunas especies pueden consumirse enteras, bien en pasta o harina, e, incluso, extraerse sus proteínas. Actualmente, la entomofagia o consumo de insectos por los seres humanos se practica, principalmente, en regiones de Asia, África y América Latina complementando la dieta de 2.000 millones de personas. Los insectos más consumidos son los escarabajos, seguidos de

orugas, avispas y abejas, hormigas, saltamontes, langostas, cigarras, cochinitillas, chinches y termitas.

Aunque en España todavía es un sector en ciernes, lo que resulta evidente es que los insectos han entrado en la cadena alimentaria como alternativa a la proteína animal y ya es posible comprarlos, mayormente, en forma de *snacks* o barritas hechas con harina. En Ainia, centro tecnológico especializado en ofrecer soluciones innovadoras en alimentación, subrayan que "los insectos ofrecen muchas posibilidades a la industria como fuentes de proteínas saludables, sostenibles y respetuosas con el medioambiente a coste cero".

Las algas escalan posiciones

La sobreexplotación de los recursos terrestres está llevando a la industria alimentaria a poner el foco en el mar, que ocupa dos terceras partes del planeta. Así, las microalgas escalan posiciones como fuente de nutrientes y de proteínas de alto valor nutricional y gran biodisponibilidad. La UE confía en esta fuente de alimentos y ha comenzado a adoptar estrate-



Los insectos proporcionan proteínas y nutrientes de alta calidad. ISTOCK

gias que potencien la producción de alimentos y piensos a base de microalgas. Las algas y microalgas contienen lípidos, proteínas y carbohidratos en cantidades elevadas. Como refieren en Ainia, "hay microalgas ricas en oligonutrientes, otras en aminoácidos esenciales, también en fibras... En general, tienen perfiles nutricionales interesantes".

En este momento, el valor nutricional de las algas está básicamente explotado como suplemento alimenticio. Sin embargo, como explica Mark Brook, vicepresidente de Ingredientes Alimentarios de Solazyme, compañía estadounidense dedicada a la biotecnología, "las algas como ingrediente alimentario se han convertido en tendencia, ya que los consumidores han comenzado a apreciar el potencial y la versatilidad de este superalimento rico en nutrientes". Y añade: "Las compañías de alimentos están respondiendo al interés de los consumidores en la búsqueda de alternativas de proteínas vegetarianas que estén libres de alérgenos. Esto está permitiendo que las algas emerjan como una fuente alternativa de proteína". Esta compañía, por ejemplo, está desarrollando en su país microalgas para su uso en la cocina: cocción, batidos y hasta mantequilla de algas.

La multinacional de alimentación anglo-holandesa Unilever, por su parte, se alió el año pasado con la *startup* Algenuity, especializada en el desarrollo de algas para consumo humano, en una clara apuesta por la alimentación de productos a base de proteína vegetal. "El desarrollo de fuentes alternativas a la proteína animal, como las microalgas, representa un importante paso

Alimentación Saludable & Sostenible



Ante una tierra sobreexplotada, la industria está poniendo el foco en el mar. ISTOCK

menos carne, alegando motivos como la sostenibilidad, el bienestar animal o la salud -sean o no ciertas en su totalidad las razones expuestas- parece que la alimentación de futuro pasa también por un incremento en el consumo de proteína vegetal, ya sea comiendo hamburguesas o salchichas de seitán o a base de proteína de guisante, o bien directamente consumiendo carne artificial cultivada *in vitro*. Un proceso que implica la extracción de células de un animal vivo, seguido de la selección de células madre, y, a continuación, el cultivo de estas células en un medio de suero fetal (polémico porque se extrae a partir de los fetos sin nacer). Finalmente, se crea una masa muscular de células que se puede comer íntegra o molida. El resultado es una gama que incluye desde hamburguesas y salchichas, hasta un filete de carne *real* de un animal que nunca ha paseado por el campo.

Alimentos personalizados

Por otra parte, la alimentación del futuro pasa por la creación de alimentos destinados a minimizar los efectos de algunas enfermedades o patologías. En este sentido, hay compañías, como por ejemplo Indukern, ubicada en Barcelona, cuya división de alimentación, trabaja en colaboración con empresas, centros tecnológicos y hospitales en el desarrollo de alimentos para disfágicos o personas que no tragan bien; en alimentos pensados para personas con cáncer colorrectal; o para quienes tienen afectaciones neuronales debido a un ictus. El futuro de la alimentación se encamina también hacia la creación de alimentos ricos en proteínas a partir de electricidad, aire, agua y bacterias, así como en el cultivo de frutas y hortalizas en condiciones de altas temperaturas y escasez de agua: es decir, en zonas desérticas o que avanzan hacia la desertización.

La impresión 3D de alimentos, valiéndose de técnicas como la creación de modelos y estructuras tridimensionales, mediante diferentes técnicas de inyección o extrusión, es otra de las opciones que podrían marcar un antes y un después en el campo de la alimentación. Como explican en Ainia, “será un aliado para adaptar la producción de alimentos a las necesidades dietéticas y nutricionales de cada individuo. También a sus gustos hedónicos y poder adquisitivo”. Asimismo, añaden en el centro tecnológico, “permitirán una producción de alimentos más sostenible, alineada con los desafíos demográficos y medioambientales a los que debemos dar respuesta, y posibilitarán el transporte de ingredientes básicos tales como proteínas, hidratos de carbono, ácidos grasos, vitaminas, así como de aromatizantes y saborizantes”. En relación al transporte, en Ainia recuerdan que entre el 70% y el 90% del peso de un alimento es agua.

En Ainia ponen como ejemplo que en un país que base su alimentación en el arroz, con los déficits nutricionales que ello comporta, los sistemas de impresión 3D de alimentos permitirían hacer platos equilibrados con texturas y sabores aceptables, haciendo uso de las materias primas locales, y cubriendo las carencias nutricionales con la incorporación de minerales, vitaminas o proteínas de diferentes procedencias, gracias a la adquisición de pequeños lotes de ingredientes o aprovechando fuentes inusuales tras su transformación tecnológica.



Colorantes naturales que proceden del propio alimento

Aunque tres de cada nueve lanzamientos de alimentos tienen algún tipo de colorante, la industria alimentaria se decanta cada vez más por el uso de ingredientes naturales y aditivos (30%), según la agencia de investigación de mercados Mintel. Esta tendencia está liderada por los fabricantes de alimentos europeos, donde hasta el 71% de los lanzamientos opta por este tipo de ingredientes. Incluso un número creciente de ellos buscan que los colorantes sean concentrados de los propios alimentos utilizados, que, además, aportan beneficios nutricionales.

El cultivo ‘in vitro’ puede hacer un filete ‘real’ a partir de células madre. ISTOCK

Ya se están creando alimentos para personas que padecen disfagia o que han sufrido un ictus

adelante en el camino hacia un sistema alimentario equilibrado y respetuoso con el medio ambiente”, dicen en Unilever, donde también piensan que “las microalgas, uno de los ingredientes del futuro, constituyen una importante alternativa ante la necesidad de impulsar un cambio hacia un sistema alimentario más justo y equitativo, debido al gran impacto para el planeta que

genera el consumo de proteína de origen animal”. Unilever busca llevar al mercado comestibles elaborados con microalgas -reduciendo el contenido en clorofila que les dan un sabor amargo- que pasarían a formar parte de la cartera de productos vegetales de la empresa, propietaria de marcas como *Hellmann's*, *Knorr Lipton* o *Frigo*. Ante un consumidor que cada vez come

INNOVACIONES QUE MARCARÁN EL FUTURO DE LA ALIMENTACIÓN



Andrés Pascual Vidal

Director de Innovación de Ainia (centro tecnológico especializado en soluciones en el sector alimentario)

El futuro de la alimentación se va a parecer poco al pasado. El impacto de la pandemia sobre los consumidores, la aparición exponencial de nuevas tecnologías y los grandes retos en materia de sostenibilidad van a ser cruciales. La alimentación del futuro será personalizable, conveniente y segura, pero sobre todo será más saludable y sostenible. Para ello contará con tecnologías facilitadoras como la biotecnología e inteligencia artificial, entre otras. A continuación, comparto algunas de las innovaciones más prometedoras:

Nuevos alimentos e ingredientes saludables. El enorme impacto producido por el Covid-19 en la sociedad ha acelerado el interés de los consumidores por los alimentos que mejoran nuestra salud y bienestar. Algunos ejemplos son los *superalimentos* con un perfil nutricional y de calidad equilibrado, o alimentos con perfiles mejorados, menor contenido en sal, azúcares o grasas. También los ingredientes y compuestos bioactivos obtenidos a partir de fuentes naturales y sostenibles que refuercen nuestras defensas y sistema inmunitario, y contribuyan a prevenir enfermedades. Así como ingredientes probióticos, prebióticos o postbióticos con un enorme potencial de innovación y crecimiento.

Nutrición de precisión. Analizar y evaluar de forma integrada el genoma o información genética humana, el microbioma intestinal y los hábitos culturales o estilos de vida de grupos poblacionales específicos para conocer qué enfermedades podrían desarrollar y diseñar dietas que ayuden a prevenir su desarrollo, o influyan positivamente en su salud es otra de las líneas de investigación a tener en cuenta. Las tecnologías ómicas cada vez son más asequibles. Secuenciar un genoma humano es cada vez más barato. La empresa tecnológica BGI ha anunciado que conseguirá llegar a los 100 euros por genoma. Ya hay empresas

que pautan dietas en base al genoma del individuo como por ejemplo *Habit, DayTwo* o *Inside Tracker*.

Carne de cultivo celular. La carne cultivada *in vitro* con células animales es otro ejemplo de alimentación que marcará el futuro. Se apoya en la aplicación de conocimientos de cultivo celular y técnicas de medicina regenerativa e ingeniería de tejidos. Un reciente estudio análisis de ciclo de vida y de viabilidad técnico-económico de *CE Delft* muestra que la carne de cultivo celular podría reducir el impacto climático de la producción de carne en un 92%, reducir la contaminación en un 93%, usar un 95% menos de tierra y un 78% menos de agua. Además, cuando se cultive a gran escala el coste de producción podría bajar hasta alcanzar 5,66 dólares en 2030. *Aleph Farms* es una empresa israelí líder en el desarrollo de carne cultivada y ha cultivado con éxito el primer filete ribeye del mundo con cultivo de células animales y tecnología de bioimpresión 3D. Otras empresas destacadas en esta carrera son *Menphis Meats* y *Mosa Meat*.

'Plant based foods'. Se trata de un alimento *plant based* procedente de fuentes vegetales como frutas, verduras, legumbres, cereales, frutos secos, soja, etc. El interés por los análogos a productos de origen animal está impulsando este mercado. Uno de los ejemplos destacados es la hamburguesa vegetal de *Impossible Foods* o la salchicha de *Beyond Meat*. Diversas tecnologías como la texturización seca o húmeda permiten desarrollar una apariencia y sabor similar a la carne sin comprometer el valor nutricional. El diseño de productos extruidos, con texturas y sabores específicos, así como la optimización y control de los procesos supone un reto para la investigación. La tendencia *plant based* se extiende a productos similares a la leche, huevos, salsas, condimentos, barritas, etc. y ha llegado para quedarse.

La alimentación del futuro será personalizable, conveniente y segura, saludable y sostenible

Proteínas alternativas. Otra tendencia son las fuentes alternativas de proteínas como insectos, microalgas, hongos, o nuevas especies de plantas. Todas ellas se presentan como más sostenibles que las proteínas de origen animal y una posible solución para hacer frente al crecimiento de la demanda en el horizonte 2050. Algunas empresas innovadoras en el ámbito de los insectos son *Ynsect, BioFly Tech* o *Trillions*. Las proteínas derivadas de hongos o micoproteínas son también una fuente alternativa muy interesante y su producción es incluso más eco-eficiente que otras proteínas vegetales. En ellas trabajan empresas como *Prime Roots, Quorn* o *Meati*. Por otro lado, *Perfect Day Foods* está fabricando proteínas de suero y caseína mediante "fermentación de precisión" y recientemente lanzó la marca derivada *Brave Robot* para vender helados a base de lácteos sin animales. *Clara Foods* también está creando proteínas de huevo con esta tecnología. Por último, en Ainia investigamos la lemna, una planta acuática llamada a ser un nuevo *superalimento* y que ya es la base de negocio de empresas como *Parabel* o *Hinoman*.

Impresión de alimentos en 3D. Otra tecnología a tener presente es la de impresión 3D especializada en imprimir pasta, chocolate, o alimentos con formas infinitas, pudiendo combinar tecnología láser para su cocinado. Empresas como *Natural Machines* ofrecen máquinas que imprimen chocolate, pasta, azúcar e incluso diferentes alimentos dando la oportunidad de crear nuevos alimentos o platos con nuevos sabores y texturas personalizados, saludables, sostenibles, y divertidos. Una oportunidad atractiva para el sector de la restauración y con retos de futuro respecto a su escalado a nivel industrial.

Alimentación computacional. Por último, también es posible formular productos análogos a los de origen animal a partir de miles de plantas incluyendo especies que, siendo comestibles, no son explotadas. Para ello, se recopila y procesa datos sobre sus propiedades nutricionales, funcionales y sensoriales mediante inteligencia artificial y *machine learning* con el objetivo de obtener productos casi idénticos en calidad y sabor a los productos originales, y con mucho menor uso de recursos e impacto medioambiental. Empresas como

Just o *NotCo* están a la vanguardia con mayonesas o leches alternativas ya en el mercado.



ALIMENTOS ENRIQUECIDOS: SÍ, CUANDO EXISTEN CARENCIAS

Los alimentos enriquecidos compensan estados carenciales, pero no es necesario incluirlos en la dieta de toda la población, y menos si se come de forma sana y equilibrada.

Juan Ignacio Álvarez
MADRID.

Los alimentos funcionales enriquecidos son aquellos que, además de aportar nutrientes, han demostrado de manera científica que benefician a una o varias funciones del organismo, de tal forma que proporcionan un mejor estado de salud y bienestar. Estos alimentos, asimismo, ejercen un papel preventivo, ya que reducen los factores de riesgo que provocan la aparición de enfermedades. Entre los alimentos más importantes se encuentran los alimentos enriquecidos como leches y leches infantiles, yogures, zumos, cereales, pan, huevos o margarinas, a los que se les añaden, por ejemplo, omega-3, ácido oleico y fólico, calcio, fibra, vitaminas A y D, fósforo y cinc, bacterias probióticas, fitosteroles, etc.

Una guía publicada por Fesnad (Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética), en colaboración con la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (Senc), el Instituto Omega 3 de Puleva Food y Cecu (Confederación de Consumidores y Usuarios), recuerda que aunque lo recomendable es seguir una dieta sana, variada y equilibrada como la mejor manera de prevenir enfermedades y asegurarse una buena salud, los nuevos hábitos de vida conducen a que muchas personas no se alimenten correctamente y, por tanto, no ingieran todos los nutrientes que necesitan o no lo hagan en las cantidades adecuadas. Como consecuencia de ello,

Tipos de alimentos funcionales en España

ALIMENTO FUNCIONAL	COMPONENTE FUNCIONAL
Leches enriquecidas	Con omega-3
	Con ácido oleico
	Con ácido fólico
	Con calcio
	Con vitaminas A y D
Leches infantiles de iniciación y continuación	Con fósforo y cinc
	Con ácidos grasos
Leches fermentadas	Con bacterias probióticas específicas
Yogures enriquecidos	Con calcio
Zumos enriquecidos	Con vitaminas A y D
	Con vitaminas y minerales
Cereales fortificados	Con fibra y minerales
Pan enriquecido	Con ácido fólico
Huevos enriquecidos	Con omega-3
Margarinas enriquecidas	Con fitosteroles
Sal yodada	Con yodo



Fuente: Instituto Omega 3 y SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria). elEconomista

surgen los alimentos funcionales, cuyo fin es compensar los desequilibrios alimentarios y garantizar las ingestas de nutrientes recomendadas por los especialistas en nutrición.

Pero, ¿quién debe consumirlos? Según Fesnad, los alimentos funcionales pueden formar parte de la dieta de cualquier persona, pero, sobre todo, están indicados en aquellos grupos de población con necesidades nutricionales especiales (embarazadas y niños), estados carenciales, intolerancias a algunos alimentos, colectivos con riesgos de determinadas enfermedades, como las cardiovasculares, gastrointestinales, la osteoporosis o la diabetes, además de para personas mayores.

En cuanto a la pregunta de si los alimentos funcionales o enriquecidos son necesarios para la población sana, en DKV tienen claro que “necesarios no lo son”. Para la aseguradora de salud, los alimentos enriquecidos pueden ayudar en determinadas situaciones, como se hizo en Estados Unidos o en Canadá en los años treinta del siglo pasado añadiendo vitamina D a la leche para evitar el raquitismo -al igual que ocurrió en Marruecos con la adicción de hierro y yodo en la sal-, o bien de manera individual o en casos específicos. “Por ejemplo, una persona que sigue una alimentación vegetariana o una persona con intolerancia a los lácteos y con osteoporosis puede beneficiarse de alimentos enriquecidos en calcio, pero siempre valorando cada caso individualmente”, precisan en DKV.

En la aseguradora consideran que la industria alimentaria no debe crear una falsa necesidad por dichos alimentos. “Es importante diferenciar que pueden ayudarnos para tener un mejor estado de salud en determinadas situaciones, pero no es necesario incluirlos en la alimentación de toda la población para alcanzar un óptimo estado de salud, pues siguiendo una dieta sana y equilibrada se consiguen todos los nutrientes necesarios”.

La Fundación Española de Corazón se pronuncia en la misma dirección cuando dice que “si una persona sana ya ingiere todos los nutrientes que necesita, no hace falta recurrir a esta categoría de alimentos, aunque en determinadas circunstancias pueden ser de utilidad”. La fundación concluye que los alimentos funcionales deben consumirse dentro del contexto de una alimentación adecuada; no curan ni evitan enfermedades por sí mismos; y nunca deben consumirse como sustitutos de una dieta equilibrada”. En lo relativo a su etiquetado, presentación y publicidad, la UE determina que la información que se incorpora a los envases y a la publicidad no puede atribuirse propiedades preventivas, de tratamiento o curación de una patología. También exige que las alegaciones sanitarias de todos los alimentos funcionales estén científicamente probadas.



Alimentación Saludable & Sostenible

LOS TRES PRODUCTOS SALUDABLES DEL MES

UNA BEBIDA CON ALGAS MARINAS QUE CUIDA EL CORAZÓN

'Flora Omega 3' de Pascual es una bebida para cuidar el corazón a partir de algas marinas, sin azúcares añadidos y con vitaminas B6, B9 y B12.

J. I. Á. MADRID.

En el marco de su alianza con Upfield, empresa líder en alimentación vegetal del mundo, Pascual ofrece *Flora Omega 3*, una bebida para cuidar el corazón a partir de algas marinas. Esta nueva bebida láctea contribuye a mantenimiento normal de los niveles de colesterol debido a su bajo contenido en grasas saturadas. Se diferencia del resto del mercado por ser fuente de omega 3 de origen vegetal, la cual procede de una especie de alga llamada *Schizochytrium sp.* Un vaso de esta nueva bebida láctea contiene el 50% de la cantidad diaria de omega 3 recomendada.

La Fundación Española del Corazón advierte de que casi el 55% de las personas adultas en España padece hipercolesterolemia y lo desconoce. Asimismo, hasta un 85% de la población toma menos omega 3 del aconsejado (250 mg/día), a pesar de su



importancia en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

En este sentido, el origen vegetal de este ácido graso poliinsaturado permite que las personas vegetarianas puedan acceder a todos los beneficios del omega 3 sin tener que renunciar a sus principios y valores. Tampoco contiene gluten, por lo que es apta para celíacos, así como para mujeres embarazadas y en periodo de lactancia, siempre dentro de una alimentación variada y equilibrada. Cabe resaltar que no contiene azúcares añadidos y que aporta vitaminas adicionales que contribuyen al bienestar general, caso de la B6, la B9 y la B12. Al margen del origen vegetal de las algas, *Flora Omega 3* tiene un gran sabor.

Flora Omega 3 se presenta en el *tetrabrik* más sostenible del mercado con un 89% de fuentes de origen vegetal y un tapón de caña de azúcar. Además, respeta la biodiver-

sidad en tanto que su omega 3 procede de algas marinas y no de pescado, lo que contribuye a preservar al medio marino de la sobre explotación. *Flora Omega 3* se suma a la amplia gama de leches para cuidar el colesterol de *Flora*, pensada para cubrir todas las necesidades de los consumidores: *Flora Folic B Original*, *Flora Folic B Ligera* y *Flora Pro Activ*.

Pascual también lanzó recientemente *Leche Salud*, una nueva gama de leche de bienestar animal enriquecida con vitaminas A, D, B6, B9 y B12 y minerales como el zinc y el selenio, importantes para el cuidado del sistema inmunitario. *Leche Salud* incorpora todos estos nutrientes, deficitarios en gran parte de la población española, de forma que un solo vaso contenga al menos el 30% de la ingesta recomendada de cada uno de ellos. La nueva gama de *Leche Salud* se ofrece desnatada, semi y entera.

GALLETAS PARA 'PEQUES' CON VITAMINAS, HIERRO Y FIBRA

Galletas Gullón ofrece a los más pequeños las galletas más divertidas y nutricionalmente equilibradas con vitaminas o hierro.

J. I. Á. MADRID.

Galletas Gullón dispone para los más pequeños de su gama *Dibus Mini cereales Angry Birds*, las galletas más sabrosas, divertidas y nutricionalmente equilibradas con vitaminas, hierro y fibra. Contienen seis cereales y están hechas con aceite de girasol alto oleico y sin alérgenos; es decir, que no llevan ni lactosa, ni proteínas de la leche, ni frutos ni huevo. Asimismo, con formas divertidas para disfrutar y jugar a la vez, Galletas Gullón le ofrece a su público infantil, la línea de galletas *Dibus Dragons*, que tienen forma de dragones encajables y contienen siete vitaminas, un 60% de cereales y alto oleico. Además, están envasadas en ocho paquetes individuales para ser consumidas *on the go* en cualquier lugar.

Galletas Gullón propone a los más pequeños una oferta de galletas divertidas y pone al servicio de los padres la seguridad de una

empresa que cuenta con más de 40 años como líder del segmento de la galleta saludable. Entre los hitos de la compañía aguilarense se cuentan el relanzamiento de su gama sin azúcares bajo la denominación de ZERO, la oferta de galleta sin azúcar más amplia del mercado, la introducción de la primera galleta integral del mercado español en 1979 y la primera elaborada con aceites vegetales en 1986.

La actualización con el nombre ZERO de toda la cartera de productos *Diet Nature* sin azúcares incluye también una renovación de los envases, que cuentan con la certificación FSC, que garantiza al consumidor que los materiales usados en el empaquetado provienen de montes con aprovechados de manera racional y la procedencia del papel reciclado.



Galletas Gullón también ha incluido en el envase el sistema de etiquetado *Nutriscore*, donde la mayoría de referencias se corresponden con las letras A y B o mejores perfiles nutricionales. Y, en respuesta a las demandas de las personas veganas o vegetarianas, ha incluido en todas sus galletas la certificación V-Label, que garantiza que todos los ingredientes son de origen vegetal.

Gracias a su apuesta por la innovación y el desarrollo, la compañía, que invierte el 2% de su facturación en I+D+i, lidera el segmento de la galleta-salud y del segmento de galletas sin azúcares con más del 30% y del 60% de la cuota de mercado respectivamente. Galletas Gullón está presente en más de 125 países.

EL ALIMENTO IDEAL PARA TU MASA ÓSEA Y MUSCULAR

Leche 'Suprema' de Central Lechera Asturiana aporta toda la vitamina D que necesitamos, la mitad del calcio y un 25% de la proteína.

J. I. Á. MADRID.

La leche es un alimento que nos acompaña a lo largo de toda nuestra vida y que nos aporta calcio, proteína y vitamina D, entre otros nutrientes.

El calcio es fundamental para la salud de nuestros huesos y dientes, aunque también es importante para funciones básicas como la contracción de los músculos entre los que se encuentra el más vital de nuestro organismo, el corazón. Además, las proteínas son esenciales para crear y mantener estructuras de nuestro cuerpo como los órganos, músculos, huesos, tejidos, pelo, etc.

Por su parte, la vitamina D es imprescindible para absorber el calcio e interviene en el crecimiento y maduración celular, el funcionamiento de los músculos, la transmisión nerviosa y ayuda a mejorar la respuesta del sistema inmunitario ante agresiones externas. En definitiva, todos estos



nutrientes que son claves para nuestro organismo se encuentran en la leche *Suprema* de Central Lechera Asturiana.

Esta leche, cumple con el compromiso 100% natural de la marca, a través del cual garantiza que sus productos no contienen E's artificiales como puede observarse en su etiquetado. Sus únicos ingredientes son: leche desnatada sin lactosa ultrafiltrada y vitamina D.

La leche *Suprema* ayuda a cumplir con las recomendaciones nutricionales diarias, ya que gracias a la ultrafiltración concentra todas las propiedades de la leche, consiguiendo así más proteína y más calcio de forma natural a la vez que conserva el auténtico sabor de la leche de siempre. Cada vaso de 250 ml de *Suprema* aporta el 25% de la ingesta de referencia para tus necesidades diarias de proteína y el 50% del calcio y el 100% de la vitamina D, según valo-

res de referencia de nutrientes para todo el día. Además, es una leche sin grasa por ser desnatada, y al no contener lactosa, facilita la digestión en caso de ser intolerante, contribuyendo a la vez a mantener la masa ósea y muscular.

Central Lechera Asturiana también ofrece a aquellas personas que deseen mantener un estilo de vida saludable leche enriquecida con calcio y un alto contenido en vitamina D para optimizar su absorción; vitamina K, para una adecuada mineralización del hueso; y vitamina B12, que reduce la fatiga y el cansancio, y fósforo. Mediante un sencillo proceso de ultrafiltrado, las proteínas naturales de la leche y el calcio son retenidos, incrementando así su concentración de manera simple y natural, sin aditivos o ingredientes artificiales. El calcio es el mismo que el de la leche recién ordeñada y no se incorpora en polvo.

¡Redescubre!



Sabor
Original

**100%
Natural**

¡Tu Bifrutas
de SIEMPRE!

Nuevo





LIMONADA NATURAL

CON ZUMO EXPRIMIDO
Y VITAMINA C

*Light**



¡La gran diferencia!



visit us!

donsimon.com