

# Alimentación Saludable & Sostenible



ISTOCK

## **DIEZ PLATOS SALUDABLES PARA TOMAR EN VERANO**

En época estival se impone una cocina ligera y fácil de preparar, basada en alimentos hidratantes, para aprovechar al máximo las vacaciones



## DIEZ PLATOS SALUDABLES PARA EL VERANO

Con la llegada del calor se impone una cocina ligera y refrescante que no nos obligue a pasar mucho tiempo entre los fogones. Además, es fundamental hidratarse bebiendo mucha agua y tomar muchas frutas y verduras.

**Juan Ignacio Álvarez**  
MADRID

La plataforma española de comida a domicilio La Nevera Roja ha preparado una lista de diez platos perfectos para la temporada veraniega. Se trata de propuestas frescas y ligeras ideales para tomar con las altas temperaturas que, durante estas fechas, aumentan hasta en un 15% más con respecto a otros meses del año. Todos ellos pueden encontrarse dentro de la oferta de los más de 6.000 restaurantes disponibles en La Nevera Roja, lo que te facilitará el descanso perfecto en tus vacaciones, pudiendo pedir tu comida o cena desde la tumbona y tenerla lista nada más llegar a casa. La idea es no pasar mucho tiempo cocinando en época estival.

**1 Gazpacho.** Esta famosa sopa fría de verduras, aceite de oliva y vinagre que nació en Andalucía es ideal para una dieta sana y equilibrada. Sobre esta receta, el doctor Gregorio Marañón dijo que es una “sapien-tísima combinación empírica de todos los simples fundamentales para una buena nutrición”. Disponible en muchos restaurantes tradicionales e imprescindible en la costa española, especialmente en el sur.

**2 Salmorejo.** Una sopa fría originaria de Córdoba que cada vez es más popular y es tan fresca como el gazpacho. La diferencia radica en que generalmente se emplea mucho pan en su preparación y solo contiene tomate y ajo como verduras, además de



# Alimentación Saludable & Sostenible



aceite de oliva y sal. El pan empleado le confiere una textura distinta y una densidad mayor que la del gazpacho, similar a un puré.

**3 Vichyssoise.** Esta crema fría de origen francés está elaborada con cebolla, patata, leche y nata, pero el ingrediente principal es el puerro. Se le puede añadir virtudes de jamón o, para los más vegetarianos, un poco de cebollino picado.

**4 Marmitako.** Aunque a algunos les extraña, este sabroso guiso tradicional vasco se toma mejor en verano. El motivo es que la temporada de bonito del Cantábrico empieza a finales de junio. Además del bonito, contiene caldo de pescado, patata, pimiento y pimentón.

**5 Empanada gallega.** Uno de los principales estandartes de la cocina gallega. Como puede servirse fría y está igualmente sabrosa, también puede ser un buen plato veraniego. Hay variedades rellenas de pescados, carnes y mariscos. Ya contenga raxo, zamburiñas o xoubas, lo importante es que sean ingredientes gallegos.

**6 Paella valenciana.** Es el plato más conocido de la costa Levantina. Los ingredientes básicos, según dictamina el Consejo Regulador de la Denominación de Origen Arroz de Valencia, son: arroz, pollo, conejo, ferraúra, garrofón, tomate, aceite de oliva, agua, azafrán y sal. Pero hay diversas variedades, según la región, que contienen otros ingredientes, como el caso de las paellas marineras, con pescado y marisco.

**7 Ensalada Choban ('Çoban Saltasi').** Se trata de una ensalada tradicional de la cocina turca. Es muy ligera y por tanto ideal para consumir en estas fechas. Suele contener tomate, pepino, pimiento verde, cebolleta, queso feta y aceite de oliva.

**8 Ceviche mexicano.** El ceviche mexicano es un plato de pescado blanco marinado que está aliñado con limón y suele contener tomate, cebolla, cilantro y en ocasiones aguacate y chile verde. Es habitual verlo con totopos, que en España los conocemos como nachos.

**9 Carpaccio.** Plato de finas láminas de ternera cruda, aunque también hay variedades con láminas de pescado. Se adereza con aceite de oliva y puede venir acompañado de rúcula y de queso parmesano. Este plato se ha convertido en un clásico en cualquier italiano.

**10 'Wakame' con sésamo.** El wakame es un alga muy apreciada en la cocina japonesa. Es un plato perfecto para dietas porque su valor calórico es muy bajo, pero, aun así, contiene nutrientes como un alto nivel de calcio y fósforo y es también antioxidante. El wakame con sésamo contiene, además de las semillas, un aliño de soja, sirope de agave y vinagre de arroz o manzana.

## Hidratarse, fundamental

La hidratación juega un papel fundamental en la salud de las personas durante todos los días del año, aunque con la llegada del calor todavía hay que ser más exigentes, lo

que nos obliga a no dejar pasar largos periodos de tiempo sin consumir líquidos. De esta forma evitaremos los efectos negativos o los trastornos que la deshidratación puede provocar en el organismo, como golpes de calor, contracturas musculares, descenso de la presión arterial, náuseas, calambres y mareos.

A la hora de hidratarse, no cabe duda de que la bebida estrella es el agua, pero hay otros muchos alimentos y bebidas que nos aportan la cantidad de agua suficiente. Una buena hidratación es importante para todo el mundo, con especial atención a aquellos que son más sensibles a las altas temperaturas: niños, ancianos, deportistas o personas con problemas cardíacos. La Efsa (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) establece una ingesta de dos litros de agua al día en mujeres y de 2,5 en hombres.

Al margen del agua hay otras bebidas, como los zumos naturales, la leche, los téis e infusiones con hielo, así como las sopas frías, que nos permiten reponer líquidos rápidamente, mientras que en el apartado de alimentos las mayores fuentes de hidratación las encontramos en las frutas y las verduras, gracias a su alto contenido en agua. La sandía es la fruta hidratante número uno, ya que su contenido en agua oscila entre el 90% y el 95%. La sandía es rica en vitaminas B6 y B1 y es una buena fuente de magnesio y potasio. Otras frutas hidratantes son el melón, la piña, las fresas, las moras, las frambuesas y los tomates, mientras que si hablamos de verduras y hortalizas hay que citar al pepino, el brócoli, las zanahorias o los espárragos.



## VEGETALES PARA PROTEGER EL CORAZÓN Y REDUCIR LA OBESIDAD

La obesidad y el sobrepeso son las enfermedades del siglo XXI, y a las que se deben enfrentar más de 1.900 millones de adultos y 340 millones de niños y adolescentes en todo el mundo

**María García** MADRID.

**L**a Asociación Española de Productores de Alimentos y Bebidas Vegetales ha querido resaltar el valor de las bebidas y alimentos vegetales con motivo de la celebración del día europeo contra la obesidad, que es el 15 de mayo.

Estos productos contribuyen al bienestar de las personas, así como a luchar contra la obesidad y el sobrepeso, dos de las enfermedades crónicas del siglo XXI. Los productos de origen vegetal son grandes aliados a la hora de conseguir una dieta equilibrada, siempre y cuando se combinen con una alimentación responsable y unos hábitos de vida saludables.

### Un 53% de españoles

Se estima que 800 millones de personas en todo el mundo sufren obesidad o sobrepeso. Según el Estudio Nutricional de la Población Española (Enpe), más de la mitad de los españoles (el 53,6%) padece de una u otra condición, un porcentaje que alcanza el 40% de los menores de entre tres y ocho años. Entre los adultos, el 31,6% presenta sobrepeso, mientras que el 22 % sufre obesidad, una patología que favorece la aparición de problemas cardiovasculares y otras enfermedades crónicas, además de contribuir a una peor calidad de vida y una mortalidad temprana.

Según un estudio publicado por la revista científica *International Journal of Epidemiology*, un consumo medio diario de 800 gramos de productos de origen vegetal ayuda a prevenir la obesidad y el sobrepeso. Además, esto supondrá una reducción del 24% de posibilidades de padecer enfermedades cardiovasculares, un 33% de ictus cerebral, un 13% de cáncer y reducirá en un 31% el riesgo de muerte prematura.

Del mismo modo, desde la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), vinculada con el Ministerio de Sanidad y Consumo, se recomienda moderar el consumo de productos ricos en azúcares



Los alimentos de origen vegetal forman parte fundamental de la estrategia de lucha con la obesidad y el sobrepeso. ISTOCK

El consumo de 800 gramos de alimentos vegetales reduce el riesgo de enfermedad

simples, como son las bebidas azucaradas o endulzadas artificialmente. Además, se fomenta el incremento de la ingesta de aproximadamente cinco piezas al día de frutas, verduras y/o hortalizas.

Por otro lado, la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), señala que la disminución del tamaño de las raciones consumidas y/o de la densidad energética de la dieta son medidas estratégicas efectivas para disminuir el peso en pacientes con obesidad. Según la SEEN, se debe reducir el consumo de los alimentos que contengan alto contenido en grasas saturadas y evitar el consumo de las grasas trans; por ello, en las comidas debe haber una mayor proporción de alimentos de origen vegetal y de pescados, ya que aportan grasas insaturadas.

### España crea el Programa Nereu

En España, cuatro de cada 10 niños de entre seis y nueve años tienen exceso de peso, y casi dos de cada 10 (17,3%), obesidad. La ministra de Sanidad, Carolina Darias,

ha reafirmado el compromiso del Gobierno de España para luchar en contra estas enfermedades. Además, declaró que “el Gobierno de España es consciente de esta situación y del problema que la obesidad plantea en nuestro país, en especial, entre los más jóvenes”.

La ministra informó de que el Ejecutivo está impulsando un proyecto pionero, el Programa Nereu. Un proyecto de promoción de la salud, prevención del sedentarismo y de la baja autoestima en los centros escolares. Esto se conseguirá a través de la educación, la prescripción de ejercicio físico y alimentación saludable para niños, niñas y sus familias. El proyecto piloto se está desarrollando en un centro escolar de Las Palmas de Gran Canaria y se pretende ampliar a centros de 10 nuevas ciudades en el corto plazo.

Además, en línea con la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud, va a haber dos nuevos planes que refuerzan la capacidad preventiva del sistema: un Plan de Salud y Alimentación y un nuevo Plan de Salud y Deporte.





Millones de kilos de alimentos se tiran por estética. ISTOCK

## ¿SOSTENIBLE? MILLONES DE FRUTAS VAN A LA BASURA

Somos una potencia hortofrutícola, con una gran variedad y riqueza de estos alimentos saludables. Sin embargo, solo en 2020, se tiraron 474 millones de kilos de frutas. Un 70% de los españoles las tira.

J. Mesa MADRID.

**L**as frutas y las verduras son una fuente natural rica en vitaminas, minerales, agua, azúcares, fibra, entre otros nutrientes. Sin embargo, en nuestro país, uno de los ejemplos de la dieta mediterránea por su riqueza hortofrutícola, muchos parecen no comprender el tesoro saludable que se esconde en sus huertas. Según el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, solo en 2020 se tiraron en nuestro país 474 millones de kilos de estos alimentos.

Con estas cifras en la mano no sorprende que el 70% de los españoles consultados por la *app* de lucha contra el desperdicio alimentario, To Good to Go, reconozca que tira con frecuencia a la basura frutas y verduras. De acuerdo con un estudio elaborado por la firma en colaboración con la plataforma de investigación Appinio, esta tendencia es aún peor entre las nuevas generaciones, ya que el 83% de los menores de 34 años desperdicia frutas y verduras con bastante frecuencia, siendo los que más desperdician en comparación con

otros grupos de edad.

Entre los resultados del informe también sorprende el hecho de que el 22% de los consultados asegure que tira antes a la basura piezas de fruta que otros alimentos, un porcentaje que alcanza el 17% en el caso de las verduras. Por tipo de producto, las lechugas (36%) y los tomates (35%) son las verduras que encabezan la lista de los más desperdiciados seguidas de los plátanos (27%), las fresas (20%) y las naranjas (17%) en el caso de las frutas.

### Las causas del despilfarro

Los responsables del estudio también han preguntado a los participantes por los motivos a la hora de deshacerse de estos alimentos y en el 92% de los casos se menciona el que las piezas estén demasiado maduras o hayan empezado a enmohecer.

Otro 10% asegura que los tira porque han comprado demasiada cantidad y no saben qué hacer con estos alimentos una vez han madurado, mientras que un 7% señala que tira fruta y verdura porque es fea o imper-

fecta. De hecho, el 30% de los encuestados ni siquiera llega a comprar las piezas que considera imperfectas.

“Aunque el 57% de españoles se siente muy responsable de dañar al planeta cuando tira fruta y verdura, siendo las mujeres las que más responsabilidad sienten (65%), vemos que el desperdicio sigue siendo una constante. Pero combatirlo está en manos de todos”, señala Madalena Rugeroni, directora de Too Good To Go en España y Portugal.

### La alternativa de InnoLarva

Además de un consumo más responsable o modelos de negocio que dan una segunda vida a estos productos desechados, como el de la tecnológica Too Good to Go, existen iniciativas innovadoras dentro del sector del *foodtech* que abren nuevas vías para aprovechar el desperdicio cuando ya no se puede evitar. Es el caso de la *startup* InnoLarva, ganadora de la tercera edición de los premios InnoFood, impulsados por Mercabarna y Barcelona Activa.

La responsable de la iniciativa, Rosa Sàbat, explica que “InnoLarva surge como un proyecto de economía circular que produce larvas para transformar los residuos orgánicos y vegetales que genera la cadena alimentaria en productos de valor. En concreto, se produce un compost, a partir de la quitina de estas larvas, que regenera las tierras de cultivo de una manera natural, sin aditivos químicos. Para realizar este proceso, se ha diseñado un biodigestor que se coloca en el punto de origen donde se genera el residuo. En el biodigestor, se introduce el residuo orgánico o vegetal y las larvas que digieren el residuo transformándolo en compost”.

Esta idea, como tantas otras, explica Sàbat, surgió de un proyecto fallido puesto en marcha por la Federación de Agrupaciones de Defensa Vegetal Selmar, en el que se descubrió que un insecto, la mosca *Sciara*, “que es perjudicial para las plantas, digería y eliminaba un residuo orgánico colocado con la finalidad de hacer de absorbente para mantener la humedad. A partir de este fracaso se gestó la idea de utilizar insectos para la eliminación de residuos”.

Tras este hallazgo, el proyecto se encuentra en fase de desarrollo después de dos años de trabajo de la prueba de concepto e investigación industrial, con el apoyo de la agencia de desarrollo local Barcelona Activa. “Ahora nos estamos centrando en la prueba del prototipo en el entorno. Además, tenemos una producción de larvas de forma continuada. En cuanto a la producción de residuos transformados, estamos testando un prototipo con una capacidad de transformación de una tonelada diaria para cada biodigestor”, aclara la portavoz de InnoLarva.

Su tecnología se basa en el desarrollo de estos biodigestores modulares que pueden instalarse en el mismo lugar donde se genera el residuo, ya sean industrias de la alimentación, explotaciones agrícolas, cocinas o, incluso, en los hogares de los propios consumidores finales.

A corto plazo, el objetivo de la *startup* es disponer de un prototipo probado con éxito en un entorno real y disponer más adelante de los productos terminados y las certificaciones necesarias para poder iniciar la acción comercial en 2023. “Nuestra idea es comenzar en el sector agroalimentario, donde estamos validando el proyecto y donde ya han mostrado interés en la utilización de este sistema”, concluye Sàbat.

Una 'startup' española crea granjas de larvas para transformar residuos vegetales en compost



El cultivo de soja se está extendiendo por España. ISTOCK

## DESCUBRA POR QUÉ LA SOJA ES LA PROTEÍNA DE MODA

Los flexitarianos, cuyo número no para de crecer en España, se distinguen por sustituir la carne por un mayor consumo de alimentos ricos en proteínas vegetales, como es el caso de la soja.

elEconomista. MADRID.

La proteína vegetal está de moda en España, y mucha culpa es de los flexitarianos. Con un consumidor cada vez más preocupado por la nutrición y el bienestar, especialmente tras la pandemia y el confinamiento, el consumo de proteína vegetal está viviendo un auténtico *boom* en nuestro país. De hecho, según estudios recientes como el de Ainia Consumer, esta clara tendencia hacia la dieta flexitariana se refleja en un aumento del número de consumidores que se consideran omnívoros, pero que han comenzado a reducir el consumo de carne. Tanto es así, que ya el 66% de consumidores combina a diario la ingesta de proteínas de origen vegetal con la de origen animal.

Según Lantern, solo entre 2019 y 2021 el número de consumidores que se consideraban veganos, vegetarianos o flexitarianos aumentó un 34%, hasta los 4,2 millones de personas en nuestro país. Ante esta situación, los expertos en nutrición recomiendan mantener un equilibrio en el origen vegetal y animal de la proteína que ingerimos. Además, en España tenemos un activo fundamental con nuestra dieta mediterránea, que contempla un aporte equilibrado de proteínas.

Esta clara tendencia hacia un mayor consumo de proteínas de origen vegetal y sus beneficios nutricionales está provocando un auténtico *boom* de legumbres como la soja. Esto se debe no solo a su cantidad de proteína vegetal, sino también a su calidad y a la variedad de aminoácidos que contiene, destacando también la presencia de fibra y vitaminas. De hecho, la soja es la legumbre que más proteína tiene, hasta un 44%, lo que la convierte en una alternativa ideal a la proteína cárnica para los consumidores, bien flexitarianos o que quieran reducir su consumo de carne.

Pero su éxito no solo se explica por sus características nutricionales, sino que también guarda relación con los beneficios de su producción. La soja ofrece a los agricultores una



'Vivesoy', la bebida de soja de Pascual elaborada con productos procedentes de cultivos locales. EE

alternativa para diversificar sus cultivos con una legumbre bastante rentable. De hecho, de una semilla de soja sembrada se pueden llegar a cosechar aproximadamente 225 semillas, y su cultivo necesita menos agua que otros cultivos como, por ejemplo, los de la patata, la remolacha o el maíz. Algo que también mejora la sostenibilidad medioambiental de los cultivos, no solo en el plano de los recursos hídricos, sino también porque reduce el uso de fertilizantes al generar hasta el 80% de sus necesidades de nitrógeno de manera natural.

Estos beneficios están teniendo su reflejo también en el campo español. A pesar de la percepción generalizada de que la soja es un producto importado, en España sí existen cultivos de esta leguminosa. Y no solo eso, sino que el aumento de su consumo, sus múltiples salidas comerciales y su rentabilidad están convirtiendo a la soja en un cultivo especialmente atractivo para los agricultores españoles.

### Un cultivo 'made in Spain'

Esto no siempre fue así. Hasta 2005, el cultivo de soja en España estaba prácticamente extinguido. Sin embargo, Pascual, compañía

de referencia en el sector agroalimentario español, a través de su marca de bebidas vegetales Vivesoy, comenzó a impulsar los cultivos de soja de origen nacional hace más de 15 años. En la actualidad, Pascual trabaja con 136 agricultores de soja locales, alcanzando cerca de 1.300 hectáreas de cultivos en regiones como Castilla y León, Extremadura, Aragón, Navarra y Cataluña. De la misma manera, Vivesoy apoya la producción 100% local de avena, almendra y otras variedades de frutos secos que utiliza para sus bebidas vegetales.

Tal y como afirma Pablo Redondo, responsable de Compras Agro de Pascual, "la compañía hoy puede presumir de que el 100% de la soja que se produce para consumo humano en España proviene de cultivos promovidos por Pascual". Una apuesta por el cultivo nacional que, además, impulsa las economías rurales y pone en valor el papel del sector primario para fijar población en el campo español y frenar fenómenos como el de la España vaciada, es decir, la pérdida de población y actividad económica en el agro español.

"El consumidor está cada vez más informado acerca de lo que come, su origen y sus aspectos nutricionales. Es una tendencia que no para de crecer y la preocupación por el propio bienestar va a ser cada vez más un *driver* fundamental en las decisiones de compra", afirma Elena Garea, directora de Nutrición y Salud de la compañía. "Un consumidor más exigente y consciente va a significar un aumento del consumo de soja en España por los beneficios que presenta como alternativa proteica", concluye.

Entonces, ¿seguiremos viendo crecer la producción y el consumo de soja en España? Todo apunta a que sí. No solo por ser un cultivo que ofrece posibilidades de diversificación para el agricultor local, sino por la creciente demanda de un consumidor cada vez más concienciado con la sostenibilidad y una alimentación saludable y equilibrada.

llaollao.™  
**NEXT**



**tu llaollao de siempre  
ahora por capas**

\*Sugerencia de presentación. Toppings sujetos a disponibilidad de cada tienda llaollao.

# LLÉNATE DE VIDA



Font  
Vella

@delaporte.music

APORTE MINERAL ÚNICO