

Alimentación Saludable & Sostenible



ISTOCK

CÓMO SABER SI EL PESCADO QUE COMEMOS ES SEGURO

El pescado exige precauciones a la hora de manipularlo, conservarlo y cocinarlo para evitar riesgos como el temido parásito anisakis

ASÍ SE EVITAN RIESGOS A LA HORA DE CONSUMIR PESCADO

El pescado es un alimento sano y nutritivo que exige una serie de precauciones a la hora de manipularlo o consumirlo para evitar problemas como el anisakis o la contaminación cruzada.

Juan Ignacio Álvarez
MADRID.

La inocuidad y seguridad de los alimentos es una de las obsesiones de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Cuestión a la que dedica un "Día Mundial" que se celebra el 7 de junio. Ese día pone el foco en el consumo y la producción de alimentos inocuos o que no causen daño, y que, además, beneficien tanto a las personas como al planeta y a la economía. Y si hay algún alimento que exige un cuidado y respeto especial a la hora de manipularlo en el hogar es el pescado.

En España, uno de los principales consumidores europeos de este alimento, sigue teniendo un papel importante la pescadería de toda la vida, donde podemos comprar el pescado entero y pedirle a nuestro pescadero que nos lo prepare a nuestro gusto. Junto a tienda tradicional conviven los hipermercados, que lo comercializan en otros formatos: listo para cocinar o congelado. Al margen de cómo lo compramos, es clave saber cómo conservarlo y consumirlo para evitar problemas de salud y evitar, por ejemplo, el temido parásito anisakis.

A tal fin, Mario Sánchez, tecnólogo alimentario y divulgador de nutrición y seguridad alimentaria en SefiFood, empresa especializada en divulgación alimentaria, ofrece, en colaboración con el Consejo de Productos del Mar de Noruega, cinco consejos que debemos tener en cuenta a la hora de comprar, manipular y conservar el pescado en nuestras

Congelando el pescado a -20° durante cinco días se elimina al temido parásito anisakis

casas. El primero tiene que ver con la trazabilidad. "Tanto si compramos el pescado en una pescadería tradicional como si lo hacemos envasado en un supermercado, podemos preguntarle al pescadero o bien mirar en la etiqueta dónde se ha pescado o criado, y cuándo y cómo se ha conservado hasta llegar a la pescadería", dice Sánchez.

El segundo consejo hace referencia a la manipulación. Debemos lavarnos las manos con agua y jabón antes y después del tocar el pescado. Y, apunta Sánchez, "siempre que se sea posible, utilizaremos una única tabla y utensilios exclusivos para manipular el pescado crudo. Si no podemos hacerlo, nos tocará lavarlos bien con agua y jabón tras su uso y antes de usar con otros alimentos". Usando diferentes tablas se evita lo que se conoce como "contaminación cruzada" por mezcla de ingredientes.

Respecto a la propia tabla, la madera es un material poroso que puede absorber con mayor facilidad los jugos del pescado, lo que hace que sea más difícil su limpieza posterior. "Por ello, siempre que podamos utilizaremos tablas de plástico o acero inoxidable. Las tablas de plástico son muy cómodas porque nos permite diferenciar por colores según su uso. Por ejemplo, tabla verde para los vegetales y tabla azul para el pescado", señala Sánchez.

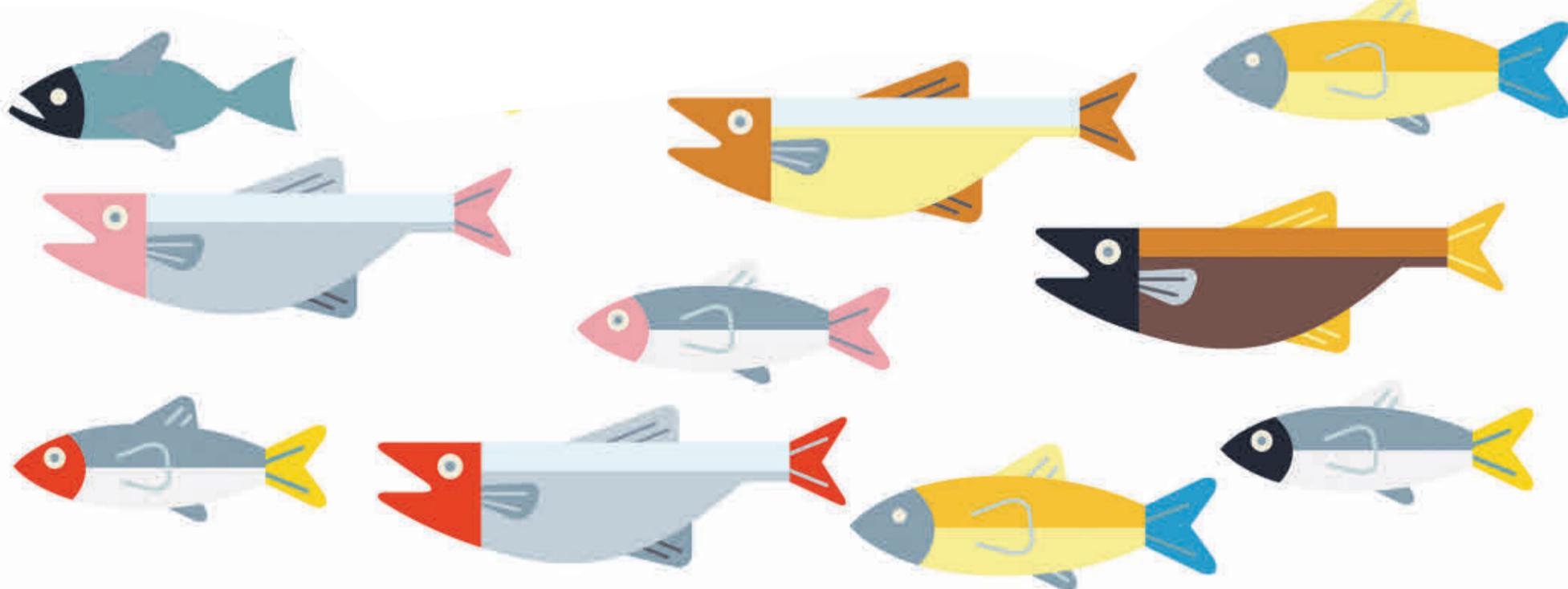
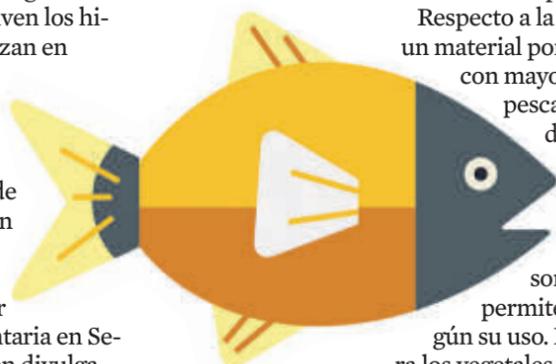
El tercer consejo para consumir pescado con seguridad tiene que ver con la conservación. En este sentido, no se recomienda almacenarlo más de dos días en el frigorí-

co, aunque si no lo vamos a comer en los próximos días, lo mejor es congelarlo. También podemos cocinarlo, lo que permitirá alargar su vida útil hasta los tres o cuatro días en la nevera. "En el caso de lo tupper que nos llevamos a trabajo, no es recomendable mantener alimentos preparados mucho tiempo fuera de la nevera, menos aún si son alimentos frescos como el pescado. Aunque esté cocinado, debe refrigerarse cuanto antes. Se recomienda que no mantengamos más de dos horas a temperatura ambiente alimentos ya preparados", advierte Sánchez.

La congelación es clave

En cuarto lugar, el tecnólogo alimentario de SefiFood explica que "para congelar debemos usar un envase del tamaño de la porción que vayamos a congelar. A ser posible, no debe quedar demasiado espacio libre entre el alimento y su envase. De esta forma se conservará mejor; lo ideal es que el pescado quede lo más plano posible". Asimismo, continúa Sánchez, "no es recomendable lavar el pescado antes de congelar o cocinar, ya que podríamos estar propagando por toda la cocina los patógenos que los alimentos crudos, como el pescado, pueden contener de forma natural. Con un cocinado normal es suficiente para garantizar la seguridad alimentaria".

Por otra parte, precisa este experto en seguridad alimentaria, "si vamos a consumir pescado crudo, es recomendable congelarlo previamente en casa durante cinco días a menos 20 grados para evitar una posible intoxicación por anisakis. Sin embar-

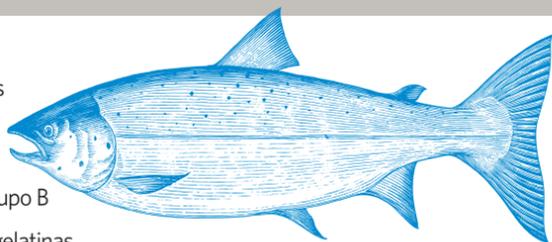


Alimentación Saludable & Sostenible

Diferencias tipos de pescado

Pescado blanco

- ✓ Idóneo para dietas
- ✓ Muy bajo en calorías
- ✓ Ayuda a controlar tiroides
- ✓ Aporta vitaminas grupo B
- ✓ Rico en proteínas y gelatinas

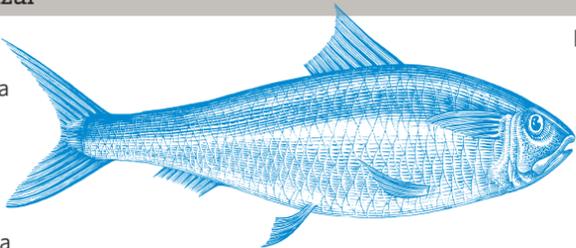


1-3%
materia grasa

Cola en forma recta

Pescado azul

8-15%
materia grasa



- ✓ Rico en ácidos grasos
- ✓ Aporta proteínas, minerales y hierro
- ✓ Ayuda a controlar niveles de colesterol
- ✓ Previene problemas de corazón
- ✓ Recomendado para embarazadas

Cola en forma de fecha

Fuente: Sumar.

elEconomista

10%

en volumen y 15% en valor es lo que ha subido el consumo de pescado en España en el primer semestre de 2020

4.930

Millones de euros, hasta 559.320 toneladas, es el valor del pescado en los primeros seis meses del año pasado

22,5

kilos es el consumo de pescado per cápita en los hogares españoles, según un informe de Mercasa sobre alimentación

habitual es que el anisakis esté alojado en las vísceras del pescado. Cuando este muere tras su captura, las larvas del parásito migran hacia la cavidad abdominal del pescado y sus músculos. La migración de las larvas se acelera cuando se rompe la cadena de frío. Es decir, cuando la temperatura sube de un determinado rango de seguridad. Por eso es imprescindible mantener el pescado siempre por debajo de cero grados y eviscerarlo cuando antes.

España es el segundo país con más intoxicaciones por anisakis por detrás de Japón. Esta se produce por dos vías: por el consumo de pescado fresco crudo con parásitos vivos, o por preparaciones en marinado o con un cocinado insuficiente. En Congalsa refieren que hasta ahora se considera prácticamente nulo el riesgo por contaminación de anisakis en los pescados de agua dulce como la trucha, los pescados de acuicultura, y en los moluscos bivalvos (mejillón, ostra, almeja...). Para evitar el anisakis, esta compañía recomienda comprar el pescado eviscerado, sin tripas, y cocinarlo bien (hasta que la carne esté blanca y se desprenda de la espina) y alcance los 70° de temperatura en toda la pieza durante al menos un minuto. Es más seguro el frito o cocido que a la plancha o en microondas. Y si se va a consumir en crudo, en Congalsa nos instan, igual que en SefiFood, a congelarlo a -20° durante al menos cinco días.

Consumo insuficiente

Según Krissia, marca del grupo Angulas Aguinaga especializada en barritas de *surimi*, con datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, los españoles solo tomamos 1,8 raciones de pescado a la semana frente a las 3-4 recomendadas. Desde la marca refieren que el pescado contiene numerosos nutrientes beneficiosos para nuestro organismo, como proteínas de calidad, ácidos grasos omega-3, vitaminas D y B12, y minerales como el selenio o el zinc. En línea con lo anterior, en Sonapesca (Sociedad Nacional de Pesca) destacan algunos de los beneficios del pescado, como que no engorda, que es de fácil digestión, o que favorece el correcto desarrollo cerebral del feto en las mujeres embarazadas.

go, no todos los pescados plantean este problema". Cita como ejemplo de esto último al salmón noruego de acuicultura, cuyo riesgo de anisakis para la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria es prácticamente inexistente. Sánchez puntualiza también que "es preferible no congelar en casa preparaciones como *sushi* o *poke*. Más por una cuestión orgánica que de seguridad alimentaria. Lo suyo es comerlo recién hecho y, si sobra, guardarlo en la nevera 24-48 horas y consumir".

El quinto y último consejo de Sánchez tiene que ver con el proceso de descongelación. En su opinión, "la mejor opción para descongelar los alimentos es el frigorífico, aunque también podemos usar el microondas para unas prisas con total tranquilidad. Nunca hay que hacerlo a temperatura ambiente, ya que los microorganismos patógenos que pueden estar de forma natural en alimentos como la carne y el pescado se multiplican con mayor facilidad".

Continuando con el proceso de descongelación, Sánchez, precisa que dentro del frigorífico debemos optar por los estantes

inferiores para descongelar los alimentos. "De esta forma, evitamos que los posibles exudados del pescado puedan contaminar otros alimentos, aunque deberíamos intentar descongelar en un envase cerrado. Mejor tapado que sin tapar, ya que así no mezclaremos el potente olor del pescado con otros alimentos. Podemos mantenerlo en un recipiente hermético para mayor facilidad". Además, Sánchez recuerda que debemos tener en cuenta que durante los ciclos de congelación y descongelación se forman cristales de hielo que deterioran la calidad de los alimentos. "Esto provoca que nuestro plato al descongelar no quede con el mejor sabor y textura del mundo", alega.

Ojo con el anisakis

El anisakis es un parásito que puede estar presente en el pescado y cefalópodos como el calamar, el pulpo o la sepia, el cual, como recuerdan en Congalsa, compañía especializada en la elaboración de productos precocinados a base de pescado, puede producir problemas digestivos de diverso tipo o reacciones alérgicas en personas con sensibilidad. Lo más



LOS ZUMOS QUE TE AYUDARÁN A BRONCEARTE ESTE VERANO

Al margen de su aporte de vitaminas y minerales, hay algunos zumos que, por su aporte en betacaroteno y antioxidantes, nos ayudan a acelerar el proceso del bronceado antes de pisar la playa.

Juan Ignacio Álvarez
MADRID.

No son pocas las personas que buscan lucir un bonito bronceado durante el periodo estival. Pero lo que la mayoría de ellas no saben es que si queremos predisponer la piel a que capte mejor los rayos solares, nada contribuye más que tomar zumos. Su consumo nos ayudará a tener una piel sana y brillante y, en consecuencia, nos permitirá broncearnos más fácilmente y mantener el color adquirido durante mucho más tiempo. Y cuáles son esos zumos "milagrosos". El portal www.licuadorasybatidos.com ha elaborado una lista de siete zumos que potenciarán nuestro bronceado.

Uno de los zumos que predisponen a ponerse moreno es el de zanahoria y manzana, ya que la zanahoria tiene un alto contenido de betacaroteno y antioxidantes que aceleran el proceso de bronceado y ralentizan el envejecimiento. La manzana, junto con otros ingredientes que se pueden añadir, como la piña y la lima, además de sabor, le aportan más vitaminas a este preparado.

Otro zumo perfecto para que la piel adquiera un brillo que se asemeje a un bronceado cogido en la playa es el de mango y melocotón. Los mangos no solo son deliciosos, también están repletos de vitamina C y vitamina A, y tienen 25 tipos diferentes de carotenoides, mientras que los melocotones regeneran el tejido cutáneo y son ricos en vitaminas A, C, K, betacaroteno, potasio, magnesio y selenio. También protegen nuestra piel de los peligrosos rayos ultravioletas. El zumo de melón y col rizada es otra de las propuestas de www.licuadorasybatidos.com, puesto que el melón, al margen de mantenernos hi-

dratados, hace que la piel absorba mejor los rayos solares, en tanto que la pulpa está llena de carotenoides. La col rizada también tiene altos niveles de carotenoides que mejoran en tono de la piel, por lo que es uno de los mejores zumos para broncearse.

Otra combinación ganadora si queremos estar morenos ya antes tumbarnos en la arena es el zumo de remolacha y zanahoria. La combinación de estas verduras le da a la piel una apariencia y brillo increíbles, puesto que los ya citados betacarotenos de las zanahorias mejoran la pigmentación, y el color intenso de la remolacha es muy beneficioso para ese mismo fin. Si le añadimos brócoli, rico en vitamina C y carotenoides, "pareceremos besados por el sol".

El zumo de arándanos rojos también es rico en carotenoides que mejoran el color de la piel. Elaborado junto con zanahoria y col rizada da pie a conseguir un brillo perfecto. Otra opción es el zumo de espinacas, que, al margen de su elevada proporción de carotenoides, es generoso en vitamina K, la cual regula la coagulación de la sangre y promueve la salud de los huesos. Si le sumamos zanahoria, mango y limón, prevendremos la aparición de manchas solares. Finalmente -no podía faltar- está el zumo de tomate, que además de estar delicioso, ayuda a que la piel luzca un bronceado natural, protege la dermis y nos mantiene hidratados. Igualmente, el tomate es un antioxidante natural portador de vitamina E, que le da a la piel un brillo y color saludables.

Bueno todo el año

Más allá de ayudarnos a ponernos morenos, el consumo de zumos de frutas debe promoverse como parte de una dieta sana,

Algunos zumos nos permiten tener una piel brillante y evitan la aparición de manchas solares

variada y equilibrada, ya que, como nos recuerdan en Asozumos (Asociación Española de Fabricantes de Zumos), tienen efectos beneficiosos, tanto en el mantenimiento de la salud como en la prevención de distintas enfermedades.

Esta organización empresarial, que integra a los principales fabricantes de zumos de nuestro país, incide en que los zumos de frutas son agradables y muy nutritivos. "Aportan a las dietas nutrientes que nuestro organismo necesita para mantenerse sano, y se caracterizan, además, por su bajo contenido en proteínas y grasas". En general, su contenido calórico oscila entre 40 y 50 calorías por cada 100 gramos. "Los zumos de frutas son buenas fuentes de vitamina C, B9 (ácido fólico) y provitamina A (betacaroteno), así como de algunos minerales como potasio y magnesio. Estos micronutrientes aseguran un óptimo funcionamiento cerebral, desempeñan un papel destacado en la construcción y el mantenimiento de los huesos, y ejercen una importante acción antioxidante", relatan en Asozumos.

En la patronal del zumo señalan que los zumos contienen también compuestos bioactivos, exclusivos de la alimentación vegetal, denominados fitoquímicos. Algunos de ellos, como los polifenoles, no solo contribuyen a su atractivo sensorial aportando color, olor y sabor, sino que son agentes protectores ante el desarrollo de enfermedades mediadas por radicales libres, como el cáncer y las afecciones cardiovasculares. La mayoría de sus efectos beneficiosos para la salud derivan de su acción antioxidante y se manifiestan cuando forman parte de una dieta saludable.



El zumo de zanahoria acelera el proceso de bronceado. EE



El zumo de arándanos le aporta a la piel un brillo perfecto. EE

LA DIFERENCIA ENTRE PERFILAR Y PONERSE DE PERFIL



Elena Garea

Directora de Nutrición y Salud de Pascual

Uno de los principales problemas a los que se enfrenta el ciudadano en su relación con los alimentos se ha incluido en un término que considero muy acertado: **la infoxicación**. Engloba la relación causa-efecto que genera el exceso de información y la confusión posterior para tomar decisiones adecuadas. Demasiada información sólida, veraz, contrastada, mezclada con, desgraciadamente, “chascarrillo” manipulado, confuso, interesado se convierte en un *cocktail* muy difícil de manejar. ¿Cómo discrimina el consumidor a la hora de elegir los alimentos que forman parte de su dieta? Sencillamente, no puede. Se moverá por afinidades o por aquello que considere que le facilita más su decisión.

Mi condición de profesional del sector de la alimentación me obliga a empatizar con el ciudadano, entender sus formas de comportarse, sus actitudes, sus motivaciones y también la información que maneja y dónde la encuentra. Mi reflexión es si no estaremos corriendo el riesgo de incluir la alimentación y la nutrición en el conjunto de temáticas de sobremesa polémicas, junto con el fútbol o la ideología. La alimentación es cultura, diversidad, predilección. Y también respeto.

No obstante, no debemos eludir que la ciencia de alimentarse es algo muy complejo, porque además de disfrutarlo, lo necesitamos para nutrirnos. En este contexto sale a la palestra un nuevo concepto que

puede necesitar un acercamiento al ciudadano de a pie: los perfiles nutricionales.

¿Qué es esto de **perfilar**? Consiste en definir unos criterios que nos lleven a una opción adecuada entre varias alternativas. Un procedimiento que hacemos con mucha frecuencia en nuestro día a día y que tenemos muy interiorizado. Perfilamos cuando nos compramos o alquilamos una vivienda, al establecer unos criterios de precio, zona, número de habitaciones, metros cuadrados, etc. Perfilamos a la hora de elegir el colegio de nuestros hijos, por cercanía, tipo de enseñanza, número de alumnos por clase o actividades complementarias. En un mundo de casi infinitas opciones, **perfilar** es un acto imprescindible para encontrar la opción más adecuada.

En nuestro contexto de la alimentación, los perfiles consisten en definir unos **criterios nutricionales a partir de los cuales un producto es óptimo**, basándolos en la evidencia científica y las recomendaciones nutricionales generalmente aceptadas. En Pascual hemos creado un modelo de perfiles nutricionales para el desarrollo de nuestros productos; el cual tiene en cuenta el tipo de alimento, el

Los alimentos son todo un mundo de opciones dirigidos a diferentes tipos de personas

grupo de población al que se dirige, los nutrientes a favorecer o limitar, según su relación con la salud, y la calificación del sistema Nutri-Score. Calibramos todas estas variables para obtener como resultado un perfil nutricional idóneo aplicado a un alimento, que cuenta con una **composición nutricional más adaptada a las necesidades reales de cada segmento de la población**. Porque los alimentos son todo un mundo de opciones dirigidos a diferentes tipos de personas. De la misma manera que no puedes pedirle lo mismo a nivel nutricional a un lácteo que a una bebida refrescante, tampoco las necesidades son las mismas para un niño que para una mujer embarazada o una persona de 70 años.

Decía Maya Angelou, activista estadounidense por los derechos civiles, “hazlo lo mejor que puedas hasta que sepas más. Cuando sepas más, hazlo mejor”. En Pascual nuestro punto de partida es tener muy interiorizada nuestra

parte de responsabilidad con la salud de los ciudadanos, y lo demostramos actuando, **sin ponernos de perfil** cada vez que se plantea el debate de la composición nutricional de los alimentos. En lugar de ello, **perfilamos** según un modelo que seguiremos mejorando e investigando porque los alimentos evolucionan, como también evoluciona la sociedad. Con humildad, con perseverancia y siempre poniendo en el centro las necesidades de nuestros consumidores.



elEconomista ahora se escucha

Nuevo formato en podcast para llevar noticias y contenidos en audio a todos los lectores

La información económica y financiera

Todas las claves de inversión

El análisis de los expertos

Actualidad y contenidos sectoriales

Podcasts disponibles ya:



DISPONIBLES EN:



GAZPACHO, LA SOPA FRÍA QUE FRENA EL ENVEJECIMIENTO

Tomar gazpacho es una excelente elección si queremos retrasar la aparición de las arrugas o evitar la aparición de manchas en la piel. Además, es un gran aliado en las dietas para perder peso.

Juan Ignacio Álvarez
MADRID.

El gazpacho, la sopa fría por excelencia de la dieta mediterránea, es una opción culinaria que, ahora en verano, no falta en ningún hogar español. Qué está muy rico es algo que ya sabemos, pero, ¿somos conscientes de todo lo es capaz de aportarnos este alimento? Se podría decir que el gazpacho es un alimento “milagroso”, primeramente, porque nos ayuda a retardar el proceso de envejecimiento.

Como nos recuerdan en el portal dedicado a los beneficios que aportan diferentes alimentos, www.beneficiosdel.info, “al tener propiedades antioxidantes, el gazpacho previene algunos problemas dermatológicos. Por ejemplo, evita la aparición de manchas en la piel y retrasa la salida de las arrugas. Además, como reduce radicales libres, es perfecto para quienes desean ralentizar el proceso de envejecimiento.

Desde Don Simón, marca líder en la elaboración de gazpacho y salmorejo, ahondan en la misma idea: “El gazpacho combate las arrugas gracias al licopeno del tomate y la vitamina C. También protege del sol y prolonga el bronceado; es ideal para adelgazar por su alto contenido en antioxidantes naturales y fibra; alivia la fatiga debido a sus sales minerales, y lucha contra la hipertensión arterial por el aporte esencial del aceite de oliva virgen”.

El gazpacho también es fuente de vitaminas A, y E, hidratos, minerales como fósforo, hierro, calcio, manganeso, zinc, cobre, potasio y sodio, así como del ya referido licopeno, el cual, al margen de combatir a las arrugas, previene cánceres como el de colon y recto, páncreas, esófago, pulmón o próstata.

Ana Molina, nutricionista y directora de I-D+i de BioSabor, empresa almeriense dedicada al cultivo ecológico de frutas y hortalizas, apunta que “el principal beneficio del gazpacho es que está compuesto por hortalizas, lo que ayuda a llevar una alimentación saludable. Molina subraya que “el gazpacho te hidrata, te nutre y te sacia”. La nutricionista destaca el papel protagonista de esta receta en la época estival, cuando la pérdida de líquidos es mayor: “Con el sudor el agua pierde sales minerales, las cuales se reponen perfectamente con gazpacho, por lo que es una bebida ideal para deportistas”.

Ideal para embarazadas

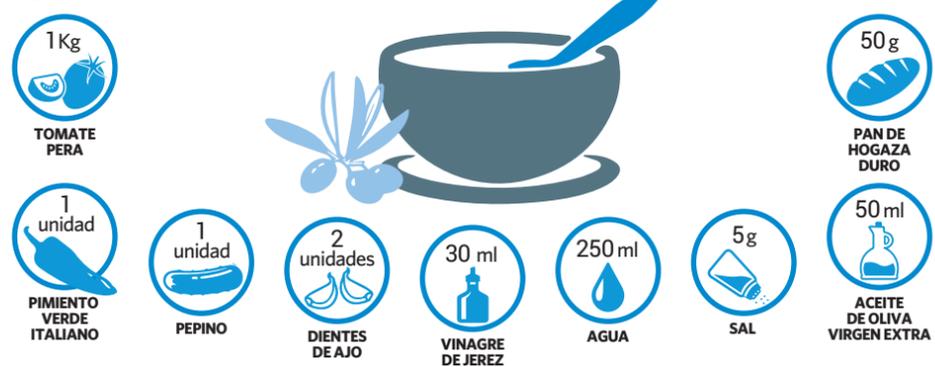
En beneficiosdel.info relatan otros muchos beneficios para la salud asociados al consumo de gazpacho, como, por ejemplo, que es muy recomendable durante el embarazo, ya que sus ingredientes aportan los minerales necesarios para el crecimiento del bebé y la salud materna. También es una bebida isotónica que permite que la gestante se mantenga hidratada, especialmente los días de calor. Además, como mejora el hábito evacuatorio, disminuye la aparición de



El gazpacho hidrata, nutre y sacia, por lo que podría ser calificado como un superalimento. EE

Receta gazpacho andaluz tradicional

Ingredientes para seis personas



Fuente: Directo al paladar.

elEconomista

problemas de estreñimiento en las embarazadas. En consecuencia, problemas como las hemorroides serán menos frecuentes en este estado. Asimismo, debido a su alto contenido en vitaminas, aporta importantes beneficios al sistema inmunológico de la gestante. Por ejemplo, a la hora de prevenir los resfriados.

Por otra parte, incorporar gazpacho en la dieta de las embarazadas puede prevenir que aumente su presión arterial. Esto es así porque el gazpacho es un vasodilatador na-

tural, por lo que disminuye el riesgo de problemas cardíacos. Igualmente, mantiene los niveles de las grasas en sangre en los límites normales, lo que ayuda a evitar la obesidad y sus patologías asociadas. Y si se combina con algunos alimentos, como la remolacha, el gazpacho aporta vitamina B9 y ácido fólico, una combinación que previene defectos del tubo neuronal en el bebé, caso de la espina bífida. Finalmente, no hay que olvidar que el ajo que contiene el gazpacho actúa como antibiótico natural.

Alimentación Saludable & Sostenible

LOS TRES PRODUCTOS SALUDABLES DEL MES

NUEVOS LONCHEADOS DE CAMPOFRÍO, UN PLUS DE PLACER

Campofrío lanza su gama 'Corte Maestro' y amplía su gama 'Cuidat+' con nuevas referencias en jamón cocido y pechuga de pavo con un alto porcentaje cárnico.

J. I. Á. MADRID.

Campofrío continúa con su firme apuesta por la innovación -en un mercado en continuo crecimiento, cada vez más competitivo, y en el que los consumidores son cada vez más exigentes- con la introducción de la nueva gama *Corte Maestro*, que incluye dos productos: *Jamón Cocido* y *Pechuga de Pavo*. Estos nuevos lanzamientos tienen como señas de identidad un alto porcentaje cárnico (hasta un 90%), y por tanto de proteínas, ser bajos en grasas y estar libres de alérgenos.

Esta nueva gama, con una atractiva presentación en formato de loncha grande, está pensada para quienes buscan más placer y una calidad excepcional. Es



reseñable también en hecho de que la materia prima con la que se ha elaborado el jamón cocido está certificada con el sello Bienestar Animal, *Welfare Quality* de Aenor, que garantiza la correcta alimentación, el alojamiento adecuado, la salud óptima y el comportamiento apropiado de los animales.

La gama de lonchas cocidas también se ha ampliado con nuevas referencias enfocadas en el segmento de salud. Bajo *Cuidat+*, la marca de productos reducidos en sal de Campofrío, la compañía ofrece ahora *Pechuga de Pavo* y *Jamón Cocido* en formato de lonchas finas, que cuentan con un alto porcentaje cárnico y un alto contenido en proteínas, además de ser bajas en grasas y azúcares. Produc-

tos de alta calidad, para cuidarse sin renunciar al sabor.

Estas novedades se unen al cambio en la forma de concebir los envases para que, además de ofrecer máxima garantía de calidad y seguridad alimentaria, sean más respetuosos con el medio ambiente. Con este fin, Campofrío ha iniciado el cambio de su portfolio de marcas a envases 100% reciclables. La implementación, que se realizará de forma progresiva, ha comenzado en 2021 con las bandejas de las pizzas Campofrío, y los loncheados de las marcas Campofrío, Navidul y Revilla, que además reducirán en un 20% el contenido de plástico en sus envases. Esta iniciativa forma parte de la Estrategia *Campofrío Envases Responsables* que incluye la reducción de un 25% en la utilización de plástico virgen para 2025, o el incremento del contenido de material reciclado lo máximo posible.

INNOVACIÓN Y SABOR MARCAN LA DIFERENCIA EN ALVALLE

La innovación y los nuevos sabores marcan la diferencia de los gazpachos de una compañía que lleva tres décadas comprometida con la sostenibilidad.

J. I. Á. MADRID.

El gazpacho y salmorejo son sin duda dos de los platos estrella del verano. Refreshantes y sobre todo versátiles, constituyen una forma deliciosa y fácil de tomar hortalizas aportándonos lo equivalente a una ración de las cinco diarias recomendadas por la Organización Mundial de la Salud para una alimentación saludable.

Con todas estas bondades, no podemos negar que el gazpacho está en tendencia y en continua evolución. En los últimos años, se ha visto un auge en el mundo de los gazpachos con propuestas más innovadoras, evolucionando el gazpacho y salmorejo tradicional con la introducción de nuevos ingredientes y combinaciones sorprendentes, pero conservando siempre todas sus propiedades.

Estos nuevos gazpachos de sabores están cogiendo cada vez más fuerza en nuestra gastronomía, tanto en recetas caseras como

en la alta gastronomía. Es por esto, que cada vez más se pueden encontrar nuevas variedades en los lineales de los supermercados. Alvalle, que este año celebra sus 30 años, es hoy por hoy la marca de fabricante líder en la categoría de gazpachos envasados. Fue la primera en introducirlos y desarrollarlos en el mercado español en el que cuenta con en la actualidad con una amplia gama.

Entre sus productos, destaca el Gazpacho Gourmet con almendras de Alvalle, una creación única e innovadora de la marca. Lanzado en 2007, actualmente se producen cerca de 700.000 litros anuales y está presente en España, Portugal y Reino Unido. Elaborado solo con ingredientes naturales y con hortalizas frescas recogidas a mano, se caracteriza por contar también con un ingrediente estrella: las almendras de la variedad Marcona, proporcionándole su característica textura cremosa y un sabor diferente al gazpacho tradicional, aunque manteniendo



do siempre la frescura del sabor de la huerta, ADN de la marca.

Sin duda, dentro de la actual gama de gazpachos de Alvalle, al que también se suman las dos nuevas recetas refrescantes de temporada que acaba de lanzar, Gazpacho con Sandía y Gazpacho con Remolacha, y a la ya conocida referencia del Ajoblanco, el Gazpacho Gourmet forma parte del segmento más innovador. Su calidad excepcional, debido a un mayor contenido en aceite de oliva virgen extra y el empleo de la variedad de almendra más cara y más demandada por la industria repostería y turroneira, además de la alta cocina, le aportan un toque diferencial. De esta forma Alvalle cuenta con un producto de sabor inimitable con respecto a otros gazpachos del mercado. Alvalle destaca también por su compromiso con la sostenibilidad, ya que sus envases son reciclables y el agua que emplea en su planta de producción regresa a la naturaleza.

TÉS EN POLVO PARA EVITAR LA INGESTA DE MICROPLÁSTICOS

Matcha & CO lanza cuatro té en polvo para aumentar la absorción de nutrientes y evitar la ingesta de microplásticos.

J. I. Á. MADRID.

La startup Matcha & CO, especializada en té matcha y suplementos, ha querido llegar más lejos cambiando la forma de consumo del té en infusiones, convirtiendo los té infundidos en té en polvo, con el fin de aumentar la absorción de sus nutrientes y reducir el riesgo de consumo de microplásticos que potencialmente están presentes en las bolsas de té, tal y como evidencia un reciente estudio de la cadena británica BBC. Así, los microplásticos ingeridos pueden acumular otros químicos que están ligados a problemas de salud, incluyendo diversos tipos de cáncer, un sistema inmune debilitado o problemas reproductivos.

Según Google Trends, las variedades de té más solicitadas en España, entre otras, son el English Breakfast, Té Jazmín, Té Rooibos y Té Earl Grey. Matcha & CO ha lanzado es-

tos cuatro tipos de té tradicionales en polvo, solubles en agua. El English Breakfast, es té negro orgánico de alta calidad con un sabor intenso y con cuerpo, perfecto como bebida estimulante. Su absorción en polvo puede ayudar a crear nuevos glóbulos rojos, contiene una elevada cantidad de antioxidantes y mejora la salud intestinal.

El Té Jazmín en polvo de alta calidad, cuenta con un sabor sutilmente dulce y aromático y un color entre marrón oscuro y verde claro. Basado en el té verde, proporciona los poderosos beneficios para la salud del té matcha. Estimula la función cerebral y contribuye a la pérdida de peso. El Té Rooibos en polvo de alta calidad, con un sabor ligeramente dulzón y con un suave aroma afrutado, contiene una gran cantidad de antioxidantes que ayudan a proteger las células del daño de los radica-

les libres. Es de un color entre rojo y marrón, y cuenta con un olor aromático. El Té Earl Grey en polvo, con un delicado aroma a bergamota, sabor ligeramente cítrico y un color marrón, mejora el sistema inmune, contiene una alta concentración de antioxidantes y mejora la digestión.



llaollao.TM
natural
frozen yogurt.

12 años
*creciendo
a tu lado*



www.llaollaoweb.com

