

Alimentación Saludable & Sostenible



ISTOCK

¿ES MEJOR LA ALIMENTACIÓN BIO QUE LA CONVENCIONAL?

Los alimentos bio o eco tienen menos antioxidantes y metales que los cultivados de forma tradicional, pero su contenido en nutrientes es similar

¿SON MEJORES LOS ALIMENTOS BIO QUE LOS CONVENCIONALES?

Los alimentos bio o eco tienen más antioxidantes y menos metales que los convencionales, pero su contenido en nutrientes es similar, por lo que no hay un estudio concluyente sobre cuales son mejores.

Juan Ignacio Álvarez
MADRID.

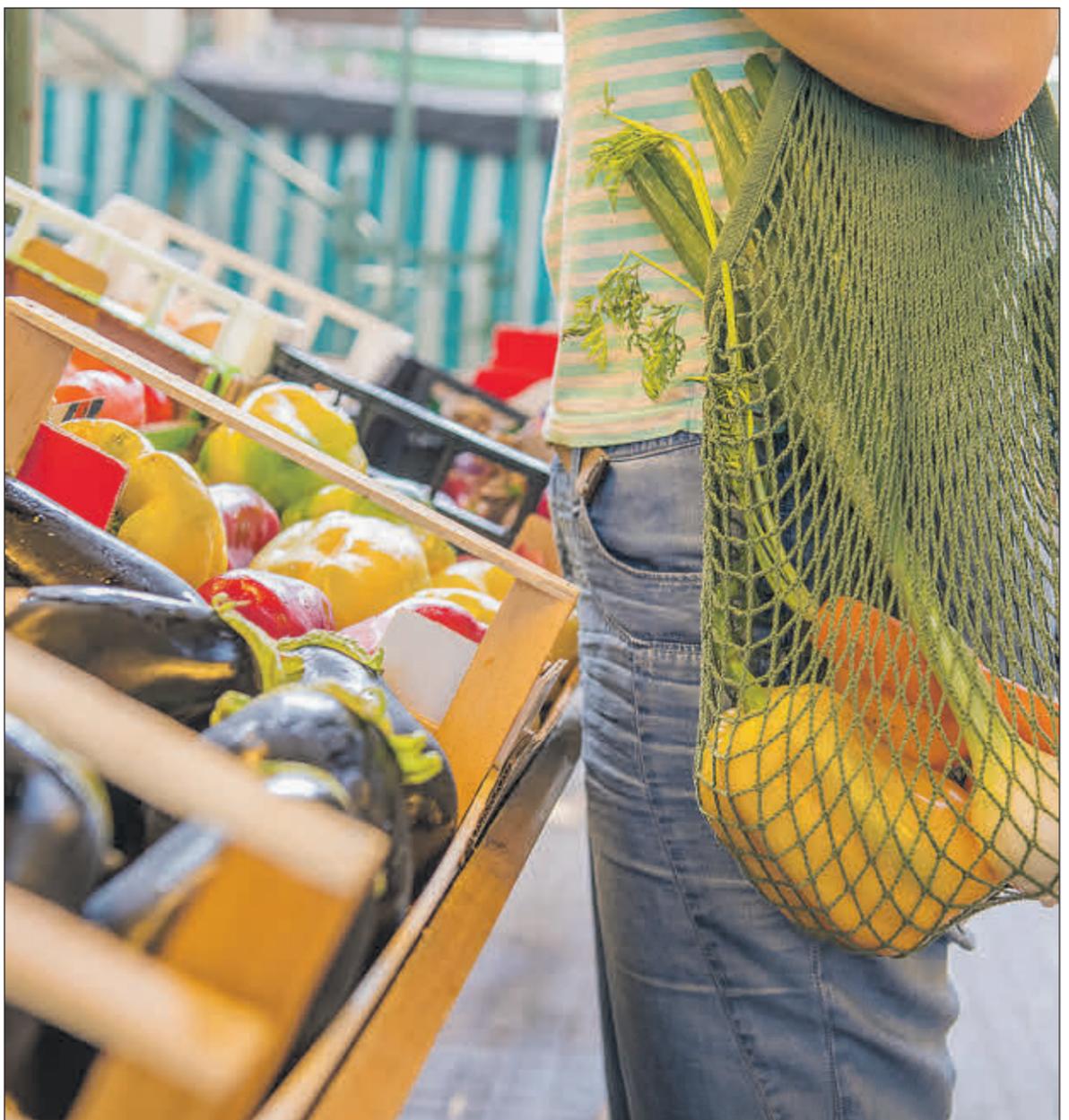
El debate sobre si los alimentos bio, orgánicos o ecológicos son mejores que los convencionales viene de lejos, como recuerdan en Sedca (Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación). Una discusión que continúa y que se ha intensificado a raíz de un macroestudio de revisión que concluye que los alimentos bio contienen hasta un 69% más de compuestos antioxidantes. Asimismo, según la citada investigación, tienen cuatro veces menos de probabilidades de contener restos químicos de plaguicidas, así como de metales pesados tóxicos para nuestra salud.

En primer lugar, conviene aclarar términos. Así, en lo referido a la producción y etiquetado, la Unión Europea entiende que los términos biológico, orgánico y ecológico son lo mismo, puesto que designan a alimentos que no se han tratado con productos químicos, ni pesticidas, producidos con un sistema respetuoso con el medio ambiente, que fomenta la biodiversidad, contribuye a preservar los recursos naturales y favorece el bienestar de los animales y de las comunidades que los producen. En concreto, el Reglamento (UE) 2018/84 bajo el término “ecológico”, agrupa los conceptos “biológico”, “orgánico” y sus derivados o abreviaturas “bio” y “eco”, que utilizados aisladamente o combinados podrán emplearse en toda la comunidad para el etiquetado y la publicidad de un producto ecológico.

En Sedca explican que un alimento orgánico es todo aquel que ha sido cultivado de forma natural mediante el uso de estiércol o compost y sin el empleo de productos sintéticos que potencien el crecimiento (fertilizantes) o eviten el ataque de insectos o parásitos (plaguicidas). Para esto último, emplean la rotación de cultivos; que evita la aparición de parásitos especialistas, y el biocontrol; es decir, el uso de otras especies que impidan el crecimiento de las especies parásitas.

En la entidad especializada en dietética y alimentación se hacen eco de diferentes estudios sobre las bondades o no de los productos bio. Uno de ellos, publicado en 2009 por la Agencia de Normas Alimentarias del Reino Unido (*UK Food Standards Agency*), concluye que “no hay evidencias científicas para elegir preferentemente alimentos orgánicos por su mejor calidad nutricional”. A una conclusión similar llegó en 2012 otro estudio de la universidad californiana de Stanford, ya que no encontraron beneficios en la composición nutricional y tampoco en el contenido de compuestos fenólicos antioxidantes.

Sin embargo, el último gran estudio sobre los posibles beneficios de los alimentos bio, acometido en 2014 por un equipo internacional de investigadores -dirigido por la universidad inglesa de Newcastle-, señala que



ISTOCK

Los términos biológico, ecológico y orgánico hacen referencia a lo mismo

Los alimentos bio son aquellos que no se han tratado con productos químicos ni pesticidas

ingerir estos productos sí comporta beneficios para la salud. Este estudio, un metaanálisis en el que se juntaron datos de 343 textos previos, comparaba las diferencias de composición entre frutas, verduras y cereales orgánicos y normales.

Hasta el triple de antioxidantes

Esta investigación no incluía la comparación de la composición nutricional entre unos alimentos u otros, pero la conclusión de este gran metaanálisis es que comer vegetales orgánicos implica consumir el doble o triple de antioxidantes que con los alimentos normales, ya que las concentraciones de polifenoles o compuestos antioxidantes, cuya función es evitar el desgaste de nuestras células, eran entre un 18% y un 69%.

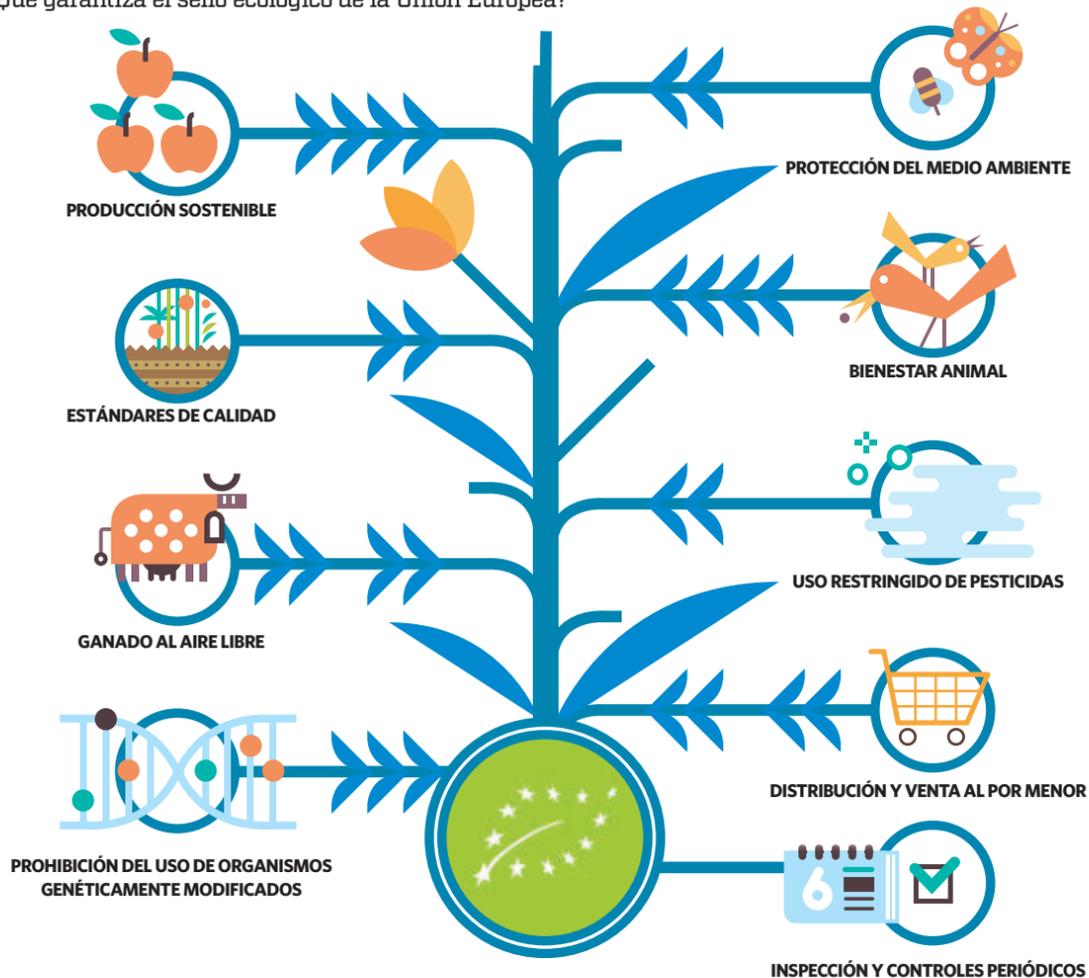
El estudio revela también que los alimentos ecológicos suponían una reducción a la mitad (48%) del consumo de cadmio frente a los producidos en cultivos convencionales. Hay que recordar que este es uno de los tres metales cuya presencia en los alimentos ha sido limitada por la UE (los otros dos son el plomo y el mercurio).

En cuanto a los contaminantes procedentes de productos químicos para fertilizar los suelos, este estudio encontró que los cultivos ecológicos tenían de media un 10% menos de nitrógeno; un 30% menos de nitratos y un 87% menos de nitro. Además, estos cultivos presentaban cuatro veces menos de probabilidad de contener restos de plaguicidas o fungicidas en comparación con los cultivos convencionales.

Alimentación Saludable & Sostenible

La alimentación ecológica

¿Qué garantiza el sello ecológico de la Unión Europea?



Países de la Unión Europea con más explotaciones ecológicas



Los alimentos ecológicos más demandados (peso específico en la configuración de la cesta de la compra)

| Tipos de alimento | ALIMENTOS ECOLÓGICOS (%) | ALIMENTOS CONVENCIONALES (%) |
|--|--------------------------|------------------------------|
| Hortalizas, patatas y sus elaborados | 16 | 11,40 |
| Frutas (excepto frutos secos) y sus elaborados | 15 | 9,50 |
| Cereales, arroz y derivados (pan, pasta, etc.) | 12,60 | 10,70 |
| Carnes y derivados cárnicos | 10 | 21,80 |
| Vinos, cervezas, bebidas y elaboraciones | 9 | 3,10 |
| Aceites y grasas | 8,80 | 2,20 |
| Frutos secos y derivados | 4 | 1,40 |
| Leche y derivados lácteos | 4 | 12,40 |
| Legumbres y sus conservas | 2 | 0,30 |
| Huevos y derivados | 1,30 | 1,20 |
| Pesca y acuicultura y sus conservas | 1,20 | 13,40 |
| Miel y derivados | 1 | 0,50 |
| Otros de origen vegetal | 13,50 | 7,40 |
| Otros de origen animal | 1,60 | 4,60 |
| Total | 100 | 99,90 |

Fuente: Iberdrola.

elEconomista

El consumidor apuesta por incrementar su cesta eco-bio

Una encuesta de Aecoc, la asociación de fabricantes y distribuidores, revela que el 68% de los consumidores prefiere los productos bio porque "son más saludables y ayudan a prevenir enfermedades", y el 45% de ellos afirma que comprará más productos ecológicos este 2021. El informe de la asociación de gran consumo desvela que la alimentación eco o bio representa ya el 31% de los productos comprados y el 36% del gasto total en alimentación. El 62% de los encuestados se ha iniciado en el consumo de alimentos orgánicos en los últimos cinco años.

dos a este campo expresan sus objeciones a este último estudio, por ejemplo, Catherine Collins, nutricionista jefe del hospital de St. George de Londres, cuando alega que "el estudio compara peras con manzanas, ya que la mayoría de estudios cogen comida orgánica de los supermercados y la comparan con la no orgánica de los mismos establecimientos". Además, añade, "no se tienen en cuenta las diferencias de calidad en los suelos, dado que las frutas son de muy diferentes orígenes y los métodos de cultivo también difieren".

En la misma línea se pronuncian el profesor Richard Mithen, director del programa Comida y Salud del Instituto de Investigación; y Tom Sanders, jefe de la división de Diabetes y Nutrición de la Escuela de Medicina del King's College de Londres. "No hay una evidencia que apoye la idea de que consumir más polifenoles tenga beneficios importantes para la salud por la reducción de riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer u otras enfermedades crónicas", aseveran. De hecho, ambos afirman que "el alto contenido en polifenoles interfiere en la absorción de micronutrientes como el hierro o el zinc y que pueden incluso considerarse antinutrientes".

Estos investigadores sugieren también que "las diferencias encontradas en los niveles de cadmio podrían deberse a las diferencias de composición del suelo, independientemente del uso o no de fertilizantes". Ponen como ejemplo el Reino Unido, donde las concentraciones de cadmio son mayores que en otros países, razón por la que cualquier alimento cultivado allí, aunque sea de forma orgánica, tendrá más cadmio que otro cultivado en otra zona. De forma velada, estos expertos ven detrás del macroestudio a favor de los alimentos orgánicos intereses comerciales de quienes los producen.

Pero al margen de si los productos ecológicos suponen alguna ventaja nutricional frente a los normales o convencionales, lo que sí es cierto, remarcan estos expertos, es que favorecen al medio ambiente, toda vez que se valen de sistemas de cultivo más naturales y menos contaminantes. "Como siempre, el problema de este tipo de alimentos es que su cultivo requiere más tiempo y dinero, cosa que encarece su precio final haciéndolos poco accesibles a la mayoría de las familias, lo que no podrá solucionarse sin el apoyo económico de las instituciones a este tipo de productos".

Desmontando mitos

En Alimenta, un portal de nutrición escrito por dietistas-nutricionistas españoles, responden a las campañas de comunicación que aseguran que "el uso intensivo del suelo la agricultura convencional hace que los alimentos apenas contengan vitaminas", apuntando que "según los estudios con más evidencia científica, la cantidad de nutrientes que hay en un tipo de producto o en otro es prácticamente igual". y matizan, "parece que en algún producto ecológico podría haber un poquito más de antioxidante. Pero la existencia de una mayor cantidad de un nutriente, dentro de una alimentación equilibrada y variada, con preferencia por vegetales o frutas, no aporta nada especial ni en nuestra dieta ni en nuestra salud".

Las mismas fuentes precisan que si bien se han observado menos restos de plaguicidas en los productos bio, "normal porque no los utilizan", el empleo actual de los plaguicidas en la agricultura convencional no presenta ningún riesgo para nuestra salud.

Los plaguicidas que se usan en la agricultura convencional no suponen un riesgo para la salud

Los autores de este informe dicen que el siguiente paso, algo que no se aborda en el estudio, es comprobar la relación entre el consumo humano de cada tipo de alimentos con variables de salud; bien comparando grupos de personas que consuman orgánicos con otro que no; o bien haciendo un estudio de intervención en el que se cambien

las verduras de personas que no comen nada orgánico por comida de este tipo y comparar resultados al comienzo y al final del estudio. "Hasta la fecha", destacan, "no existen estudios robustos que analicen las posibles consecuencias".

Así las cosas, los autores de los dos primeros trabajos y algunos profesionales dedica-

Alimentación Saludable & Sostenible

LOS TRES PRODUCTOS SALUDABLES DEL MES

ALMERÍA, LA HUERTA ECOLÓGICA DE DON SIMÓN

Don Simón elabora su zumo exprimido, gazpacho y salmorejo ecológicos, cremas y caldos, todos ellos 100% naturales, en su planta de Gádor.

J. I. Á. MADRID.

Gádor, junto al valle del río Andarax, es conocida por la buena calidad de sus naranjos y por ser la gran huerta de Europa. En esta zona privilegiada es donde se sitúa la planta de Don Simón. Allí se elabora zumo exprimido ecológico, gazpacho y salmorejo ecológico, cremas y caldos. Todos estos productos son 100% naturales y mantienen un fuerte compromiso con el medio ambiente tanto en su elaboración como en su *packaging*. Estos alimentos son de gran calidad por la forma en que son tratadas las materias primas, conservando todas sus propiedades naturales. Actualmente, Don Simón es una marca que está en más de la mitad de los ho-



Gazpachos y salmorejos ecológicos Don Simón. EE

gares en España y es la marca española de bebidas más conocida en nuestro país. La calidad de los productos Don Simón ha sido la clave para convertirse en lo que hoy es una calidad que se basa fundamentalmente en el seguimiento y control de la materia prima en el campo. Desde hace

muchos años, la familia García Carrión tiene acuerdos a largo plazo con más de 40.000 agricultores, a los que se les garantiza la compra de su producción y con los que se apuesta por la materia prima de nuestra tierra.

En materia de sostenibilidad, Don Simón, como marca líder en

industria alimentaria, desempeña un papel destacado en los objetivos europeos para garantizar una economía sostenible en los aspectos ambientales y de desarrollo socioeconómico. En Don Simón llevan más de 30 años apostando por la ecología. Junto con sus agricultores han conseguido las certificaciones oficiales ecológicas para sus productos y, además, han dado un paso más en la protección del medio ambiente con un nuevo envase 100% reciclable, de origen vegetal y cuyo proceso de elaboración no emite CO2 a la atmósfera.

Don Simón nace en 1980 fruto de una innovación radical: el lanzamiento del primer vino envasado en *brick*. Un vino de calidad en un envase no retornable, práctico, económico y de poco peso. A raíz de este éxito, aparecen los zumos 100% exprimidos, los gazpachos, los caldos, la limonada o las bebidas sin gas.

NUEVAS REFERENCIAS DE QUESOS BIO DE CARREFOUR

Carrefour es la empresa de distribución que cuenta con el mayor surtido de productos ecológicos dentro de su marca.

J. I. Á. MADRID.

Carrefour acaba de lanzar al mercado nuevas referencias de quesos BIO, consolidándose así como la empresa de distribución que cuenta con el mayor surtido de productos ecológicos dentro su marca. El cliente puede encontrar ahora, con la marca Carrefour BIO, quesos de vaca como el Camembert, Brique, L'Ovale y Saint Felicien.

Camembert Carrefour BIO 250 gr está elaborado con leche pasteurizada de vaca de agricultura ecológica, se caracteriza por tener corteza enmohecida y aterciopelada, y por ser una pasta blanda untuosa y suave. En el caso de Brique Carrefour BIO 180 gr, hablamos de quesos con pasta blanda y cremosa, corteza fermentada y sabor suave. Por su parte, L'Ovale Carrefour BIO 180 gr es un queso elaborado con leche orgánica de vaca pasteurizada. Tiene una corteza fina blanda y su pasta es fundente. Su sabor



Los cuatro lanzamientos de quesos bio de Carrefour. EE

es agradable y cremoso. Finalmente, Saint Felicien Carrefour BIO 150 gr es un queso elaborado con leche de vaca termizada y ecológica y nata pasteurizada ecológica. Su

corteza, poco formada, tiene un color entre amarillenta y marrón. Su pasta es blanca, cremosa y uniforme, y su sabor inconfundible.

Carrefour trabaja para satisfacer las necesidades sus clientes, adaptándose a sus preferencias, para convertirse en la mejor opción de compra. En este sentido, la compañía lanzó su marca Carrefour BIO en 1992, y su incesante desarrollo tiene como objetivo democratizar el consumo de los productos ecológicos, poniendo a disposición del cliente una oferta de alimentación orgánica de calidad, fiable, transparente y siempre con los mejores precios. La compañía incorpora en sus lineales las demandas de un consumidor que pide cada día productos saludables respetando y cuidando el sabor original de los alimentos. Los productos ecológicos forman parte además de la estrategia mundial de Carrefour para liderar la transición alimentaria.

ASANA BIO, LA MARCA SALUDABLE DE CAPSA FOOD

Una marca innovadora tanto en productos como en todo lo relacionado a las acciones que rodean a sus lanzamientos.

J. I. Á. MADRID.

Capsa Food, compañía líder del mercado gracias al desarrollo de sus marcas, participa del mercado de alimentación ecológica con su marca Asana Bio.

Una marca que permite a la compañía innovar, diversificar y entrar en categorías emergentes que están en crecimiento. En tan sólo tres años de vida, la marca ha experimentado un crecimiento muy notable y empieza el año con fuerza, creciendo un 30%, según los últimos datos Nielsen. Asana Bio responde a las nuevas tendencias de consumo, de forma responsable e innovadora, acercándose al consumir más *healthy* y ofrece alimentos ecológicos, con sabores de origen y con un perfil nutricional superior a la oferta existente en el mercado. El último producto que pretende sumar a esta línea ecológica es su Vegan Snack, un mix de soja (edamames), semillas de girasol y calabaza,



Productos de la marca Asana Bio. EE

con un toque de sal marina. Un *snack* saludable, ecológico, 100% vegetal y natural, sin gluten, ideal para picar entre horas, super crujiente, alto en proteínas y en fibra. Para

el lanzamiento de este producto, la marca ha puesto en marcha una campaña de *crowdfunding* en la plataforma Verkami. El objetivo de este tipo de campañas es invitar a los consumidores a que participen del lanzamiento, pudiendo ser los primeros en comprar en exclusiva y recibir en su casa el producto de la primera fabricación junto a otros regalos o recompensas. Una iniciativa responsable e innovadora de lanzar productos al mercado, que cuenta con el apoyo y participación de los consumidores y que permite a las marcas no consumir recursos en proyectos que el mercado no demanda. Además, la marca también innova con el resto de sus productos, como las deliciosas barras Seeds and Nuts. Podrás encontrar Asana Bio en las secciones de alimentación ecológica del supermercado, así como en *online*, donde podrás descubrir toda la información sobre la marca y sus productos.

EL 'BOOM' DE LO VEGANO, MÁS ALLÁ DE TENDENCIA PASAJERA



José Ignacio Nieto

Socio responsable del Área de 'Retail' y Consumo para Iberia de Kearney

La industria de la alimentación está afrontando una de las mayores transformaciones de los últimos años. Por un lado, el avance de las innovaciones -la constante que siempre ha caracterizado al sector- da lugar a productos, ingredientes, fórmulas y formatos novedosos. Por otro, el consumidor, más informado que nunca, muestra una creciente preocupación por el medio ambiente y un estilo de vida más saludable.

El concepto del bienestar va más allá de una simple tendencia pasajera. El consumidor, cada vez más, elige los productos de manera consciente, prestando atención a la composición y a las etiquetas que, además, lee con un mayor conocimiento. La salud, el medio ambiente y el maltrato animal son los tres vectores principales del cambio. Una tormenta perfecta alimentada por la *presión social* de las corrientes de *real fooding* -comida real-, la *demonización* del azúcar o el vegetarianismo y veganismo que captan cada vez más adeptos.

La cesta de la compra evoluciona de acuerdo con estas tendencias emergentes. Según datos de Kantar Worldpanel, los españoles adquieren más fruta y verdura -un 7% y 13% más el año pasado, respectivamente- y compran menos carne, embutidos y pescado. El consumo de productos derivados de la proteína animal descendió el año pasado un 2,5%. Y esto es tan solo la punta del iceberg de lo que se avecina.

La buena noticia es que el sector responde a estos estímulos y demandas diversificando su

oferta y creando propuestas totalmente innovadoras. Uno de los *fenómenos* especialmente interesantes es la comida vegana con propuestas basadas en proteínas vegetales y carne de laboratorio o *in vitro*. Las empresas del sector están comenzando a poner el foco en la creación de nuevos productos para reemplazar la carne producida de forma tradicional. Esta diversificación abarca un amplio espectro de productos, desde los producidos con plantas a las proteínas procedentes de insectos o la carne cultivada en el laboratorio.

En los últimos tiempos, multitud de empresas se han lanzado a ofrecer diferentes productos sucedáneos o alternativos a la carne. Tal es así que la oferta empieza a ser innumerable y cuenta con productos de gran similitud con la carne real en términos de perfil organoléptico y el *mix* de nutrientes y vitaminas.

Pero, ¿qué implicaciones tiene realmente esta tendencia? Desde Kearney hemos analizado los retos de esta disrupción para que las empresas productoras -pero también *retailers* en términos de la oferta que presentan al consumidor- puedan prepararse para el futuro y sacarle el máximo provecho. Hay mucho en juego ya que, según estimaciones, el 60% de la *carne* que comeremos en

El mercado de la carne vegana podría superar los 1.000 millones de dólares en los próximos 20 años

2040 no provendrá de animales. Al mismo tiempo, en términos económicos, el mercado de productos *cárnicos* veganos y de la carne de laboratorio podría alcanzar en 20 años una cifra de más de un billón de dólares, unos 925.000 millones de euros.

De acuerdo con nuestro análisis, todo apunta a que estas tendencias en el consumo de alimentos provocarán también una gran disrupción en la industria cárnica, un sector cuya cadena de valor a nivel mundial está cifrada hoy en unos 1,9 billones de dólares (1.900.000 millones de dólares o 1.574.781 euros).

Se trata de magnitudes de importancia, sobre todo considerando que en 2050 habrá que alimentar una población mundial de 10.000 millones de personas de forma ecológica y económicamente sostenible.

A pesar de que las previsiones de crecimiento del mercado cárnico mundial siguen siendo optimistas, la industria registrará en los próximos años una evolución más pausada. Según nuestro análisis, el mercado mundial de la carne crecerá en torno al 3% anual en las próximas décadas. Esta estimación se debe principalmente a que el incremento de la población -muy correlacionada con la demanda de los productos del sector- se producirá en lugares como la India o los países africanos, donde la carne juega un papel menos relevante en la dieta.

Pero si se mira más en detalle, la demanda mundial de la carne real, segmento en el que se sitúan la mayoría de los *players*, se contraerá un 3% anual, con lo cual en 2040 su cifra de ventas será un 33% inferior que en 2025. En cambio, fórmulas como los sucedáneos veganos novel y la carne de laboratorio crecerán a un 9% y 41% anual, respectivamente, entre 2025 y 2040.

De acuerdo con la evolución del mercado y a la luz de la creciente demanda de productos alternativos a la carne por parte de los consumidores, las empresas del sector están comenzando a poner el foco en la creación de nuevos productos para reemplazar la carne producida de forma tradicional. En 2018, el mercado total de productos proteicos basados en plantas (y que se presentan como alternativos a la carne) alcanzó cerca de 4.600 millones de dólares (3.812 millones de euros) y se espera que en los próximos años crezca entre un 20% y 30% anual, dependiendo de la región geográfica.

Reflexionar en profundidad y analizar el potencial que representa este mercado para el futuro de la industria se convierte en asignatura obligada para las empresas del sector que quieran mantener su liderazgo y diversificar su oferta para cumplir con las crecientes expectativas de los consumidores en todo el mundo.

Con las ventajas de los nuevos sustitutos, como la carne vegana y la carne cultivada, es solo una cuestión de tiempo que formen parte de cuota de mercado sustancial.





EE

Campofrío Vegalia, la opción 'verde' para toda la familia



La gama de productos vegetarianos de Campofrío Vegalia creció más de un 30% en 2020 para responder a las demandas del mundo 'veggie', cada vez más presente en los hogares españoles

El mundo *veggie* cada vez está más presente en los hogares españoles y, de hecho, estos productos ya tienen un espacio en la mesa de dos de cada diez hogares, independiente de que sean consumidores veganos o vegetarianos.

La creciente búsqueda de alimentos que nos permitan alimentarnos de manera equilibrada y mantener una dieta saludable, unido al incremento del tiempo que pasamos en el hogar, ha generado nuevas ocasiones de consumo y ha facilitado el crecimiento de este segmento en todos los hogares. De hecho, solo el año pasado, la gama de productos vegetarianos Campofrío Vegalia creció más de un 30%.

La revolución verde sigue imparable y lo cierto es que poco a poco las alternativas vegetales van abriéndose camino en los lineales del supermercado porque también satisfacen esa búsqueda de nuevos productos e ingredientes que nos sorprendan. La gama Campofrío Vegalia está elaborada a base de proteínas vegetales de gran calidad y sabor, lo que permite a los consumidores disfru-

'The Magic Burger' amplía su distribución a 2.900 tiendas de Dia

The Magic Burger, la hamburguesa fresca elaborada a diario en la planta de Campofrío Frescos en Burgos, se han convertido en una de las apuestas más interesantes de Campofrío Vegalia. Elaborada a base de ingredientes como la proteína vegetal de soja y guisante, champiñones y aceite de girasol, el resultado iguala a una hamburguesa cárnica de la mejor calidad, pero 100% vegana. Para satisfacer esta creciente demanda, Campofrío ha ampliado recientemente su distribución, de manera que The Magic Burger ya puede encontrarse en las más de 2.900 tiendas que componen la cadena de supermercados Dia, donde se sitúa en la sección de frescos, junto con la carne fresca. The Magic Burger se presenta en una bandeja con dos hamburguesas de 100 gramos cada una en el lineal de refrigerados y cuenta con una vida útil de 12 días tras el envasado. Magic Burger se comercializa también, desde su lanzamiento, en los hipermercados Eroski.



tar de sus productos favoritos y los sabores "de toda la vida", en un formato vegetariano.

Desde que la compañía líder en elaborados cárnica lanzase, en 2017, esta línea de productos vegetarianos, la gama no ha parado de crecer con propuestas que abarcan desde pizzas hasta salchichas vegetarianas, pasando por loncheados, el mix de carne picada, The Magic Mix, que sirve de base para desarrollar otras recetas veganas, o incluso hamburguesas 100% veganas, como Magic Burger, que se elabora diariamente en Burgos para llegar cada día al supermercado.

Propuestas para todas las ocasiones

La nueva hamburguesa de Campofrío Vegalia con 0% carne y 100% sabor está elaborada con ingredientes como la proteína vegetal de soja y guisante, los champiñones y el aceite de girasol, y es libre de gluten y lactosa. "La fórmula de Magic Burger es única y exclusiva y requiere de un cuidado proceso de elaboración hasta el mínimo detalle, con el fin de ofrecer al consumidor una hamburguesa vegana de gran calidad, fresca y recién hecha", explica Eduardo Velarde, director de Marketing de Campofrío Frescos, la unidad de negocio dedicada a los cárnica frescos de Campofrío.

Durante el próximo año, Vegalia se mantendrá como una de las apuestas de Campofrío para seguir atendiendo la creciente demanda de productos basados en proteínas vegetales con nuevas propuestas dirigidas a todo tipo de consumidores:

desde los vegetarianos o flexitarianos hasta quienes, simplemente, desean descubrir nuevos sabores e innovar en la cocina.

"En Campofrío apostamos por la diversificación y la innovación basadas en la escucha activa del consumidor. Ese es el origen de Vegalia y en esa línea seguimos trabajando para desarrollar opciones versátiles, que se puedan consumir de diferentes maneras y que, además, se adapten a los gustos de toda la familia", explica Daniel Gómez, Categories Marketing director de Campofrío.

En este marco, entre los últimos lanzamientos de Campofrío Vegalia destaca, por un lado, el nuevo escalope vegetariano, un filete empanado elaborado a base de proteínas vegetales que cuenta con una textura crujiente y todo el gran sabor de siempre, pero con 0% carne. Una opción ideal tanto para un plato principal, como para trocear y añadir a otros platos como las ensaladas, que, al igual que el resto de la gama, cuenta con el aval V-Label, que certifica que es apto para vegetarianos.

Asimismo, Campofrío Vegalia presentó recientemente los Veggie Bites, bolitas hechas a base de garbanzos y verduras, elaboradas con una receta diferencial y única en el mercado. Una opción versátil, ideal como primer plato o como para acompañamiento o picoteo. Cuentan con un alto contenido de fibra y están elaborados sin colorantes artificiales, lactosa o leche.

Frente a esta innovación, siguen triunfando las opciones *veggies* de los productos de siempre, como la pizza de verduras asadas y queso curado, las salchichas Viena, las lonchas vegetarianas a las hierbas mediterráneas, o la Burger de espinacas.



El consumidor puede disfrutar de los sabores 'de toda la vida' en formato vegetariano

LA DIETA QUE AYUDA ANTE EL CONTAGIO POR COVID

Pese a que ningún alimento previene, trata o cura el Covid, una dieta rica en fruta, verdura, proteína y vitaminas C, B3, A y D, así como en Omega 3 y ácido fólico, ayuda a recuperarse antes de un contagio.

Juan Ignacio Álvarez
MADRID.

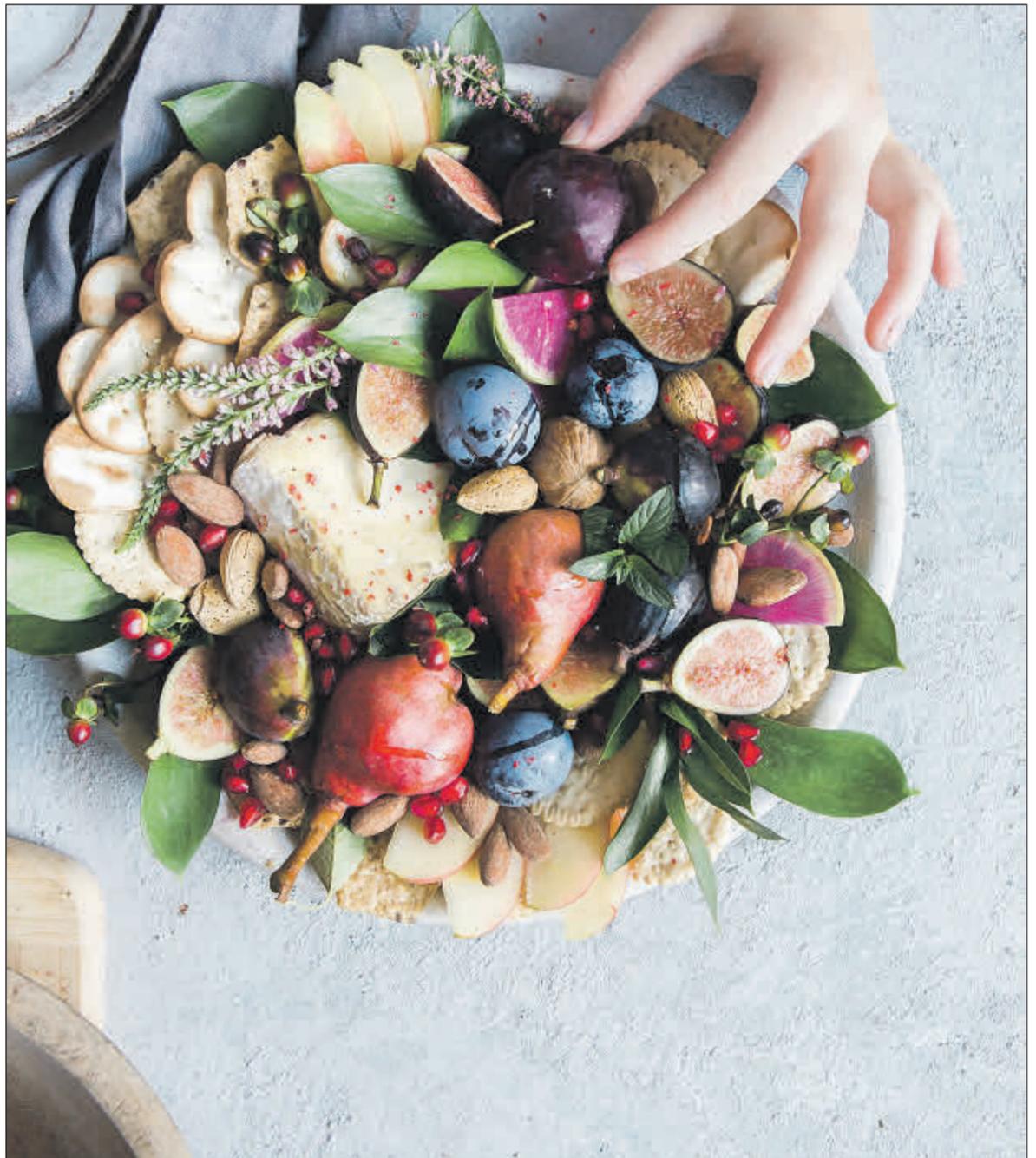
Aunque la alimentación incide directamente en nuestras defensas y en el fortalecimiento del sistema inmune, por sí mismo no hay ningún alimento que evite o cure el contagio por coronavirus. Sin embargo, una dieta rica en proteínas, frutas y verduras sí puede ayudar a un paciente a restablecerse en caso de resultar infectado por el Covid-19. Para recuperarse cuanto antes de un contagio es fundamental seguir una dieta rica en nutrientes comiendo de forma variada, ingerir grasas buenas, reducir el consumo de sal y azúcar, mantenerse bien hidratado y evitar tóxicos sociales como el tabaco y el alcohol.

La marca de suplementos de salud liposomales Altrient, que se distinguen por proteger a los nutrientes de los ácidos estomacales, lo que garantiza una llegada segura al intestino delgado, desde donde se incorporan al torrente sanguíneo maximizando su absorción junto con la vitaminas y compuestos bioactivos, señala cuáles son las vitaminas necesarias para cuidar nuestras defensas, y qué alimentos las contienen, para, de este modo, recuperarse cuanto antes de un contagio por Covid-19.

La vitamina C, una de las más demandadas durante el invierno, es una de nuestras grandes aliadas para luchar contra el Covid, ya que, además de ser un potente antioxidante, ayuda a reforzar el sistema inmunológico. Una dosis extra de vitamina C, por ejemplo, mediante un suplemento que la contenga, puede hacer que sobrellevemos mejor el contagio. La podemos hallar en cítricos como las naranjas y los limones, en frutas como el kiwi, en hortalizas como el pimiento rojo o en plantas herbáceas como el perejil.

Otra vitamina muy potente frente al Covid es la B3, que se encarga de mantener las mucosas en condiciones normales. La encontramos en las carnes rojas, el pollo, los pescados, los huevos o los tomates. Asimismo, se recomienda una adecuada ingesta de vitamina A, un nutriente que beneficia la formación y el mantenimiento de los tejidos óseos y blandos, así como los de las membranas mucosas. Está presente en alimentos como la leche, la mantequilla, el queso tipo *cheddar*, la lechuga o la calabaza, entre otros.

Ahora que las limitaciones horarias y las restricciones a la movilidad están condicionando la vida de millones de personas, la vitamina D cobra una especial relevancia.



Es la denominada “vitamina solar”, ya que puede ser sintetizada en la piel en respuesta a la radiación de los rayos UVB. Para no carecer de ella, aparte de salir de casa y pasear al menos quince minutos diarios, hay que comer carne, huevos, pescado azul y lácteos en general.

Tampoco nos puede faltar el ácido fólico o vitamina B9, que ayuda a crear glóbulos blancos y cuya ausencia en el organismo conlleva una disminución de los mismos. La consecuencia es una mayor susceptibilidad a las infecciones. Las principales fuentes de ácido fólico son las legumbres, el arroz, el pan, el brócoli o los cereales. Finalmente, hay que hablar, en este caso, de un nutriente: Omega 3, el cual mejora las defensas al tiempo que aporta energía. Los alimentos que más niveles de Omega 3 aportan son los pescados (sobre todo azules), el aguacate, la avena o los frutos secos.

Qué efecto tienen las vitaminas

El equipo médico de Melio, plataforma *online* especializada en análisis de sangre, revela cómo afecta el déficit de las vitaminas en el organismo. Por ejemplo, el déficit de vitamina B12, presente en carnes o pescados, esencial para la formación de glóbulos rojos, el mantenimiento del sistema nervioso central y la generación de energía, pro-

No existen los suplementos milagro frente al coronavirus

Como recuerdan en Aesan (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición), no existe ningún suplemento alimenticio que prevenga, trate o cure el Covid. Con ello tratan de poner freno a los mensajes fraudulentos en sentido contrario. En la agencia subrayan que los complementos alimenticios son un apoyo a la dieta normal y que, en consecuencia, no puede haber ningún producto en el mercado que alegue curarlo.

duce anemia; mientras que la carencia de vitamina B9 o folato ocasiona problemas de memoria o malformaciones en feto en mujeres embarazadas. Por su parte, unos niveles bajos de vitamina B1 pueden derivar en enfermedades neuronales como la encefalopatía.

En cuanto a la vitamina B2 o riboflavina, necesaria para mantener el buen estado de la piel, el revestimiento del tracto digestivo y las células sanguíneas, y que encontramos en el hígado, la carne de cerdo, las sardinas, las lentejas o las espinacas, su carencia puede generar problemas bucales, mientras que unos niveles bajos de B3 causan dermatitis, diarrea o demencia.

La vitamina B5, implicada en la síntesis de ácidos grasos o procesos metabólicos como la detoxificación, muy rica en alimentos como la jalea real, evita la debilidad muscular; en tanto que la B6 está recomendada para el síndrome premenstrual y la B8 o H para la piel, las uñas y el cabello. Otra vitamina importante es la K, presente en alimentos vegetales, y cuya carencia aumenta el riesgo de hemorragias o calcificaciones. Además, no se puede obviar a la vitamina C, que reduce el riesgo de las infecciones respiratorias, ni a la vitamina D, responsable de prevenir el raquitismo en los niños o la osteoporosis en los adultos.

POR ESTO TRIUNFAN LAS CONSERVAS DE PESCADO

Las conservas de pescado son económicas, fáciles de almacenar y rápidas de preparar. Además, mantienen las propiedades nutricionales de este alimento y, a veces, incluso las mejoran.

Juan Ignacio Álvarez
MADRID.

Las conservas de pescado son un alimento que lo tiene todo para ocupar un lugar preferente en nuestra despensa a modo de “comodín” culinario, ya sea por precio, por calidad o por sus infinitas posibilidades de preparación. Y aún hay más, las conservas de pescado, bien en tarro o en lata, ocupan poco espacio en la despensa y duran mucho, mucho tiempo. Eso en lo que a aspectos prácticos se refiere, si hablamos de sus propiedades nutricionales o de su sabor, en ambos apartados aprueban con muy buena nota.

Como destacan en la conservera vizcaína Olasagasti, dedicada a la elaboración de conservas artesanales, el pescado en conserva gusta a todos, es un básico en nuestra cocina para ensaladas, picoteos o bocadillos y es sumamente fácil de preparar: basta con abrir una lata, volcarla en el plato y añadir unas rodajas de cebolla o de tomate aliñado acompañándolo de pan. Ni siquiera hace falta calentar agua o usar el microondas. Su dificultad de preparación es nula.

Las conservas de pescado son un alimento sano que, como recuerdan en Conservas Olasagasti, forma parte de la dieta mediterránea, y cuyo aporte energético por sí mismo es equilibrado, lo que permite su consumo varias veces a la semana. Es, por tanto, una forma fácil y cómoda de ingerir un alimento que tal vez desecharíamos si tuviéramos que cocinarlo. Además, las conservas de pescado mantienen intactos sus valores nutricionales. Otro aspecto

a favor de este tipo de alimento, subrayan en esta conservera, es que se trata de un producto local o de kilómetro cero, ya que todo el pescado (anchoa, bonito, atún o caballa) suele proceder de las aguas españolas.

Las conservas de pescado son también una inmejorable forma de luchar contra el desperdicio alimentario, ya que sus pequeños formatos evitan que se tire parte del producto. Asimismo, subrayan en Conservas Olasagasti, su lejana fecha de consumo preferente permite comprarlas tranquilamente en grandes cantidades sin miedo a que el producto caduque, siempre y cuando se conserven en un lugar fresco y en condiciones adecuadas, lo que prácticamente es posible en cualquier hogar.

En cuanto a sus aspectos nutricionales, las conservas de pescado, sobre todo si es azul, sobresalen por su elevado aporte de ácidos grasos insaturados, ya que constituyen la principal fuente natural de Omega-3. También destacan por su elevado contenido en vitaminas B y D. Esta última, refieren en la conservera vizcaína, es sumamente importante, toda vez que hay pocos alimentos ricos en vitamina D, la cual es fundamental para la absorción y del calcio y fósforo, así como para el mantenimiento de los huesos y dientes en condiciones normales.

Por su parte, las vitaminas B3, B6 y B12 contribuyen al disminuir la fatiga, a la formación normal de glóbulos rojos, o al correcto funcionamiento del sistema inmunitario. En el caso de las conservas en aceite, la vi-

Las conservas, mejor si son al natural, pero si son en aceite, preferiblemente que sea de oliva

tamina E promueve la protección de las células frente al daño oxidativo. Las conservas de pescado también suministran minerales como el hierro, el zinc y el yodo. El hierro favorece la función cognitiva y un metabolismo energético normal y disminuye el cansancio y la fatiga, mientras que el zinc influye favorablemente en la fertilidad y la reproducción, y ayuda a mantener en buen estado la piel, las uñas, el cabello y los huesos. El yodo, por su lado, facilita la producción de hormonas tiroideas, así como al adecuado funcionamiento del sistema nervioso.

Desde la cadena BM Supermercados subrayan que las conservas de pescado, a las que se puede recurrir en cualquier época del año, son una buena forma -al igual que ocurre con el pescado congelado- de evitar la temida infección por el parásito anisakis. Esta compañía de distribución explica, por boca de la doctora Marta Aguirre, especialista en nutrición, que las conservas de pescado pueden ser saludables siempre que se tengan en cuenta algunos consejos para su consumo y sepamos cuáles son los cambios nutricionales que se pueden dar. En primer lugar, refieren que normalmente los minerales que contiene una lata de conserva son los propios de cada pescado y no se pierden. Incluso a veces se gana, ya que las sardinas en lata triplican su contenido en calcio. Las proteínas de pescado también se mantienen en las conservas.

Parte de las vitaminas del grupo B del pescado suelen perderse cuando se lavan antes de su preparación, algo que no sucede en el caso de las conservas, ya que las latas metálicas o de acero laminado lo protegen de la luz y la oxidación. En lo tocante a las vitaminas liposolubles, como la A y la D, estas no se ven alteradas cuando se consume pescado en conserva.

En Supermercados BM recomiendan optar por las conservas de pescado al natural, puesto que el aceite de cobertura empleado hace que las grasas y el aporte calórico sean mayores con respecto al pescado fresco. En el caso de escoger una conserva en aceite, mejor que sea aceite de oliva, así la combinación de ácido oleico y los aceites grasos Omega-3 del pescado nos protegerán cardiovascularmente. Por el contrario, se recomienda no abusar de los escabeches porque producen una desnaturalización parcial de las proteínas.

Un aspecto a tener en cuenta es que las conservas de pescado, como todos los alimentos enlatados, son ricos en sodio y sal, razón por la cual los hipertensos no deben abusar de ellas. No obstante, el mercado ya ofrece alternativas de conservas bajas en sodio o reducidas en sal.

Napoleón como impulsor

Conservera de Tarifa, empresa gaditana de pescado en conserva, relata que en las guerras napoleónicas la falta de vitaminas dieztaba al ejército francés, por lo que Napoleón Bonaparte convocó un concurso dotado con 12.000 francos a quien solucionara este problema. Fue Nicolás Appert, confitero parisino, quien lo resolvió con su sistema de conservación de alimentos en vacío. El invento consistía en un tarro de cristal cerrado herméticamente y hervido que preservaba todo el sabor del alimento al tiempo que mataba los microorganismos. Poco después, en 1814, Philippe de Girard y Peter Durand sustituyeron los tarros de cristal por recipientes de hojalata. Este es el origen de las latas de conserva.



PROFESIONAL

Pascual[®]

Dar lo mejor



Toda la entrega

Restaurador, sabemos que no es fácil dar de comer a tantos, sin dejar de atender caja, cafés y lavaplatos.

En Pascual Profesional llevamos más de 50 años dándolo todo por profesionales como tú.

pascualprofesional.com

Pascual[®]
Dar lo mejor

CÓMO CONGELAR BIEN LA COMIDA Y QUE NO ACABE EN LA BASURA

Too Good To Go, la 'app' que lucha contra el desperdicio de alimentos, da ocho recomendaciones sobre cómo congelar los alimentos para aprovecharlos de forma atemporal y garantizar su calidad.

Juan Ignacio Álvarez
MADRID.

El proceso de congelación es una de las maneras más efectivas para alargar la vida de los alimentos y poder aprovecharlos al máximo para su consumo posterior evitando así el desperdicio, tal y como recomiendan desde Too Good To Go, la app que lucha contra el desperdicio de alimentos. Esta plataforma recuerda que, entre la industria alimentaria, la hostelería, el comercio y los hogares, en España se desperdician anualmente casi ocho millones de toneladas de comida, que van directamente a la basura. Y ofrece otro dato muy revelador: el desperdicio alimentario es el responsable del 10% de las emisiones de CO2 a la atmósfera.

Con motivo de la celebración, el pasado 6 de marzo, del Día de la comida congelada, que tiene lugar desde 1984 tras una propuesta del entonces presidente de Estados Unidos, Ronald Reagan, en Too Good To Go han recopilado ocho recomendaciones para evitar tirar comida en casa. Como subraya Helena Calvo, responsable de campañas de concienciación sobre el desperdicio de alimentos en Too Good To Go, "el congelador es sin duda un aliado contra el desperdicio de alimentos. Un buen uso del mismo es clave para conseguir aprovechar gran parte de la comida de manera

atemporal y garantizar su calidad. Según un estudio de la agencia británica *Food Standard Agency*, el 90% de los consumidores encuestados afirma que hay alimentos que nunca congelarían, y por ello creemos que es importante generar una mayor concienciación sobre qué y cómo se puede congelar para evitar que acaben siendo desperdiciados".

El primer consejo para garantizar una óptima congelación de la comida es mirar que el congelador esté programado a la temperatura ideal, que es de -18 grados. La segunda recomendación consiste en que utilicemos bolsas y recipientes herméticos para quitarle a los alimentos que vayamos a congelar el máximo de aire posible, lo que resulta esencial para que estos aguanten más tiempo conservados. En tercer lugar, a la hora de congelar alimentos o las sobras de comida cocinada es muy recomendable hacerlo en raciones individuales. De este modo, solo se descongelará la cantidad de comida que se va a consumir.

La cuarta recomendación pasa por ponerle etiquetas a todo, ya que la calidad, condiciones de preservación o cualidades organolépticas de los alimentos (color, olor y sabor) no son eternas. Por ello, se aconseja escribir en una etiqueta la fecha de congelación y de caducidad. Esto nos permitirá saber

Una de las reglas básicas es la Peps: lo primero que entra en el congelador es lo primero que sale

cuánto tiempo lleva esa comida en el congelador y hasta cuándo podemos consumirla. En este caso, hay que tener en cuenta el tiempo que un alimento puede conservarse en el congelador sin estropearse. Por ejemplo, la carne grasa dura unos seis meses y la magra unos 12 meses. En el caso del pescado azul, aguanta bien unos tres meses y el blanco hasta seis meses. Por su parte, las frutas u hortalizas pueden conservarse en buenas condiciones hasta un año, aunque no todas resisten igual de bien la congelación. El pan resiste unos dos meses y las sopa y caldos pueden conservarse de manera óptima entre dos y tres meses.

El quinto consejo relativo a una correcta congelación consiste en aplicar la regla Peps (Fifo en inglés): lo primero que entra en el congelador es lo primero que tiene que salir. Con ello evitamos olvidarnos de los alimentos que están en el fondo del congelador y que se acaben estropeando. El sexto punto a tener en cuenta es que se puede congelar casi todo: no solo la carne, el pescado o las sobras de ayer; también alimentos que quizá pensáramos que no podíamos congelar, como los huevos. En este caso, hay que sacarlo de la cáscara y ponerlo en un recipiente cerrado. Asimismo, se pueden congelar una gran variedad de verduras y frutas. Por ejemplo, el aguacate, que pese a que cuando lo congelamos puede perder su textura, es apto para utilizarlo en cremas, batidos u otras elaboraciones.

En séptimo lugar, es fundamental evitar congelar y descongelar varias veces un mismo alimento, ya que esto puede suponer una pérdida de calidad y echar a perder el alimento con el consiguiente riesgo para la salud. La octava y última recomendación no es otra que la de descongelar despacio para evitar cambios bruscos de temperatura y que el alimento pierda calidad o se pueda estropear. Así, lo recomendable es descongelar la comida en la nevera para que se vaya adaptando a la temperatura.

Y una vez descongelada, hay que recordar que tiene que ser consumida en un máximo de 24 horas.

Auge del congelado

Al margen de las bondades de congelar los alimentos, los productos que ya se comercializan congelados fueron la categoría que más creció en alimentación entre agosto de 2019 y septiembre de 2020. En concreto, según datos de la consultora Iri, dados a conocer por la Plataforma del Congelado, los productos congelados crecieron un 10,8%, hasta los 3.385 millones de euros (el 12,1% de total de alimentación). Los alimentos congelados están presentes en el 99% de los hogares españoles.

Carrefour refuerza su gama bio con tres nuevos aceites monovarietales



Los aceites de oliva virgen extra están elaborados por familias agricultoras que ofrecen un producto libre de residuos, químicos, plaguicidas o pesticidas

elEconomista MADRID

Carrefour, en su apuesta por conceder un lugar destacado a los productos que proceden de la agricultura y ganadería ecológica, amplió su línea de productos BIO en 2020 con tres nuevos aceites monovarietales: Picual, Arbequina y Hojiblanca.

La variedad de aceite hojiblanca bio de Carrefour es una opción ideal para vinagretas, salteados, pescados azules... es el perejil de las salsas o aliños. La variedad arbequina bio sin duda es ideal para aquellos que buscan un sabor suave y delicado y para incorporar esta fantástica grasa vegetal a sus postres o repostería. Y la variedad picual bio de Carrefour hará las delicias de los amantes de la carne o pescados a la brasa, de los que buscan mucha intensidad en un desayuno con tostadas y aceite o una ensalada donde el aceite también juegue un papel protagonista.

Estos tres aceites de oliva virgen extra están elaborados y seleccionados atendiendo a promover el mundo rural, a través de familias agricultoras que miman y cuidan el olivar para ofrecer un producto libre de residuos, químicos, plaguicidas o pesticidas, cumpliendo rigurosamente y más, la legislación en materia de agricultura ecológica, y, por supuesto, ofreciendo aromas y sabores para los paladares más exigentes y disfrutones. Es por ello, que aunque los aceites son un clásico del mercado español, la empresa de distribución Carrefour, es la única en tener esta gama en MDD en España. Bajo este contexto, Carrefour ha reforzado el compromiso con los productores locales, ya que también se apoya en la transformación de su modelo de producción.

Así, esta gama de aceites con origen en España, proviene de la empresa Jacoliva, situada en Extremadura. Fundada en 1868, es una empresa familiar de 4ª generación que lleva colaborando desde hace varios años con Carrefour bajo la marca *De Nuestra Tierra*. Sin embargo, en 2019, decidieron empezar con ellos la ampliación de la gama bio. De esta manera, los productos de la marca propia *Carrefour BIO* se elaboran sin potenciadores del sabor, sin aromatizantes ni colorantes artificiales, respetando y cuidando el sabor original de los productos. Además, y para potenciar tanto la producción como el consumo de este tipo de artículos, Carrefour desarrolla una serie de iniciativas como la eliminación del IVA de los productos frescos Bio o la colaboración con agricultores españoles para que desarrollen estos productos.

Democratización del Bio

Carrefour Bio, dentro de su política de Transición Alimentaria, trabaja constantemente en el desarrollo de productos locales con productores de proximidad, poniendo el foco en la calidad y respeto por el medio ambiente de sus productos y fomentando la accesibilidad del producto Bio para todas las familias españolas.

En concreto, Carrefour Bio se centra en dos patas: uno, su compromiso con Aesan, reformulando sus productos con el objetivo de elevar el nivel de calidad nutricional (bajando azúcares, grasas saturadas,...) y manteniendo siempre el precio de sus productos.

Dos, Carrefour mantiene su compromiso de variedad y amplitud de oferta, tanto de alimentación como de productos de higiene, hogar y textil, consiguiendo que una familia pueda hacer toda su cesta de la compra con productos Bio. Así, desde 2019 han lanzado más de 500 nuevos productos de marca propia que ayuda a cubrir la cesta básica y a diferenciarse como en el caso de los aceites.

En definitiva, Carrefour tiene como objetivo

democratizar el consumo de los productos ecológicos y por ello ofrece el surtido bio más completo de la distribución con más de 2.000 productos, entre los que se incluyen tanto los artículos marca *Carrefour BIO* como los de otros fabricantes. Estos artículos contribuyen a completar el surtido de su marca *Carrefour BIO*, presente en el mercado desde hace casi 20 años y con la que ofrece la mejor relación calidad precio del sector. A día de hoy, trabajan 352 referencias de productos envasados y 180 en frescos (532 en total) bajo varias marcas (*Carrefour Bio* y *Carrefour Baby-Bio* en Alimentación, *Carrefour Ecoplanet* en Droguería, *Carrefour Soft Bio* y *Nectar of Bio* en Perfumería, y *El Hayedo* en vinos).

Aceites Bio variedad Arbequina, Hojiblanca y Picual. EE





NaturTierra

COMPLEMENTA TU VIDA

EL SECRETO 3 D

**Detoxifícate,
Drénate, Depúrate.**

CON LA GARANTÍA DE
Ynsadiet

DE VENTA EN SUPERMERCADOS



www.naturtierra.com