

Alimentación Saludable & Sostenible



ISTOCK

LOS MEJORES Y LOS PEORES ACEITES PARA COCINAR

Al margen de sus propiedades nutricionales o beneficios para la salud, algunos aceites son más adecuados que otros para usarlos en los fogones

LOS MEJORES Y PEORES ACEITES PARA COCINAR

A la hora de elegir un buen aceite para cocinar hay que tener en cuenta que no todos valen. Algunos son más adecuados que otros, sobre todo para preservar nuestra salud cardiovascular.

Juan Ignacio Álvarez
MADRID

El aceite es básico para cocinar la mayoría de los alimentos que comemos diariamente, razón por la cual elegir el aceite más saludable para nuestro organismo es clave para prevenir un sinfín de enfermedades, sobre todo aquellas relacionadas con el corazón y las arterias. Aunque todos los aceites tienen sus puntos favorables, algunos son más adecuados que otros, ya sea para cocinar o para preservar nuestra salud.

Uno de los mejores aceites, sino el mejor, es el aceite de oliva. Según la Fundación Española del Corazón, protege contra la inflamación, el estrés oxidativo y el riesgo cardiovascular provocado por el envejecimiento, mientras que un estudio de la Universidad de Córdoba ha demostrado que tiene un efecto protector ante diferentes enfermedades. Por ejemplo, su contenido en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, hace que el aceite de oliva incremente los niveles de colesterol bueno y disminuya los del colesterol malo, reduzca la presión arterial y prevenga la diabetes, por citar solo algunas de sus bondades.

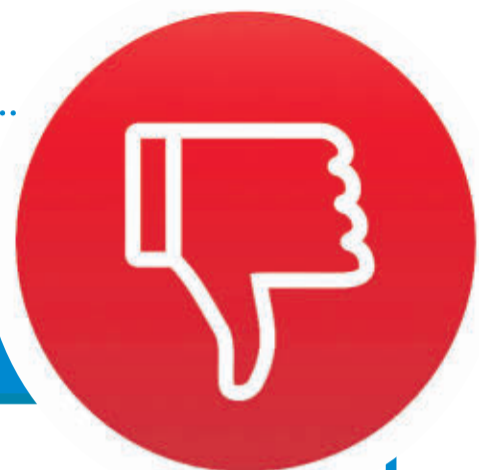
La empresa Oliacea, dedicada a la producción y venta de aceite de oliva enumera algunas de las razones por las que usarlo en la cocina es una excelente opción: soporta mucho mejor las altas temperaturas que otros aceites vegetales; las frituras pierden menos nutrientes durante el proceso; potencia el sabor de los alimentos y se puede reutilizar.

El aceite de girasol alto oleico también es uno de los más saludables e indicados para cocinar. Se caracteriza porque usa como materia prima una variedad de semillas de girasol seleccionadas por tener un alto contenido en ácido oleico. Para la empresa galletera Gullón, "al usar aceite de girasol alto oleico estamos potenciando las grasas insaturadas en vez de las saturadas y los ácidos grasos insaturados contribuyen a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo". Las mismas fuentes recuerdan que el aceite de girasol alto oleico tiene un alto contenido en vitaminas E y K.

Este tipo de aceite tiene un sabor suave, lo que lo convierte en el ideal para preparar dulces. Asimismo, es muy utilizado en restauración para freír gracias a que tiene una gran estabilidad y es más resistente a altas temperaturas, lo que posibilita que se pueda usar más veces. Su sabor es más neutro que el de otros aceites saludables, caso del de oliva, y su calidad nutricional es mayor que la del aceite de girasol común.

Otro aceite aconsejado para cocinar es el aceite de salvado de arroz, aunque no sea muy popular en España, puesto que básicamente se emplea en la cocina asiática. Dentro de su perfil nutricional como apuntan en el portal de cocina Directo al Paladar,

Los aceites menos apropiados para freír y para gozar de un buen estado de salud



Margarina

Creada como sustitutivo de la mantequilla, se le atribuye un elevado número de conservantes y aditivos. También tiene un alto contenido en grasas trans, lo que aumenta el colesterol malo y disminuye el bueno. Se desaconseja en personas con algunas patologías.

Aceite de soja
Algunos estudios sostienen que quienes abusan de este aceite sufren grasa hepática y resistencia a la insulina. Su elevada tasa en omega 6 y baja en omega 3 provoca un desequilibrio que aumenta la presión arterial y su consumo puede causar infertilidad masculina.



Manteca de cerdo

Aporta mucha grasa y energía (900 calorías por 100 gr) y contiene sustancias nitrogenadas no proteicas, como nitrógeno ureico, creatina y ácido úrico, difíciles de metabolizar por el hígado. A esto se suma que por cada 100 gramos contiene 95 mg de colesterol.

Aceite de maíz
Cuando calentamos el aceite de maíz se desencadenan procesos de hidrólisis, oxidación y polimerización que degradan rápidamente los beneficios del maíz y dan lugar a compuestos perjudiciales para la salud. Su consumo en crudo no supone ningún riesgo para la salud.



Alimentación Saludable & Sostenible



Los aceites más adecuados desde el punto de vista nutricional y para realzar nuestros platos



Aceite de oliva

Uno de los mejores aceites, sino el mejor. Protege contra el estrés oxidativo y el riesgo cardiovascular. En el apartado culinario, soporta mejor las altas temperaturas que otros aceites, hace que las frituras pierdan pocos nutrientes y potencia el sabor de los alimentos.



Aceite de girasol alto oleico

Posee un alto contenido en vitaminas K y E. Esta última es una vitamina antioxidante que contrarresta el efecto del envejecimiento de las células causado por los radicales libres. Presenta un sabor suave que hace que sea una excelente opción en la preparación de dulces.



Aceite de arroz

Está libre de grasas trans y tiene un porcentaje bajo de grasas saturadas. Contiene compuestos que ayudan a bloquear la absorción del colesterol y grasas solubles que se transforman en vitamina D. Es ideal para usarlo para freír y saltar a fuego alto; para cocinar en 'wok'.



Aceite de nuez

Es rico en vitaminas E y C, hierro, calcio, zinc, potasio, magnesio y fibra, y sus grasas pertenecen al grupo de los omegas 3, 6 y 9. Tiene propiedades antivirales y antibacterianas. Se recomienda consumirlo en crudo, por lo que es perfecto para aliñar ensaladas y 'carpaccios'.

cio, potasio, magnesio y fibra. Tiene propiedades antivirales y antibacterianas y es bueno para la piel y el cabello. Los más comunes son los que se extraen de las nueces de nogal, nueces pecanas y de macadamia.

Los menos recomendados

Dentro de los aceites menos indicados para cocinar se encuentra la margarina, que como señala el portal de salud Cuidate Plus es un producto que se obtiene a partir de ingredientes naturales como los aceites vegetales, principalmente el aceite de girasol. "Sin embargo, desde que fue inventada como un sustitutivo de la mantequilla los fabricantes han hecho uso de numerosos conservantes y aditivos para que se asemejara todo lo posible al aspecto y las propiedades de la mantequilla", dice el citado portal. La margarina es un producto con un alto contenido en grasas trans, pese a que se ha eliminado la hidrogenación parcial en su proceso de elaboración.

Según un estudio del *British Medical Journal*, este tipo de grasas insaturadas ha demostrado ser mucho peor para el organismo que las grasas saturadas. "Las grasas trans no solo aumentan el colesterol malo LDL, como las grasas saturadas, sino que, además, hacen disminuir el colesterol bueno HDL". Aunque la margarina es una importante fuente de vitamina A, D o E, se desaconseja a personas con problemas de obesidad, arteriosclerosis o hipertensión.

El aceite de soja, perteneciente a la familia de las leguminosas, tampoco está entre los más recomendados en los fogones. La empresa Natruly, dedicada a la comercialización de alimentos 100% naturales, sostiene que, por ejemplo, el aceite de soja incrementa la grasa corporal y la diabetes. Cita una investigación de la Universidad de California Riverside (UCR) en la que se descubrió que los sujetos con una alimentación con aceite de soja tenían un índice de grasa corporal muy superior al de aquellos con una alimentación con otros aceites, y que sufrían grasa hepática y resistencia a la insulina.

El aceite de soja contiene una elevada tasa de omega 6, pero apenas contiene omega 3. Ambos son esenciales para el organismo, pero este desequilibrio aumenta la inflamación y la presión arterial. Asimismo, la soja imita el efecto del estrógeno en el cuerpo, por lo que puede reducir la fertilidad masculina. Finalmente, en Natruly aseguran que cuando se cocina con este aceite a altas temperaturas se produce una gran dosis de grasas oxidadas, lo que puede generar cáncer.

En cuanto al aceite de maíz, la empresa de verduras procesadas Bonduelle dice que tomarlo de forma continuada sin combinarlo con hábitos de vida saludables u otros alimentos que purguen el organismo puede provocar un aumento de peso y dañar el hígado. Añade que "el consumo en crudo del aceite de maíz no supone ningún problema para la salud. Otra cosa es que lo utilicemos para freír. Cuando calentamos el aceite de maíz se desencadenan procesos de hidrólisis, oxidación y polimeración que degradan rápidamente sus beneficios". Cocinar con manteca de cerdo tampoco es lo más recomendable, ya que como subrayan en Directo al Paladar, "contiene sustancias nitrogenadas no proteicas, como nitrógeno úrico, creatina y ácido úrico, que son de metabolización compleja en el hígado". A esto se suma que por cada 100 gramos contiene 95 mg de colesterol.

Hay aceites que no compensa elegirlos, sobre todo si se tienen determinadas enfermedades

Algunos aceites funcionan mejor si se utilizan para freír y otros si se usan en frío para aliñar ensaladas

El aceite de oliva potencia el sabor de los alimentos y con él las frituras pierden menos nutrientes

hay que señalar que está libre de grasas trans y tiene un porcentaje bajo de grasas saturadas. Además, contiene altas cantidades de orizanol, un compuesto que ayuda a bloquear la absorción del colesterol en el cuerpo; y de tocotrienoles, unas grasas solubles que se transforman en vitamina E. En lo tocante a sus usos culinarios, se recomienda usarlo para freír y saltar a fuego alto, es decir para cocinar en wok.

Un cuarto buen aceite para cocinar es el aceite de nuez, que se extrae por medios

artesanales presionando las nueces, y cuya textura es fluida a temperatura ambiente. Es de color claro, de sabor y olor suave, y se recomienda consumirlo crudo para que no pierda sus propiedades, advierten en la Escuela de Hostelería de Leioa (Vizcaya). Por ello, está prescrito para aliñar ensaladas o carpaccios. La mayoría de las grasas de este aceite pertenecen al grupo de los Omegas 3, 6 y 9, muy beneficiosos para la salud. El aceite de nuez también es rico en las vitaminas E y C, así como en zinc, hierro, cal-

Alimentación Saludable & Sostenible

LOS CUATRO PRODUCTOS SALUDABLES DEL MES

AOVE DE CARREFOUR, EL MEJOR DE SU CATEGORÍA

Este aceite de oliva virgen extra, una joya gastronómica, ha sido premiado por los consumidores por su sabor y por la OCU debido a su calidad.

J. I. Á. MADRID.

El Aceite de Oliva Virgen Extra Carrefour es una joya gastronómica, conserva todas sus propiedades intactas y tiene un frutado intenso y aromas herbáceos. En sus notas de cata este aceite presenta un frutado verde medio alto con amargo y picante delicado, es un aceite redondo y muy equilibrado. En nariz presenta matices de hierba recién cortada y manzana, en boca es muy agradable con amargo y picante ligero. Es un *coupage* de aceitunas tempranas arbequinas, hojiblancas y picuales recogidas del árbol verdes. Es 100% origen España.



El Aceite de Oliva Virgen Extra de Carrefour, elaborado por Maeva, ha recibido el Premio Sabor del Año 2020 tras haber sido elegido por 80 consumidores que han realizado una cata a ciegas. Para el examen de los productos se han tenido en cuenta criterios como el sabor, el aspecto, el olor, la textura y la satisfacción general.

Asimismo, este AOVE de Carrefour, en su formato PET 1L, es, según un estudio elaborado en 2018 por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), una de las compras maestras seleccionadas al contar con la mejor relación calidad-precio entre estas. El panel de expertos de la organi-

zación de consumidores le otorgaba la máxima puntuación en acidez, en el análisis sensorial (propiedades organolépticas), autenticidad y cuidados del fruto.

La apuesta por este y otros productos llega en un momento en que la calidad de los alimentos, el origen del producto y las relaciones con el sector agrícola son claves. Para ello, Carrefour ha emprendido una serie de iniciativas para transformar su modelo a nivel mundial con el fin de abordar estos nuevos desafíos alimentarios y satisfacer las nuevas expectativas de los consumidores. De este modo, Carrefour busca ser un referente en la transición alimentaria.

ACERO, UN ACEITE 'PREMIUM' DE EDICIÓN LIMITADA

aCero es un aceite de cosecha temprana, también conocido como verde o 'premium', que está teniendo una excelente aceptación.

J. I. Á. MADRID.

Cuarenta y nueve han sido los días que ha tardado el aceite de oliva virgen extra *premium* aCero en agotarse. Se trata de un aceite de cosecha temprana, también conocido como verde, de edición limitada elaborado por Aceites Penibéticos, una empresa tradicional y familiar que se inició en el mundo del aceite en el año 1886 y continúa hoy en su quinta generación. "Es un aceite más verde, más complejo en aroma y más pronunciado en sabor", comenta Jerónimo Manrique, gerente de Aceites Penibéticos, quien añade:

"Estamos muy contentos con la aceptación que ha recibido, nuestros clientes habituales lo están recomendando muchísimo".

Este aceite de variedad picual de cosecha propia temprana se ha obtenido del olivar centenario de altura de la Sierra del Acero, en la jienense comarca de El Condado. Las aceitunas se seleccionan cuidadosamente, controlando su punto óptimo de maduración antes de que comiencen a cambiar su coloración (envero) y se recolectan en horas muy tempranas. Su extracción se produce en frío mediante procedimientos mecánicos, con ausencia total de elementos



químicos. Además, se realizan análisis físico-químicos, organolépticos y microbiológicos para controlar su excelente calidad.

El resultado es un aceite de oliva virgen extra frutado e intenso, rico en matices, con más aroma y sabor. Además, al ser un aceite temprano, tiene más polifenoles (antioxidantes y antiinflamatorios naturales) y más vitaminas A, D y E, por lo que se considera mejor desde el punto de vista nutricional. Es el complemento perfecto de la dieta mediterránea, ideal para consumir en crudo añadiéndolo a cualquier plato para potenciar su sabor.

NUEVA EDICIÓN DE LA COLECCIÓN 'PRIMER DÍA DE COSECHA'

Castillo de Canena presenta la XV Edición limitada de su exclusiva colección 'Primer Día de Cosecha', diseñada por Carlos Sainz.

J. I. Á. MADRID.

Castillo de Canena lanza la edición limitada número XV de su icónico Primer Día de Cosecha, un producto que destaca entre los aceites de alta gama por su cuidado proceso de producción, aroma, sabor y calidad. "En Castillo de Canena llevamos produciendo desde 2003 zumos tempranos equilibrados y con un correcto balance. Para ello, es crítico determinar con exactitud el momento exacto en el que se cosechan los distintos pagos que se han ido seleccionando a lo largo de los meses previos. Tan negativo es precipitarse como re-



tardar la recolección. Con esta recolección temprana de las aceitunas conseguimos unos aceites vírgenes extra más intensos, así como un aumento en la cantidad de compuestos fenólicos y en el porcentaje de ácido oleico que contienen", explica Francisco Vañó, director general de Castillo de Canena.

Para conseguirlo, en Castillo de Canena se utiliza la agricultura de precisión, que permite determinar el día más idóneo para dar inicio a la cosecha de cada varietal con exactitud. Además, de forma científica y utilizando la tecnología más moderna, se com-

prueba -en tiempo real- la situación fisiológica de los olivos y sus diferentes necesidades durante todos los estados fenológicos. Como en cada edición, una persona vinculada a la cultura, el arte, el deporte o las ciencias ha sido la encargada de diseñar la etiqueta de sus singulares botellas color cereza. En esta ocasión, el piloto Carlos Sainz ha creado la nueva etiqueta en la que ha querido plasmar cómo el trabajo duro y el sacrificio conducen al éxito. "Siempre he creído en el espíritu de superación y Primer día de la Cosecha supone un esfuerzo extraordinario", subraya Sainz.

DCOOP, UN ACEITE DE 75.000 FAMILIAS

Dcoop ofrece un aceite virgen extra elaborado en origen para el día a día. Un aceite que llevan produciendo desde generaciones.

J. I. Á. MADRID.

El aceite de oliva virgen extra de la cooperativa Dcoop se elabora a partir de aceitunas recolectadas de manera sostenible por miles de pequeños agricultores en el sur de España. La combinación de diferentes variedades de aceitunas permite obtener un aceite equilibrado, ideal para todo tipo de usos en la cocina. Todos los aceites elaborados por Dcoop son de producción propia, detrás están miles de pequeños agricultores que desde generaciones se dedican al cultivo del olivo, siguiendo una tradición heredada de pa-

dres a hijos: te ofrecen directamente lo mejor de su cosecha. "La compra del aceite virgen extra Dcoop supone mucho más que adquirir un producto, es un compromiso con el mantenimiento de la actividad agrícola en el medio rural para que miles de familias puedan seguir elaborando el mejor aceite para la tuya".

Dcoop es una gran cooperativa agroalimentaria que reúne a miles de familias de agricultores y ganaderos que trabajan juntos para ofrecer sus producciones. Nuestra ilusión es ver que lo que producimos con tanto esfuerzo y cariño está presente en



hogares de todo el mundo. Desde nuestros orígenes la apuesta por la mejora continua de la calidad de nuestras producciones ha sido, junto con la innovación tecnológica y la trazabilidad (el control desde el campo hasta el envasado), nuestro principal compromiso. Trabajamos para generar riqueza y empleo en el campo, favoreciendo un intercambio comercial de la producción agraria y ganadera sostenible, innovadora, justa y de calidad en todo el mundo. Queremos ser la respuesta que necesita el campo y los consumidores a los desafíos del mercado global o el cambio climático.

Alta calidad y cercanía, la gran apuesta de Carrefour



La compañía impulsa relaciones duraderas que garantizan a los productores su sostenibilidad, desarrollo y expansión. Un ejemplo de ello es el AOVE Carrefour, fruto de una alianza de dos décadas con la firma Maeva

Apostar por los productos de cercanía es una opción que impulsa el tejido económico y social de nuestro entorno, sobre todo en un sector como el agroalimentario que, en el último año, ha demostrado más si cabe su importancia.

Eso sí, aunque muchos se han dado cuenta a raíz de la pandemia de la necesidad de apoyar al productor nacional, empresas como Carrefour llevan esta filosofía en su ADN desde el inicio de su actividad. Uno de los ejemplos más destacados son los 20 años de relación comercial con Maeva, una de las empresas oleícolas andaluzas de referencia.

Es el caso del aceite, uno de los productos más representativos de la gastronomía española donde Carrefour impulsa relaciones duraderas que garantizan a los productores aceiteros su sostenibilidad, desarrollo y expansión. En este sentido, Carrefour también ha desarrollado campañas específicas en las que han participado 800 empresas locales y regionales con 4.000 productos.

Asimismo, ha puesto en marcha #JuntosPorLoNuestro, una iniciativa con la que dejar constancia del papel esencial que cumple el sector agroalimentario español, que nutre sus establecimientos y que le permite ofrecer al consumidor un amplio surtido específico y de alta calidad.

Oro líquido

Prueba del compromiso de Carrefour con los productores locales es la presencia en sus lineales de una de las joyas de la corona de la gastronomía española: el aceite.

Bajo el acrónimo AOVE se encuentra el tan preciado Aceite de Oliva Virgen Extra. También conocido como *oro líquido*, aporta diversos beneficios a la salud, entre los que se encuentra la disminución del colesterol LDL-c (colesterol malo), reduce la aparición de trombosis, previene la aparición de diabetes o beneficia el control de la hipertensión arterial, como recoge la Fundación Española del Corazón.

Precisamente, Carrefour celebra este año su vigésimo aniversario ofreciendo su aceite de oliva virgen extra de marca propia, un producto nacido de la colaboración con Maeva, una empresa familiar fundada en 1930 en la localidad jienense de Porcuna.

Dedicada a la elaboración y comercialización de aceite de oliva actualmente tiene su fábrica en Granada, aunque cuenta con oficinas en Estados Unidos, México, Francia, China y Japón. Este último es el quinto país mayor consumidor de aceite de oliva del mundo.

Con esta alianza, la cadena impulsa las relaciones duraderas con los agricultores locales que garantizan ventas estables con las que asegurar su sostenibilidad, desarrollo y expansión. En este sentido, el AOVE Carrefour, con un



AOVE CARREFOUR



OLIVARES DE LOS QUE SE EXTRAEN LAS ACEITUNAS CON LAS QUE SE ELABORA EL AOVE CARREFOUR

frutado intenso y aromas herbáceos, se obtiene de aceitunas seleccionadas por un equipo de expertos, recolectadas por la tarde y molidas por la noche.

Por sus propiedades, es ideal para consumir principalmente en crudo bien como aderezo de ensaladas, tostas y aperitivos o en platos fríos como salmorejos y gazpachos. Además, Carrefour distribuye este aceite, el de mejores

características organolépticas de toda la producción anual, con una edición limitada hasta la cosecha del próximo año.

A este respecto, el lanzamiento del AOVE Primera Cosecha Carrefour se enmarca en su compromiso de liderar la transición alimentaria para todos, así como de satisfacer las necesidades de sus clientes que demandan productos de calidad a precios asequibles.

CINCO RAZONES PARA INCLUIR EL QUESO EN NUESTRA DIETA

Dentro de los lácteos, el queso es la principal fuente de calcio. También aporta proteínas de alto valor biológico y vitaminas. Los hay bajos en grasas y sal o sin lactosa, para que todo el mundo encuentre el suyo.

J. I. Álvarez MADRID.

España es uno de los países en donde la población tiene más carencias de vitamina D, algo que resulta paradójico en un país con tanto sol como el nuestro, ya que el astro rey ayuda a fijarla. El consumo de lácteos, un grupo de alimentos que destacan por su gran aporte de la citada vitamina, es una buena forma de revertir la situación. Y si hay un lácteo que sobresale por su versatilidad culinaria, su variedad y su aceptación, ese es, sin duda, el queso. La organización interprofesional láctea Inlac recuerda que “si bien existen muchos bulos y teorías acientíficas que desaconsejan el consumo regular de quesos, el consenso científico ofrece todo un amplio abanico de evidencias para no dar la espalda a este producto”, que se elabora en las 17 comunidades autónomas españolas, ya sea con leche de vaca, oveja, cabra o mezcla de las anteriores.

La interprofesional láctea expone al menos cinco razones por las que todos, independientemente de nuestra edad, deberíamos contar con el queso en nuestras opciones a la hora alimentarnos. La primera de ellas es que los quesos son ideales para incluir en todas las dietas y son perfectos en el marco de una dieta variada y equilibrada. Su combinación o maridaje perfecto con frutas como las uvas, los frutos secos o las frutas deshidratadas, aportan, asimismo, beneficios añadidos.

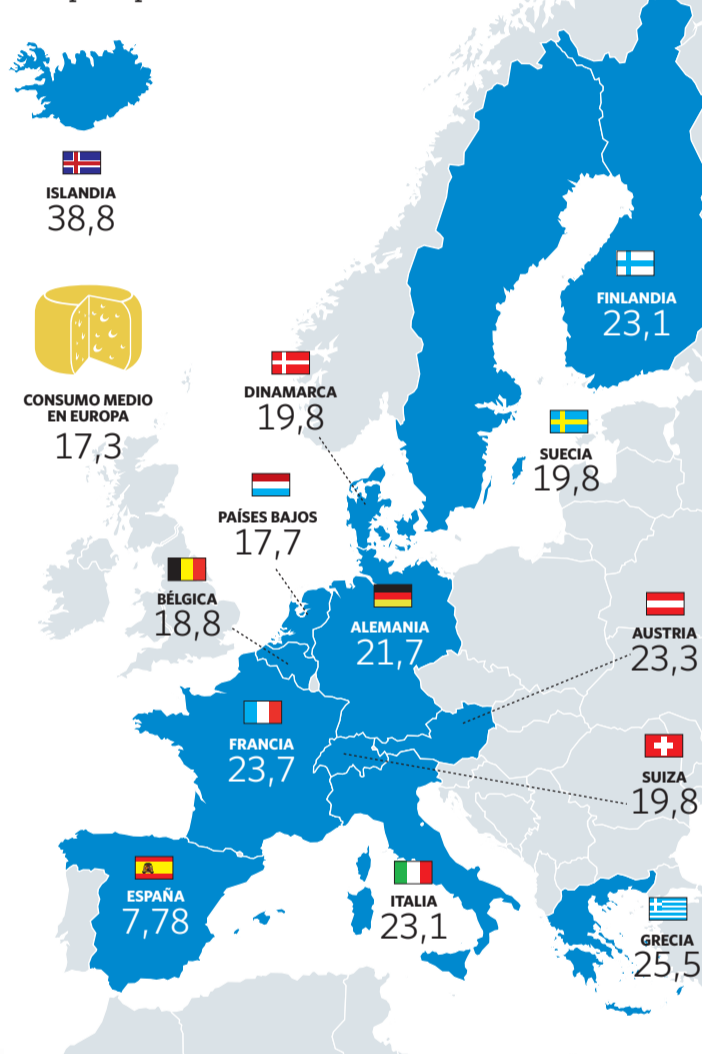
En segundo lugar, refieren en Inlac, el queso contiene proteínas de alto valor biológico y la cantidad de proteínas que aporta es incluso superior a las de la materia prima de la que proviene: la leche. Los expertos de su comité científico recuerdan también “que el calcio es uno de los minerales más importantes para el cuerpo humano, y precisamente el queso es uno de los alimentos con mayor concentración. Este mineral ayuda a formar y mantener los dientes y huesos sanos, pero también es esencial para el funcionamiento del sistema nervioso y muscular”.

El calcio, añaden las mismas fuentes, “ayuda a que la sangre circule a través de los vasos sanguíneos y a liberar hormonas y enzimas que influyen en casi todas las funciones del organismo. Una porción de 100 gramos de queso equivale al requerimiento diario de una persona adulta. El queso debe estar presente en la dieta de los niños y adultos junto a otros lácteos, como la leche o el yogur, por sus aportes nutricionales”.

En tercer lugar, en Inlac inciden en que el queso es una importante fuente de vitaminas de primera magnitud, puesto que es un alimento rico en vitaminas A y D, las cuales ayudan al cuerpo a absorber el calcio. La ingesta de calcio es fundamental para elevar los niveles de vitamina D, cuya carencia, según la web Saber Vivir, la padece en España el

Consumo de quesos en Europa

Kilos per cápita



Fuente: Inlac a partir de datos de Fao y Mapa.

elEconomista

40% de la población adulta y un 80% de los mayores de 65 años. La interprofesional láctea apunta también a que el queso es rico en vitaminas del grupo B, entre las que destaca la B12, la B9 (ácido fólico), la B1 (tiamina) o la B2 (riboflavina).

Otra de las bondades del queso es que se trata de un producto innovador y con diferentes opciones en función de las necesidades de cada consumidor. Es cierto, reconocen en Inlac, que las grasas que contiene el queso son de origen animal y que los expertos recomiendan un consumo moderado, “si bien existe una amplia variedad en el mercado

destinada a cada grupo de consumidores, sin olvidar los productos bajos en grasa y sal o sin lactosa. No hay excusas, gracias a la innovación, para no disfrutar de uno de nuestros productos estrella de la dieta mediterránea”, alegan en la interprofesional.

En Inlac ponen de relieve el hecho de que “de acuerdo con el consenso de la mayoría de guías nutricionales de ámbito nacional e internacional, una dieta equilibrada debe incluir entre dos y tres raciones de lácteos al día en niños y adultos; y entre tres y cuatro en colectivos con necesidades adicionales, como la adolescencia, mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, ancianos o deportistas”. Una ración de leche equivaldría a 200-250 mililitros (una taza o vaso), mientras que la ración de yogur consistiría en 250 gramos (dos yogures). Respecto a los quesos, la porción de semicurado o curado recomendada ronda los 30 gramos, y, la de queso fresco, en torno a 60.

Consumo modesto

El queso forma parte de la cesta de la compra de nueve de cada diez hogares españoles, que toman alrededor de 7,78 kilos de media al año. Es decir, 360 millones de kilos de queso con un valor añadido cercano a los 2.694 millones de euros. Nuestro país ocupa la trigésimo séptima posición mundial en consumo. No obstante, entre agosto de 2019 y julio de 2020, es decir, en plena pandemia por coronavirus, su consumo creció un 11,3%. El dato menos positivo, lamentan en Inlac, “es la desproporcionada presencia de quesos de importación en nuestro lineales”. Para evitarlo, la interprofesional láctea puso en marcha a finales del año pasado una iniciativa destinada a potenciar el consumo de queso español, así como a vincular diferentes tipos de queso a distintos momentos de consumo durante el día. Una iniciativa para lo que contó con el apoyo de cadenas como Carrefour, Ahorramás o Eroski.



Nacho Martín Director general de Calidad y Cadena de Aprovisionamiento de Food Delivery Brands

“Ya ofrecemos pizzas 100% veganas con el sabor de Telepizza de siempre”



“Ha habido mucho trabajo hasta encontrar una innovación acorde con lo que se buscaba”

“Hemos logrado el mismo sabor y textura del pollo y la carne con proteínas 100% vegetales”

“Los más pequeños han disfrutado con ellas sin darse cuenta de que eran vegetales”

J.I.A. MADRID

Food Delivery Brands, grupo de restauración al que pertenece Telepizza, acaba de ampliar su oferta de productos veganos. Su director general de Calidad y Cadena de Aprovisionamiento explica las razones que justifican estas novedades en la carta.

¿Por qué el lanzamiento ahora de unos ‘nuggets’ y tres pizzas veganas?

Son muchos los clientes que nos han solicitado pizzas veganas y ahora podemos ofrecerles un producto 100% vegetal y *plant based* con el sabor del siempre. Ha sido un proyecto de mucho trabajo hasta encontrar una innovación acorde con lo que buscábamos, 100% vegetal, pero con el sabor de Telepizza de siempre. Para esta nueva línea de productos hemos contado con la colaboración de *The Vegetarian Butcher* y *Violife*, referentes en el sector vegano, lo que nos ha aportado la calidad y seguridad necesarias para afrontar este nuevo lanzamiento.

¿Tenían ya algún producto vegano en su carta?

Desde hace años los vegetarianos tienen muchos productos en nuestra carta, desde Telepizzas con ingredientes vegetales como pimientos, tomate natural o aceitunas, entre otros, hasta ensaladas, pero *Las Veguis* son nuestra primera apuesta apta para veganos, principalmente por el queso.

¿Qué nicho de mercado quieren cubrir con sus productos basados en proteína vegetal?

Actualmente existe una gran demanda social hacia este tipo de productos. Es más, el 57% de la sociedad, según el estudio de la empresa One Poll, está abierto al hecho de incorporar más alimentos de origen vegetal en su dieta. En Telepizza somos conscientes y les hemos dado respuesta. Pero hay mucho más detrás de esta iniciativa, ya que está enfocada a todo tipo de clientes: a aquellos que tengan interés en cuidar el medio ambiente, a los que desconocían estas posibilidades y sienten curiosidad por probarlas o, simplemente, a los que desean incorporar un nuevo producto en sus pedidos.

¿Van a ampliar próximamente su gama de productos veganos?

Hemos lanzado *Las Veguis* en el mes de febrero y están teniendo una gran acogida, por ahora seguimos estudiando el impacto de este cambio, y valoraremos ir ampliando las posibilidades veganas en nuestra carta, pero queremos continuar con la misma filosofía de lanzar los productos de manera muy cuidadosa y adecuada, dando con la mayor calidad y garantías.

¿Cree que las opciones veganas van a poder hacerse un hueco entre sus pizzas estrella, como la barbacoa o la carbonara?

Por supuesto. Los que las han probado nos han dicho que el sabor es el auténtico de la Telepizza de siempre y que los más pequeños han disfrutado con ellas, sin darse cuenta de que solo llevan productos vegetales. Tienen todos los ingredientes para convertirse en algunas de nuestras pizzas más demandadas. Para configurar esta



EE

nueva línea de productos, hemos tenido en cuenta nuestras Telepizzas más demandadas.

¿Cómo está respondiendo el consumidor a la nueva oferta de pizzas vegetales?

La respuesta por parte de los consumidores está siendo muy positiva. En términos de ventas, solo en el primer fin de semana del lanzamiento se vendieron más de 15.000 telepizzas *Veguis*. A día de hoy, la que más acogida y éxito está teniendo es la Telepizza *Vegui Barbacoa*. Además, estamos recibiendo, a través de las tiendas y las redes sociales, multitud de mensajes de clientes agradecidos al haber ampliado la carta y habernos atrevido con este lanzamiento.

¿Por qué han elegido a Unilever y Upfield como socios?

En Telepizza nos preocupamos mucho por mantener la calidad y el sabor de nuestras pizzas. Es algo que hemos encontrado en el NoPollo y la NoPicada de *The Vegetarian Butcher* (Unilever) y en el queso vegano de *Violife* (Upfield), ambas marcas son importantes referentes en el sector. En cuanto a los ingredientes, están elaborados con soja no modificada genéticamente, logrando el mismo sabor del pollo y la carne, así como

la textura, pero todo realizado con proteínas 100% vegetales. El queso de *Violife* está elaborado con ingredientes naturales como agua, aceite de coco, sal marina y aroma de aceituna, dando también con un excelente sabor y textura.

¿En qué medida contribuye este lanzamiento a la sostenibilidad ambiental?

Entendemos *Las Veguis* no solo como una nueva línea de producto elaborada con ingredientes vegetales que permiten reducir el impacto ambiental, sino como una iniciativa que va más allá, una palanca de acción que anima a nuestros clientes a generar ese cambio social que se demanda.

¿Qué otras acciones llevan a cabo para la reducción de emisiones?

Desde que firmamos el Pacto Mundial de las Naciones Unidas en 2019, hemos alineado nuestra estrategia empresarial con la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) para contribuir a la agenda 2030. Empleamos cajas fabricadas con cartón reciclado, hemos reducido considerablemente el plástico en los pedidos y trabajamos para tener una flota de reparto más sostenible a la que ya hemos incorporado algunas bicicletas y motocicletas eléctricas.

LA MIEL, EL EDULCORANTE NATURAL QUE APORTA ENERGÍA

La miel, un alimento cuya producción dentro de la UE lidera España; no así su consumo, que es bajo, es un producto ideal para quienes necesitan energía extra, como los niños en edad escolar o los deportistas.

J.I. Álvarez MADRID.

La miel es un edulcorante natural sustitutivo del azúcar, fuente de vitaminas y minerales, sin grasas y con un contenido muy bajo en sal, cuyos beneficios para la salud son innegables. Por ejemplo, la miel contribuye al funcionamiento del sistema nervioso y del metabolismo normal de las proteínas y el glucógeno, ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, así como a regular la actividad hormonal, favorece la formación de glóbulos rojos, el correcto funcionamiento del sistema inmunitario, o la recuperación muscular evitando posibles contracturas.

Rebeca Vázquez, secretaria general de la Asociación de Comerciantes y Envasadores de Miel (Asemiel-Animpa), destaca que, “desde el punto de vista de la salud, la miel es un producto totalmente natural y todos los azúcares que lleva son naturalmente presentes. La fructosa y la glucosa aporta unos beneficios que, seguramente, no tienen otros azúcares. Principalmente, podemos hablar de la vitamina B6, que nos ayuda a potenciar nuestro sistema inmunológico. También nos ayuda a afrontar mejor el cansancio, a afrontar mejor los días”.

Sobre si la miel es apta para diabéticos, Vázquez comenta que es el médico quien debe determinar si una persona puede o no tomar algo de miel. “Lo que sí podemos decir es que es un perfecto sustitutivo del azúcar y de otros edulcorantes, y que, dentro del mundo dulce, si el médico dice que sí, es lo mejor que pueden tomar”. La miel es un alimento sin procesar, razón por la cual, recuerda Vázquez, es un producto exento en Nutriscore, el semáforo nutricional que evalúa la calidad nutricional de los alimentos que España prevé implementar en el primer trimestre del año.

A pesar de ser el primer país productor

Propiedades saludables de la miel



Fuente: Asemiel-Animpa.

elEconomista

de la UE, los españoles solo toman 0,8 kilos de miel año al año y únicamente el 42% la incluye en su dieta al menos una vez a la semana. Vázquez recomienda tomar miel a todos aquellos que necesitan un gran aporte de energía. “Nos dirigimos a esas familias con niños que necesitan mucha energía para el día. Niños de seis, siete, ocho años, nueve... que tienen un día por delante tremendo”. También, añade Vázquez, supone un aporte extra de calorías e hidratos de carbono para los niños que hacen deporte.

La secretaria general de Asemiel-Animpa cree que la gente se ha olvidado de tomar miel y vincula su consumo a “un hábito que se hereda” o se ha visto en casa. Vázquez piensa que, en el día a día, muchas veces no se toma miel por evitar mancharse (algo que la industria trata de evitar fabricando

envases con sistemas antigoteo), o por pereza, ya que se favorece a aquellos alimentos que son rápidos de tomar. “Todo esto ha influido en que el consumo de miel esté atascado”, lamenta.

Para revertir esto y valiéndose de Internet y las redes sociales, la asociación va a proponer a familias con niños que durante quince semanas seguidas incorporen -uno de los siete días- la miel en el desayuno de sus hijos. “Queremos crear un hábito, y, según la sociedad de pediatría, con quince repeticiones de un acto se adquiere un hábito”. Esta iniciativa, que va a durar tres años, se ha bautizado con el nombre de *reto milenials*, e incluye recetas e ideas para tomar miel, sobre todo en el desayuno. Asemiel-Animpa, con el apoyo de la Comisión Europea, está llevando a cabo esta campaña para promocionar en España el consumo de miel siempre dentro de una alimentación y unos hábitos saludables.

La miel es un producto sostenible como pocos gracias a que, dentro de los insectos polinizadores (fundamentales para el equilibrio del ecosistema), los que desempeñan un papel más relevante son las abejas. “Según un estudio de la Fao, con la polinización de las abejas se mejoraba la rentabilidad de las explotaciones pequeñas un 24%”, desvela Vázquez, que advierte, asimismo, de que el 75% de la producción de alimentos depende de estos agentes polinizadores: “Sin ellos el campo se muere”. Razón por la que, explica, cada vez se ven más colmenas al lado de explotaciones agrícolas, la mayoría de carácter familiar, las cuales están regentadas por personas con una edad media de 46 años, de las que un 42% son mujeres. “Es un sector joven, con mucho futuro y rentable. En Europa las mieles españolas monoflorales están muy valoradas”, concluye Vázquez.



UN ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA DE 75.000 FAMILIAS PARA LA TUYA.

En la cooperativa Dcoop somos miles de familias de agricultores que hemos aunado esfuerzos para ofrecerte directamente nuestro aceite, el que nosotros mismos consumimos. Cultivamos sosteniblemente un inmenso mar de olivos de los que obtenemos nuestro aceite de oliva virgen extra, un auténtico zumo natural de aceitunas ideal para todo tipo de platos en tu cocina.



DCOOP
Tierras con Alma

Síguenos:



www.dcoop.es



Visita nuestra
Tienda Online
tienda.dcoop.es



El pan da energía para arrancar el día. EE

DESAYUNAR CON PAN SUBE EL RENDIMIENTO ESCOLAR

Desayunar con pan permite a los niños afrontar desde por la mañana las exigencias del día, evita el picoteo entre horas y mejora la dieta global al evitar deficiencias y excesos nutricionales.

J.I.Álvarez MADRID.

Los nutricionistas coinciden en que el desayuno es una de las comidas más importantes del día y en que este debe estar compuesto al menos por un lácteo, un cereal y una fruta, ya que es la primera fuente de energía tras el ayuno nocturno y va a aportar la energía necesaria para empezar el día. En el caso de los más pequeños, algunos trabajos han demostrado cómo los escolares que consumen más cantidad de pan presentan también un mejor perfil nutricional y rinden más durante las horas lectivas.

“Inculcar en los escolares la importancia del desayuno diario, con la inclusión del pan, especialmente si es integral, puede suponer un aspecto muy favorable desde el punto de vista nutricional, sobre todo si se considera que es en esta etapa cuando se establecen los hábitos alimentarios”, explica la doctora Beatriz Navia Lombán, profesora del departamento de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid.

Según la experta, un desayuno adecuado

antes de ir al colegio “permite al escolar afrontar la actividad física de la mañana; ayuda a mejorar la dieta global, evitando deficiencias y excesos nutricionales, permite al escolar llegar con menos hambre a la siguiente comida y evita el picoteo posterior”. Y dentro de este contexto, ¿por qué el pan es tan importante en la alimentación de los escolares? Porque, como apuntan en Incerhpan, la interprofesional de cereales panificables y derivados, el pan es fuente de energía en forma de hidratos de carbono complejos, necesarios para equilibrar la dieta y cuya ingesta en los escolares españoles es deficitaria.

En línea con lo anterior, Navia Lombán puntualiza que “los hidratos de carbono constituyen el principal combustible para el organismo, y la mayor parte de los hidratos de carbono ingeridos deben ser hidratos de carbono complejos”. Pese a ello, según datos de la Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos en Población Infantil y Adolescentes (Enalia), elaborada por la Agencia Española de Seguridad Alimenta-

Los hidratos de carbono constituyen el principal combustible para el organismo

ria y Nutrición (Aesan), el aporte de carbohidratos resulta deficitario en la dieta actual de los escolares españoles.

La doctora explica que “por un lado, el componente principal del pan son los hidratos de carbono (alrededor de 50 gramos por 100 gramos), mayoritariamente complejos. Por otro, presenta un bajo contenido en grasa, mayoritariamente insaturada, y no contiene colesterol”, por lo que considera que el pan constituye un alimento importante desde el punto de vista nutricional. En Incerhpan precisan que “el pan, especialmente el integral, contiene fibra, vitaminas y minerales que contribuyen a cubrir las necesidades de nutrientes en la etapa escolar”, motivo por el cual, apoyándose en diferentes estudios, alegan que es fundamental la ingesta de cereales en general y de pan en particular.

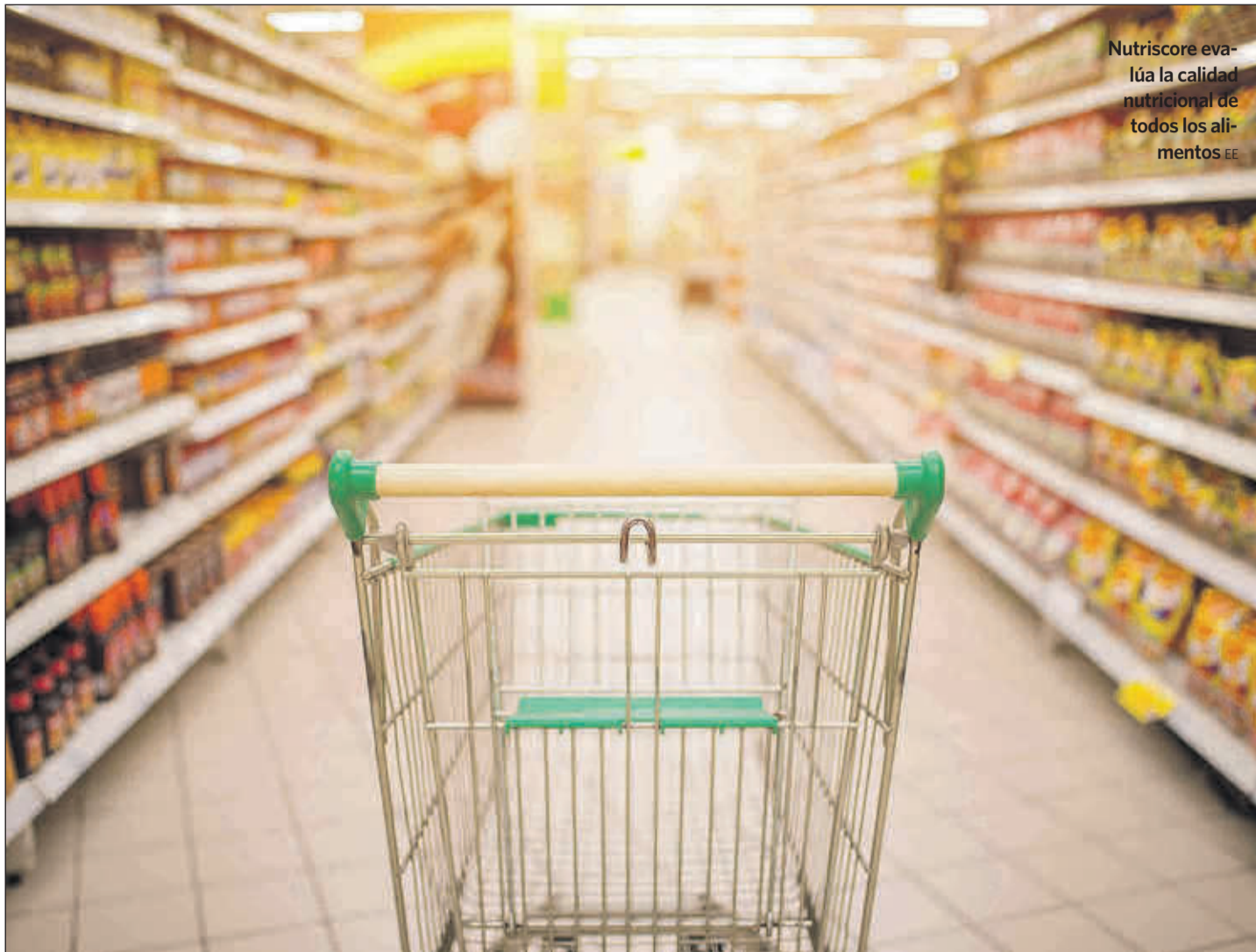
Navia Lombán advierte de que, debido a que los cereales y derivados son la principal fuente de hidratos de carbono complejos en la dieta, “el no consumir una cantidad suficiente de pan podría conducir a desequilibrios importantes en la misma, aumentando la cantidad de energía procedente de las grasas y las proteínas”. La pirámide de alimentación saludable española confeccionada por Senc (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria) aconseja, en el marco de una alimentación equilibrada, el consumo de entre cuatro y seis raciones diarias de alguno de los alimentos incluidos en el grupo de cereales (pan, arroz, pasta, otros cereales y patatas), preferentemente integrales.

Fácil de incluir en la dieta

En relación a la citada recomendación, la doctora y profesora universitaria comenta que “considerando los hábitos de la población española, en los que la pasta o el arroz no son alimentos que se consuman a diario, y mucho menos dos veces al día, al igual que el resto de alimentos incluidos en el grupo, el pan pasa a ocupar un papel fundamental a la hora de cumplir con el número de raciones/día aconsejadas de este grupo, ya que es un alimento que, de acuerdo con nuestras costumbres, es fácil de incluir en la dieta varias veces al día, pues se integra fácilmente en cualquier comida”.

El consumo de pan es importante a cualquier edad. El *Libro Blanco del Pan*, escrito por los investigadores Lluís Serra Majem y Ángel Gil Hernández, señala que existen evidencias epidemiológicas y clínicas que relacionan el consumo de cereales con un menor riesgo de enfermedad coronaria; en concreto entre un 20% y un 30% inferior, así como de que reduce los riesgos de padecer cáncer y diabetes.

Al margen del consumo de pan, Navia Lombán, asevera que “en el escolar una correcta alimentación resulta, si cabe, de mayor importancia, ya que a esa edad se forman los hábitos alimentarios que determinarán el comportamiento alimentario del adulto. Pero, además, los desequilibrios nutricionales durante esta etapa pueden comprometer el crecimiento y desarrollo del niño y afectar a su rendimiento cognitivo”. Como recuerdan desde Incerhpan, entre los factores más importantes para preservar la salud y tener una buena calidad de vida se encuentran el seguir una dieta equilibrada, que aporte energía y los nutrientes que el organismo necesita para mantener un peso adecuado y evitar la aparición de enfermedades crónicas, así como la práctica regular de actividad física.



Nutriscore evalúa la calidad nutricional de todos los alimentos EE

NUTRISCORE ENFRENTA A LOS NUTRICIONISTAS

La decisión del Ministerio de Sanidad de excluir el aceite de oliva de Nutriscore “porque no refleja la calidad del producto” abre un debate sobre la fiabilidad del semáforo nutricional.

J.I. Álvarez MADRID.

El semáforo nutricional o sistema de etiquetado Nutriscore, que evalúa nutricionalmente un alimento con un código de cinco colores (verde, ámbar y rojo) asociado a cinco letras (de la A a la E), y en el que se informa sobre su contenido en grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal, siembra algunas dudas entre algunos de los actores del sector de la alimentación. Ante la posibilidad de que España adopte el sistema Nutriscore durante el primer trimestre del año, sumándose a países como Francia, Alemania, Holanda y Bélgica, el Ministerio de Sanidad ha anunciado que va a sacar el aceite de oliva del etiquetado nutricional con el fin de protegerlo de una evaluación nutricional que “puede perjudicar su comercialización” ya que no refleja “la calidad del producto”, y lamenta que Nutriscore le otorgue al aceite de oliva la categoría C, la misma que al aceite de colza.

La doctora Ascensión Marcos, presidenta de Fesnad (Federación Española de Nutrición, Alimentación y Dietética), manifiesta algunas reservas en relación a Nutriscore. “El etiquetado frontal es una buena herramienta para ayudar a los consumido-

res a realizar una compra saludable, pero para que sea efectivo, deber ser fácilmente comprensible, neutral y adaptado a los hábitos alimentarios y guías alimentarias de la población a la que va dirigido”. En su opinión, “el algoritmo de Nutriscore no es claro, ya que está calculado a partir de la cantidad de energía y de algunos nutrientes por 100gr o 100ml y del porcentaje de presencia de ciertos alimentos sin considerar la porción y la frecuencia”.

Por otra parte, Marcos considera que este semáforo nutricional no se adapta a la dieta mediterránea y que el algoritmo o cálculo que utiliza para hacer su análisis



Semáforo nutricional de los alimentos de Nutriscore. EE

nutricional de un producto no está bien ponderado “porque la presencia de algunos puntos favorables enmascara los puntos desfavorables, lo cual no es científicamente razonable y genera dudas en el consumidor”. Denuncia también que Nutriscore “no diferencia la cantidad y calidad de las grasas presentes en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados; no considera el grado de procesamiento de los alimentos, o el valor esencial de minerales o vitaminas; no distingue la calidad y procedencia de la proteína de los diferentes alimentos, y no valora la cantidad de nutrientes de un alimento en su conjunto, solo ingredientes; ni las necesidades concretas de determinados grupos de población española con carencias nutricionales”.

Por el contrario, Pilar Galán, médica, nutricionista e investigadora en el Equipo de Investigación en Epidemiología Nutricional de la Universidad de La Sorbona de París, sostiene que las ventajas de Nutriscore son dobles: orientar al consumidor para que en los pocos segundos que dura el acto de selección de un producto elija aquel con mejor calidad nutricional, “e incitar a los industriales a mejorar la calidad nutricional de los alimentos que fabrican”.

Galán expone que el interés de Nutriscore se basa en que su algoritmo de cálculo y su formato gráfico, validados por numerosos trabajos científicos (también en España), demuestra su eficacia y su efecto potencial en la reducción de enfermedades, al tiempo que recuerda que “se trata de un sistema abierto que prevé una actualización periódica cada tres años por un comité científico independiente en el que están científicos españoles”.

Galán no acepta la crítica de que Nutriscore no se adapta a la dieta mediterránea, “ya que clasifica más favorablemente los alimentos o platos con bajo contenido en grasa, azúcares o sal, ricos en fibra, frutas y verduras, legumbres y frutos secos”, ni que el algoritmo que usa no esté bien ponderado. Según ella, Nutriscore “toma en cuenta tanto el contenido de elementos desfavorables (a limitar) y de elementos favorables (a promover) para reflejar la cantidad nutricional global del alimento”. En este sentido, puntualiza que “está previsto atribuir en la nota global más puntos, por tanto más fuerza, a los elementos negativos; que cuentan con 40 puntos, mientras que los elementos positivos solo cuentan con 15 puntos en la nota final... Esto es así para evitar que los elementos favorables enmascaren la calidad nutricional de un producto cuya composición sería desfavorable”.

Sobre la decisión del ministerio de sacar el aceite de oliva de Nutriscore, Galán subraya que “es el mejor clasificado en la categoría de las grasas añadidas, ya que ningún aceite está clasificado en A o B. Para mí, como científica, es esencial que la decisión política en el ámbito de la salud y la protección de los consumidores esté dictada por la ciencia y la salud pública, y no por el interés de un sector, aunque defienda un alimento tradicional con un interés nutricional evidente, como es el caso del aceite de oliva”. Sobre las reservas de los productores de jamón ibérico con Nutriscore, la investigadora justifica su clasificación en D alegando que contiene, además de grasas saturadas, importantes cantidades de sal. “Pero un Nutriscore D o E no quiere decir que un alimento no deba ser consumido en el marco de una alimentación equilibrada en cantidades y frecuencias limitadas”.

DON SIMON

Cuida de ti... y del planeta

100%
NATURAL



ELABORADOS EN NUESTRA PLANTA DE ALMERÍA, UN VIAJE AL CORAZÓN DE LA HUERTA



visit us!

ENVASE MÁS ECOLÓGICO

NUESTRO COMPROMISO CON EL PLANETA



CERO RESIDUOS

Transformamos la cáscara de la naranja en comida para animales, aceites esenciales y un magnífico perfume.



CERO EMISIONES CONTAMINANTES

Con nuestros árboles, reducimos las emisiones de CO₂ equivalentes a 1 millón de coches en un día.



CERO CONSUMO NETO DE AGUA

Reutilizamos el 100% del agua para el riego de la plantación de nuestros naranjos.

donsimon.com