

Alimentación Saludable & Sostenible



ISTOCK

ALIMENTOS PARA SUBIR LA SEROTONINA Y SER FELICES

Los alimentos con serotonina y dopamina, conocidas como las hormonas de la felicidad, ayudan a combatir la depresión, la ansiedad y el estrés

ALIMENTOS QUE NOS AYUDAN A SER UN POCO MÁS FELICES

Lejos de soluciones milagrosas, hay alimentos que por su contenido en serotonina y dopamina, conocidas como las hormonas de la felicidad, mejoran nuestro estado de ánimo y bienestar.

Juan Ignacio Álvarez
MADRID.

En determinados casos, una terapia para tratar la depresión o la ansiedad requiere el acompañamiento de medicación, pero también es cierto que en otros, al menos en los supuestos más leves, una buena alimentación, acompañada de ejercicio físico, puede ser una excelente opción para paliar sus efectos, o cuando menos ayudarnos a ser un poco más felices. Y dentro de esa alimentación hay una serie de alimentos que favorecen que estemos un poco más contentos gracias a su contenido en serotonina y dopamina, consideradas como las hormonas de la felicidad.

La serotonina, explican en la aseguradora de salud Sanitas, es un neurotransmisor muy relacionado con el control de las emociones y estado de ánimo, y, junto con otros neurotransmisores, como la dopamina y noradrenalina, participa en los mecanismos que rigen la ansiedad, el miedo, la angustia y la agresividad. También regula la secreción de hormonas, caso de la melatonina, una proteína que condiciona el sueño. Asimismo, la serotonina regula el apetito, causando la sensación de saciedad. Cuando aumentan sus niveles en los circuitos neuronales genera sensaciones de bienestar, relajación y satisfacción, al tiempo que aumenta la concentración y la autoestima. Por su parte, la dopamina es considerada como la causante de percepciones placenteras y de la sensación de relajación. Su déficit puede provocar hiperactividad, falta de concentración y de motivación, así como baja autoestima.

En Sanitas explican que para producir la serotonina el organismo necesita triptófano, el cual no puede producir por sí mismo, sino que debe obtenerlo a partir de alimentos como huevos, pastas, arroz, lácteos, cereales, pollo, pavo, plátanos o leguminosas. No obstante, también se pueden incrementar los niveles de serotonina mediante la práctica regular de ejercicio o de técnicas de relajación como el yoga. Es significativo el hecho de que el organismo de los hombres genera un 50% más de serotonina que las mujeres, por lo que estas sentirán con mayor intensidad el aumento o el descenso de los niveles de este neurotransmisor.

La compañía aseguradora afirma que hay factores que pueden alterar la producción de serotonina, ocasionando un descenso de los niveles presentes en el organismo, como son una dieta pobre en triptófanos, el estrés, los cambios hormonales o la diabetes. Además, precisan las mismas fuentes, tener los niveles de serotonina por debajo de lo normal se asocia a enfermedades mentales como la esquizofrenia, la depresión, la ansiedad, el estrés o el trastorno obsesivo compulsivo. En Fundación Curemos el Párkinson, que ayuda a personas

Alimentos con serotonina y dopamina que aumentan la felicidad

	Avena	Tiene un efecto calmante en el cerebro. Mejora el estado de ánimo
	Plátano	Inyección natural de energía, optimismo y salud. Evita el decaimiento
	Huevos	Producen triptófano y vitamina B6, necesarios para la producción de serotonina y dopamina
	Chocolate	Proporciona exorfina, un analgésico natural que reduce el dolor e inyecta energía
	Piña	Ayuda a producir melatonina, la hormona del sueño. Alivia la ansiedad
	Salmón	Mejora la atención, la memoria y el estado de ánimo
	Los garbanzos	Uno de los alimentos que suben la serotonina y la dopamina más apreciados
	El pimiento	Favorece nuestro equilibrio interno y nuestro buen humor
	Pipas de girasol	Mineral necesario para la salud de nuestro cerebro

Fuente: www.lamenteesmaravillosa.com

elEconomista

Ningún alimento por sí mismo es capaz de resolver por completo un trastorno depresivo

El ejercicio físico y las técnicas de relajación también incrementan nuestros niveles de serotonina

que conviven con esta enfermedad promoviendo proyectos de investigación, explican cómo puede ayudar la alimentación a regular los niveles de dopamina y serotonina y qué productos no podemos excluir de nuestras recetas. La dopamina es posible encontrarla en alimentos en forma de levodopa, (su precursor metabólico) como son las legumbres, habas o habichuelas, plátanos, tomates o judías verdes. Además, nuestro organismo también es capaz de elaborar dopamina a partir de tirosina (uno de los aminoácidos que forman las proteínas), y que está presente en la carne, el pescado y los huevos.

Por otra parte, los alimentos ricos en serotonina, puntualizan en la fundación, son todos aquellos generosos en hidratos de carbono como pan, pasta y patatas, aunque, se advierte, hay que tener cuidado con no hacer un consumo abusivo, porque su exceso se transforma en grasa que se almacena.

Nuestro cuerpo también tiene la capacidad para fabricar serotonina a partir de triptófano (aminoácido esencial que nos ayuda a controlar la ansiedad o el insomnio), que podemos encontrar en pescados azules, carne, leche, huevos, legumbres, cereales como el arroz y la avena, frutos secos y frutas ácidas, verduras y hortalizas, semillas de girasol o sésamo; a partir de los ácidos grasos omega-3, el marisco, el tofu, el aceite de linaza, el orégano, la albahaca o las espinacas; así como del zinc, presente en ostras, algas, levadura de cerveza o cho-

colate; y el magnesio (salvado de trigo, chocolate, almendras, espinacas, aguacate, etc.). En Fundación Curemos el Párkinson alertan de que tanto la dopamina como la serotonina pueden interferirse con el consumo de alcohol y los alimentos ricos en azúcares refinados (bollería, salsas o bebidas carbonatadas).

Ningún alimento es mágico

La revista *online* especializada en psicología www.lamenteesmaravillosa.com enumera nueve alimentos que aumentan la serotonina y la dopamina combatiendo los estados depresivos o el simple desánimo. Tras advertir de la literatura que informa de una serie de productos que por sí mismos son capaces de tratar la depresión, este portal de salud mental sostiene que hay alimentos que por sus componentes nutricionales favorecen y potencian esa química cerebral capaz de aliviar la sintomatología asociada a la depresión, mejorando, además, nuestro humor. Sin embargo, algo que nos dejan claro múltiples estudios es que no hay ningún alimento capaz de resolver por completo cualquier trastorno depresivo.

En línea con lo anterior, esta web incide en que mantener una dieta saludable, donde incluyamos alimentos que aumentan la serotonina y la dopamina, es una estrategia que necesita combinarse con un enfoque psicológico y un tratamiento farmacológico. Por otro lado, en el caso de no padecer ninguna depresión, es recomendable con-

Alimentación Saludable & Sostenible

sumir estas propuestas nutricionales por sus beneficios asociados. Propuestas que en www.lamenteesmaravillosa.com concretan en nueve alimentos. Uno de ellos es la avena, que forma parte de lo que se conoce como “carbohidratos inteligentes”. Esto significa que tiene un efecto calmante en nuestro cerebro. Los carbohidratos complejos (alimentos de origen integral en su mayoría) favorecen la producción de triptófano, un aminoácido esencial a partir del cual se sintetiza la serotonina. Así, la avena es una propuesta excelente para nuestro desayuno, pues nos suministra proteínas para empezar el día. Además, tiene seis de los ocho aminoácidos esenciales, que son perfectos para mejorar el ánimo nada más empezar la jornada.

De entre los alimentos que aumentan la serotonina y la dopamina, el plátano es sin duda uno de los más destacados. Por sí mismo no combate la depresión, pero lo que sí hace es darnos una inyección natural de energía, optimismo y salud. Lo consigue porque el efecto del plátano en nuestro cerebro es simplemente sensacional, ya que favorece la producción de triptófano, nos aporta vitamina A, C, K y B6, componentes básicos para favorecer la síntesis y metabolismo de la serotonina y la dopamina, y, además, es rico en azúcares naturales, que combinados con su fibra natural nos ofrecen una aporte extra de fuerza y energía para vencer los estados de decaimiento. Por su parte, los huevos, al igual que los lácteos, nos ayudan a producir triptófano y vitamina B6.

El chocolate, un clásico

Tal vez el alimento preferido a la hora de aumentar la serotonina y la dopamina sea el chocolate, preferentemente negro (el más puro y sin azúcar), ya que, además de delicioso, nos proporciona exorfina, un analgésico natural que reduce el dolor, y también nos ofrece tebromina, una sustancia similar a la cafeína que nos inyecta energía, precisan en el portal dedicado a la psicología.

La piña tampoco puede faltar en nuestra dieta, puesto que alivia la ansiedad y favorece la concentración y la motivación. Y si la tomamos por la noche, ayuda a producir melatonina, la hormona del sueño. Por otro lado, nuestro cerebro necesita de forma re-

El chocolate es el alimento más popular cuando se habla de comer algo que dé placer y felicidad

gular un aporte de omega-3 para mejorar la atención, la memoria o el estado de ánimo, razón por la que el salmón o la caballa son dos alimentos que no pueden faltar en nuestra dieta. Ambos pescados son ricos en vitaminas del complejo B, nutrientes que favorecen la producción de serotonina y dopamina, al igual que lo hacen los garbanzos. Esta legumbre es conocida ya desde la antigüedad por sus virtudes para mejorar el estado de ánimo y proporcionarnos energía adicional.

El pimiento, sobre todo el rojo, aumenta igualmente los niveles de serotonina y dopamina. Su color nos advierte de su riqueza de antioxidantes, “y eso le encanta al cerebro”, mientras que la capsaicina, el compuesto químico que produce la sensación de quemazón cuando lo ingerimos, aumenta nuestra producción de endorfinas, lo que eleva nuestro bienestar. Para promover nuestro equilibrio y bienestar, mejor con-

Comer de forma equilibrada, y, sobre todo, variada, ayuda a preservar nuestra salud mental

sumirlo natural. Por último, no se pueden pasar alto a las semillas o pipas de girasol, que al margen de ser ricas en triptófano, el aminoácido esencial para producir serotonina, tienen elevados niveles de antioxidantes y magnesio, un mineral necesario para la salud de nuestro cerebro.

El éxito está en la variedad

Inés Navarro Blanch, secretaria general del Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Cataluña (Codinuca), considera que la mejor forma de evitar el estrés, la depresión o la ansiedad pasa por observar una dieta equilibrada y -muy importante en su opinión- “que sea variada y entren diferentes grupos de alimentos, puesto que tenemos tendencia a no variar en alimentos que consideramos como principales”. Alerta también de la tendencia a los ayunos intermitentes, “que ahora están de moda”, y del hecho de que “el estrés hace que nos saltemos comidas y que en la siguiente ingesta abusemos, o por cantidades o porque vayamos a un grupo de alimentos que no son tan saludables... porque en ese momento nos sacian más, o porque estamos estresados y comemos lo que nos apetece”. Como consecuencia de ello, afirma, “entramos en una dinámica de empezar a comer de forma no saludable. Y desequilibrarnos nutricionalmente en cuanto a alimentos también nos desequilibra mentalmente”.

Además de comer de forma variada, Navarro Blanch nos insta a que reduzcamos el consumo de sal.

“Tenemos tendencia a comer alimentos con mucha sal, porque nos dan la sensación de que nos sacian más, pero no es así y son perjudiciales”. En contraposición, la nutricionista nos insta a comer alimentos integrales, “que son saludables y tienen tendencia a saciar”, así como a tomar mucha fruta, “porque la fruta lleva mucha agua y nos llena en un momento delicado de pico de ansiedad.

Es un alimento con mucha fibra y mucha vitamina”. Por el contrario, apunta, “hay que evitar los *snacks*, que llevan mucho azúcar y grasa, que hacen que al rato volvamos a tener apetito, o las *chips*, que en ese momento nos sacian, pero lo que hacen es enganchar muchísimo y seguir comiendo más; como que nunca puedes parar”.

Navarro Blanch insiste en la importancia de observar una alimentación variada en favor de la salud mental, alegando que, “aunque no nos demos cuenta, al entrar en el equilibrio de la variedad nuestro organismo está más tranquilo y nos sentimos mejor”. Según la dietista-nutricionista, a nivel de serotonina y dopamina sí que hay alimentos que tienen un contenido superior, aunque el equilibrio está en cumplir con la variedad de alimentos. “Cada

alimento tiene unas propiedades nutricionales que lo diferencia, por lo que es importante enriquecer nuestra alimentación con muchos grupos de alimentos, porque cada uno nos aporta algo beneficioso para nuestra salud”, dice Navarro Blanch.



LOS 30 PRODUCTOS QUE NO PUEDEN FALTAR EN LA DIETA

Hay una lista de alimentos que no pueden faltar en nuestra dieta, la mayoría de ellos dentro del grupo de las frutas, verduras, hortalizas, legumbres y frutos secos.

Juan Ignacio Álvarez
MADRID.

Para tener una buena salud es fundamental cuidar lo que comemos. Con el fin de elegir bien, Huercasa, grupo de empresas dedicadas a la elaboración de verduras de quinta gama, ha elaborado un *ranking* de los 30 productos más importantes para el óptimo funcionamiento de nuestro organismo. Se trata de alimentos que, ya sean consumidos de forma natural, en cocciones cortas, o bien con recetas elaboradas, nos dan todos los nutrientes que necesitamos. Además, son alimentos accesibles o fáciles de encontrar en cualquier supermercado, y, en la mayoría de los casos, económicos, por lo que no hay excusa para no consumirlos.

■ Ajos

Pese a su "mala fama" por ser un ingrediente fuerte y que nos deja un aliento peculiar, el ajo tiene un gran poder nutritivo y muy pocas calorías. Además, contiene mucha vitamina C, vitamina B6 y manganeso. Solo con que lo añadamos a nuestras comidas diarias ya estamos aportado todos sus nutrientes. Y si queremos intensificar sus poderes, podemos tomar un diente de ajo pelado en ayunas. Sin duda es un aliado a la hora de reducir el colesterol malo, cuidar nuestro corazón y depurarnos.

■ Cebollas

Perfecta para evitar problemas circulatorios, combatir el colesterol y la hipertensión. Y por si esto fuera poco, es diurética. Se puede consumir tanto en crudo como añadiéndola al puchero, bien a la plancha

Los alimentos más sanos suelen ser también los más fáciles de encontrar, además de económicos

o a un buen sofrito como ingrediente estrella del plato.

■ Remolacha

Un alimento que previene enfermedades y es una gran fuente de hierro es la remolacha, cuyo elevado contenido en flavonoides ayuda a prevenir el cáncer. Algunos estudios sostienen que su consumo inhibe la aparición de tumores. Del mismo modo, su elevado contenido en ácido fólico es bueno para uñas, piel y cabello. La remolacha es cardiosaludable, rica en fibra, antioxidantes, potasio y vitaminas del grupo B (salvo la B12), que baja el colesterol, reduce la hipertensión y limpia las arterias, lo que reduce la posibilidad de sufrir infartos o ictus.

■ Zanahorias

Destacan por su contenido en vitamina A y sus carotenoides. Son fuentes de potasio, de fósforo, de magnesio, de yodo y de calcio. Son ideales para incorporar a ensaladas o tomarlas como *crudité* (en crudo) para *dípear* o como *snack* en las meriendas de los más pequeños de la casa.

■ Huevos

Ricos en proteínas de alto valor biológico, contienen todos los aminoácidos esenciales. Hasta hace poco se creía que había que moderar su consumo. Hoy existen numerosos estudios que demuestran que no solo no son malos, sino que consumirlos todos los días, ya sean cocidos, pasados por agua, en tortilla o revueltos, es una excelente elección.

■ Lentejas

Son una estupenda fuente de proteínas de origen vegetal. Al margen de su tan renombrado hierro, son ricas en potasio, fósforo y calcio. También tienen fibra y son saciantes al tiempo que son bajas en grasa, lo que las convierten en perfectas para dietas de adelgazamiento o de altos requerimientos de energía. Unas lentejas guisadas con verduras abundantes y un puñadito de arroz integral hacen de ellas un plato perfecto.

■ Garbanzos

Es otra legumbre muy tradicional usada en nuestra cocina. Debemos incluirla en la dieta porque es fuente de vitaminas del grupo B, sobre todo la B9, en ácido fólico, vitamina A y, en menor medida, de vitamina C. Por otra parte, nos aporta minerales como calcio, hierro, yodo, magnesio, potasio, sodio o zinc.

■ Alubias pintas o rojas

Si bien todas las alubias son bienvenidas, las rojas presentan un alto contenido en zinc. Nos ayudan a aumentar las defensas reforzando el sistema inmunológico y, además, pueden ser beneficiosas para la fertilidad. Son perfectas para consumir tanto guisadas como añadiéndolas a las ensaladas.

■ Arroz integral

Nos ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre, previniendo la diabetes, la obesidad, reduciendo la presión arterial y, en general, enfermedades cardiovasculares. Teniendo siempre un recipiente en la nevera



Alimentación Saludable & Sostenible

con arroz u otro cereal cocido previamente ahorraremos mucho tiempo a la hora de preparar nuestras comidas o cenas.

■ Maíz

Ayuda a fortalecer el cerebro y es perfecto para estimular el ánimo y aplacar los nervios.

■ Guisantes

Tienen mucha proteína, poca grasa y pocos hidratos de carbono, y, sin embargo, muchos minerales, como el calcio o el fósforo. Están muy ricos, tanto consumidos en crudo como cocidos, si los incorporamos a nuestros guisos o platos preferidos.

■ Pescado azul

Su alto contenido en omega 3 lo convierte en el mejor aliado contra las enfermedades cardiovasculares. Además, destacan por sus proteínas y sus minerales, como fósforo y magnesio, vitaminas del grupo B, A y D. Se recomienda hacerlo a la plancha.

■ Espinacas

Destacan por su alto contenido en calcio, hierro, potasio, magnesio, manganeso y fósforo, así como en vitaminas A, C, E, K, o del grupo B, sobre todo ácido fólico. Se pueden consumir en crudo haciendo batidos, ya que conservan toda la fibra y no se convierten en azúcares libres.

■ Naranjas

Conocidas por su gran cantidad de vitamina C, poseen otras muchas propiedades que las convierten en un alimento antioxidante perfecto para prevenir enfermedades cardiovasculares. Al margen de como postre, se pueden añadir a platos salados.

■ Manzanas

Tienen pectina, una fibra soluble que nos ayuda a reducir el colesterol en la sangre. También lleva minerales como el potasio, encargado de controlar la presión arterial, lo que reduce el riesgo de problemas cardíacos. Como reza el dicho, "una manzana al día, mantiene al médico en la lejanía".

■ Calabazas

Aportan principalmente hidratos complejos y gran cantidad de fibra, además de ca-

Gran parte de los productos sanos se pueden tomar crudos o bien son sencillos de preparar

rótenos, por lo que son una apuesta segura en cualquier dieta saludable.

■ Uvas

Mejoran el estado de ánimo y ayudan a recuperarse del cansancio y el agotamiento. Son una gran fuente de antioxidantes y una fruta *detox* que permite a nuestro organismo a limpiarse y depurarse.

■ Moras

Estos deliciosos frutos son ricos en vitamina C y tienen una gran cantidad de fibra. Son bajos en calorías y, al igual que las uvas, poseen una gran cantidad de antioxidantes.

■ Arándanos

Aportan nutrientes que refuerzan el sistema inmunitario y protegen la salud del corazón, el sistema digestivo y el cerebro.

■ Brócoli

Aunque estamos acostumbrados a pensar que los alimentos con más vitamina C son las naranjas, estamos equivocados. En este caso, el brócoli es uno de los alimentos con más vitamina C, calcio, fibra, o ácido fólico... Toda una delicia nutritiva.

■ Coliflor

La mejor amiga de nuestro cerebro. Que su olor al cocinarla no te eche para atrás, ya que estamos ante un alimento protector en toda regla. Podemos sustituir los granos de arroz por coliflor rallada para preparar un delicioso plato de ensalada fresca o gratinarla con bechamel y bien de queso rallado por encima.

■ Acelgas

Esta verdura de hoja verde es rica en vitamina A, por lo que nos ayuda a tener una piel sana y bonita, así como una buena visión y un cabello sano, fuerte y brillante. Al igual que las espinacas crudas, se pueden añadir a batidos verdes y beneficiarse de sus propiedades de forma muy sencilla.

■ Almendras

Sobresalen por su elevado contenido en grasas saludables monoinsaturadas, una buena dosis de fibra, bastante proteína y otros muchos nutrientes a tener en cuenta.

La práctica totalidad de los alimentos saludables están en la cocina mediterránea

No debe faltarnos un puñado de frutos secos cada día. Son un *snack* de lo más saludable.

■ Nueces

Son ricas en antioxidantes y vitaminas que favorecen nuestro desarrollo intelectual, ayudan a nuestro cerebro a trabajar y, además, nos ayudan a mantenernos alerta. Es otro fruto seco que a todos les encanta.

■ Semillas de sésamo

Estas pequeñas semillas están cargadas de calcio y contienen proteínas de gran calidad y grasas saludables que las hacen muy calóricas. Antes de consumirlas -son ideales en vinagretas- conviene machacarlas para favorecer su asimilación.

■ Semillas de calabaza

Resultan geniales para la diabetes y, hay que destacarlo, son buenas para la salud de la próstata en los hombres. En el caso de las mujeres, relajan y alivian los síntomas de la menopausia.

■ Carne magra

Es la más saludable que podemos encontrar si optamos por consumir carne animal. Contiene proteínas, minerales, vitaminas, sobre todo del grupo B, y minerales como hierro, zinc y fósforo. Apenas tiene grasa, por lo que nos ayuda a combatir la obesidad, evita el colesterol y las enfermedades cardiovasculares. El pollo o el pavo a la plancha, al igual que el conejo, son carnes bajas en grasa.

■ Boniato

Rico en provitamina A en forma de betacaroteno. Ideal para la piel, la salud ocular y la belleza en general. Asado está muy rico.

■ Tomate

Profuso en vitaminas y minerales, nos aporta vitamina C y es un gran antioxidante natural. También es rico en vitamina A, vitamina C y vitamina K, y contiene hierro y potasio.

■ Agua

Sin un consumo adecuado de agua el organismo no funciona, por lo que no debe faltarnos en nuestra dieta diaria.



EL SECRETO PARA QUE LAS CROQUETAS SEAN SALUDABLES

Las croquetas se pueden elaborar con una gran variedad de ingredientes, que bien elegidos nos aportan diferentes vitaminas y minerales, por lo que, además de ricas, son sanas.

Juan Ignacio Álvarez
MADRID.

Las croquetas son un alimento que a casi todos gusta y cuya elaboración se está perdiendo, puesto que requiere tiempo y dedicación, dos palabras ajenas a las nuevas generaciones, de ahí que se rememoren continuamente las “croquetas de la abuela”. Y es que, además de ricas, las croquetas sorprenden por todas las propiedades nutricionales que nos aportan. Propiedades que, como no puede ser de otra forma, varían en función de los ingredientes con los que las elaboremos. Así, como explican en Croquetas Ricas, tienda *online* de croquetas artesanales con sede Madrid, que las sirven congeladas en gran parte de España, en las croquetas de jamón encontramos vitaminas D, B1, B2, B3 y B6, y minerales como hierro, zinc, fósforo, calcio y magnesio.

Por su parte, las croquetas de queso azul proporcionan cantidades elevadas de calcio, el cual favorece a los huesos por su contenido en vitamina D. Asimismo, poseen un elevado contenido de minerales como el sodio; que ayuda a regular los niveles de líquidos del cuerpo humano, o zinc; que facilita la asimilación de

la insulina, ayuda a metabolizar proteínas y refuerza nuestro sistema inmunológico. Y aunque el queso no es un alimento profuso en vitaminas, contiene dosis de vitamina B5 que nos ayudan a combatir las migrañas o el estrés.

En cuanto a las croquetas de bacalao, al margen del bajo contenido en grasa que tiene este pescado blanco, son ricas en ácidos grasos omega-3; vitamina A (ayuda a que se formen de manera sana los dientes, los tejidos blandos y óseos, las membranas mucosas y la piel), vitamina D y vitamina E (antioxidante y buena para el sistema inmunológico). El bacalao es generoso en proteínas de alto valor biológico, sodio y vitaminas del grupo B. Si buscamos unas croquetas que engorden poco, las de pollo son la mejor opción. El pollo es un alimento bajo en calorías y cargado de proteínas, lo cual evita la pérdida ósea y mantiene sanos los vasos sanguíneos. Las croquetas de po-

Un producto que se hace poco porque es muy laborioso

En Croquetas Ricas tienen clara la razón por la cual, a pesar de ser un producto básico de la cocina española, las croquetas se elaboran tan poco. “Son muy laboriosas de hacer; primero, la masa ha de encontrar el punto perfecto de amasado para que queden cremosas, pero a la vez se puedan formar bien, y posteriormente el boleo requiere dedicación y tiempo, algo que en la sociedad actual es cada vez más difícil con el ritmo de vida que llevamos”.

llo tienen vitamina A (buena para la vista) y mucho fósforo, esencial para dientes, huesos, riñones e hígado.

Las croquetas de boletus, una carne suave, con buen olor y sabor, aportan muchos minerales y vitaminas, son beneficiosas para el sistema inmunológico, protegen el corazón, van muy bien para el tratamiento de la anemia y son un aliado a la hora de afrontar el estrés. Otras croquetas muy populares, como son las de marisco, sobresalen por su elevado contenido en omega-3, su bajo contenido en grasa (un 2% de grasa en su composición y menos de 100 calorías por cada 100 gramos), su contenido en vitaminas A, E, antioxidantes y vitamina B (buena para no tener anemia o falta de hierro) y por contener minerales como potasio, sodio, yodo, magnesio o zinc. Eso sí, su elevado contenido en ácido úrico hace que su consumo deba ser evitado por quienes padecen de colesterol o hipertensión.

Victoria Barranco, directora de Croquetas Ricas, precisa que “el truco básico de una buena croqueta artesana es utilizar ingredientes de primera calidad. A esto añadimos mucho tiempo de amasado manual y conseguimos un sabor único para una croqueta perfecta”. Para Barranco, “la croqueta gusta porque aparte de ser una explosión en boca, tiene un punto sentimental, ya que su sabor siempre nos recuerda a momentos de la infancia o familiares. Cuando alguien toma una croqueta, nos suele llevar a sabores elaborados por nuestras madres o abuelas”.

Inma Pardos, gerente de COC & Delicatessen, una empresa familiar barcelonesa que vende croquetas tradicionales, relata que el proceso de elaboración es lo que marca la principal diferencia entre una croqueta industrial y una artesanal. “En nuestro obrador todas las croquetas son artesanas porque se acaban a mano una a una. También es fundamental una buena selección de los ingredientes, que sean de primera calidad, porque determinará el resultado final de la croqueta. Solo utilizamos ingredientes naturales, sin añadir ningún tipo de conservante u otros productos añadidos que se suelen ver en las etiquetas de los ultraprocesados industriales”.

Pardos dice que las propiedades nutricionales de las croquetas dependen de sus ingredientes principales y de la base de la *roux* (mezcla) y destaca la importancia de buscar un pan rallado de calidad para el rebozado. La gerente de COC & Delicatessen apunta que “últimamente ha surgido la tendencia de cocinar croquetas al horno, lo que permite una alimentación sana y menos calórica, y quedan igualmente riquísimas. En el caso de freírlas, como toda la vida, se puede hacer con aceite de oliva -que seguiría más la dieta mediterránea- o de girasol, procurando que no se caliente en exceso (máximo 80 grados) y recogiendo el exceso de aceite en papel absorbente”.



Las croquetas son una receta muy popular y apreciada en España. ISTOCK

Menos sal y grasa con todo el sabor de Campofrío



Campofrío aplica la innovación al servicio de una alimentación equilibrada, con el objetivo de responder a las demandas de los consumidores

J.I.Á. MADRID

Campofrío, compañía de referencia en elaborados cárnicos en España, avanza imparable en favor de la alimentación equilibrada y unos hábitos de vida saludables, y, dentro de su batalla contra la sal y la grasa, las ha reducido considerablemente en más de 130 productos de sus marcas *Campofrío*, *Navidul*, *Revilla* y *Oscar Mayer*. Una iniciativa que se enmarca dentro del Plan de Colaboración para la Mejora de la Composición de los Alimentos de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan), con el que Campofrío ya se comprometió en 2017, junto a más de 300 empresas del sector de alimentación y bebidas, a través de Anice (Asociación Nacional de Industrias de la Carne de España).

Como subraya el consejero delegado de Campofrío, Javier Dueñas, “la innovación dirigida a fomentar una dieta equilibrada ligada al sabor y el placer para toda la familia es parte esencial de la estrategia de crecimiento de Campofrío, manteniendo siempre como objetivo responder a las nuevas tendencias y a las necesidades de unos consumidores que de-

mandan productos más saludables”.

Campofrío ha acometido la mejora en la composición nutricional de sus productos preservando su calidad y sus cualidades organolépticas. Mejora que se ha concretado en una reducción media, dependiendo del alimento, del 16% en el contenido de sal y del 5% en lo tocante al porcentaje de grasa. Asimismo, en virtud del compromiso suscrito con su sector, el cárnico, la compañía ha bajado en un 10% el contenido medio de azúcar, pese a que la presencia de este ingrediente es mínima en los productos cárnicos.

“Nuestro principal reto ha sido mantener la calidad de todo el portfolio conservando su sabor, olor y textura tan característicos y que tanto invitan a disfrutar”, señala Alexis Pérez, director del Centro de Excelencia de Nutrición



La compañía ha reducido una media del 16% el contenido de sal y un 5% el de grasa

de Sigma en Europa, grupo del que forma parte Campofrío. “Para ello, hemos llevado a cabo diferentes análisis y pruebas con consumidores hasta conseguir su total validación”, añade.

Gracias a este esfuerzo en I+D, y de acuerdo con los compromisos adquiridos con Aesan, la compañía ha completado las reducciones establecidas en las ya citadas 130 referencias en productos como jamón cocido, chorizo, salchichón, longaniza y lacón. Pero lejos de conformarse con lo ya alcanzado, tiene previsto incorporar en los próximos meses otros cuarenta productos, tal y como adelanta Alexis Pérez: “En total, llegaremos a más de 170 referencias, encontrándose en la fase final de implementación las variedades de pechuga de pavo o salchichas”.

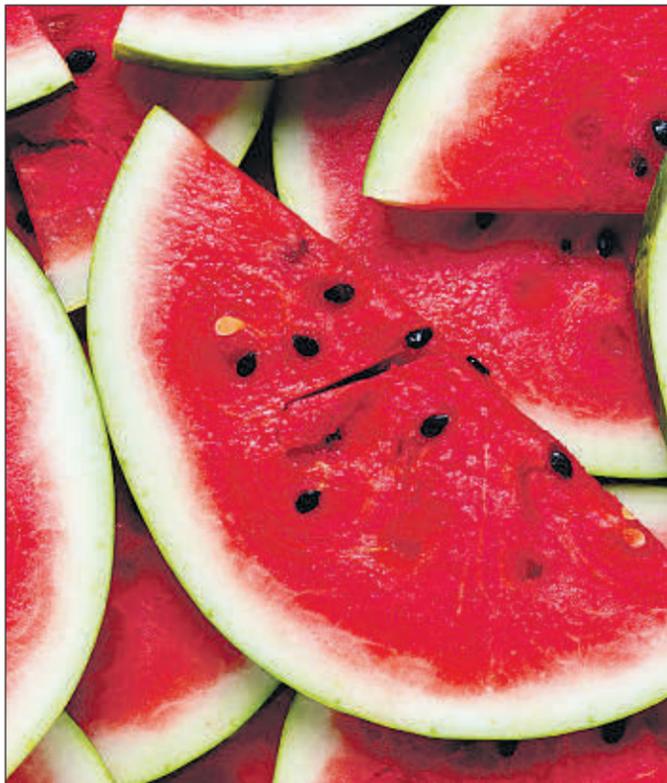
En los últimos años, Campofrío ha centrado sus esfuerzos en crear categorías que contribuyeran a la adopción de una dieta equilibrada, como su gama de productos bajos en grasa y reducidos en sal *Cuida-T+*, o la línea de productos a base de proteínas alternativas *Campofrío Vegalia*, que cada año incorpora nuevas referencias y formatos adaptados a los consumidores veganos y flexitarianos. La iniciativa de Aesan en la consecución de los objetivos de la estrategia Naos, encaminados a seguir una dieta saludable y equilibrada, es, según Javier Dueñas, “todo un referente de éxito en la colaboración entre organismos públicos y privados, fundamentales para contribuir al desarrollo y mejora de un sector esencial para la economía española”.



Portfolio de las marcas de Campofrío que han reducido su contenido en sal y/o grasa. EE



Alimentación Saludable & Sostenible



Sandía

La sandía, que empezó a cultivarse hace 3.500 años en el Valle del Nilo, es una de las frutas más extendidas del mundo. Sus principales productores son Turquía, Grecia, Italia, España, China y Japón. Existen más de 50 variedades de sandía, que se clasifican en función del color de la pulpa y piel, el peso o el periodo de maduración. Puede alcanzar los 25 centímetros de diámetro y los 15 kilos de peso.



Fresa

La fresa fue cultivada en Francia en el siglo XV, y, algo más tarde (siglo XVII), en España. Fueron los españoles, portugueses e ingleses quienes la expandieron por toda Europa, América y Asia. Los europeos conocían la especie 'fragaria vesca', pero durante la colonización, los españoles descubrieron en Chile la 'fragaria chilensis': de las dos se obtuvo una mejor: el fresón, más sabroso y resistente.

FRUTAS PARA ENCARAR CON ÉXITO LA 'OPERACIÓN BIKINI'

La fruta no engorda, por lo que es ideal para perder peso. Así y todo, algunas tienen un contenido en calorías tan bajo que resultan aún más indicadas como acompañamiento a las dietas de adelgazamiento.

Juan Ignacio Álvarez
MADRID.

La fruta es un alimento que contribuye a una dieta equilibrada gracias a su aporte de vitaminas y nutrientes esenciales. De hecho, es uno de los pilares sobre los que se asienta la dieta mediterránea junto a verduras, legumbres y frutos secos. Como recuerdan en el portal www.comefruta.es, citando a la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan) la fruta no engorda, por lo que es un excelente aliado a la hora de perder peso.

Las frutas son fuente de hidratos de absorción lenta, lo que se traduce en menos calorías. Esto produce un efecto saciante, toda vez que reduce la sensación de hambre. Las calorías de la fruta, añaden en Comefruta.es, aportan energía al organismo, mientras que las procedentes de otros alimentos se traducen en grasa. Además, comer fruta por la noche no engorda. La mayoría de las frutas contienen pocas calorías, y dentro de este *ranking* destacan seis, cuyo aporte es mínimo o muy bajo.

Cuando se piensa en una fruta sin apenas calorías la primera que viene a la mente es la sandía. De hecho, es la fruta con menor contenido energético, puesto que solo tiene 30 calorías por cada 100 gramos. Esto se debe a que está compuesta fundamentalmente de agua; entre un 90% y un 95% de su peso (el resto son azúcares con un aporte mínimo de fibra). Así y todo, es una fruta rica en vitaminas y minerales y antioxidantes, como el licopeno, que se halla en una cantidad elevada y le confiere su característico color rojo. También sobresale por su

Las frutas son fuente de hidratos de absorción lenta, lo que produce un efecto saciante

La fruta contribuye a una dieta equilibrada por su aporte en vitaminas y minerales

alto contenido en magnesio, bueno para el cerebro; y vitamina C, importante para los huesos y el tejido conectivo, al tiempo que promueve la curación y la absorción del hierro.

Según La Fen (Fundación Española de Nutrición) numerosos estudios han asociado el consumo de sandía con un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, puesto que baja los niveles de colesterol endógeno, que es el que fabrica el organismo, y protege de algunos tipos de cánceres, como por ejemplo el de cuello de útero, próstata, mama, pulmón, así como los de tracto digestivo: colon, recto, esófago, estómago o faringe.

La Fen señala que el alto contenido en agua de la sandía estimula el correcto funcionamiento de los riñones, ya que facilita la eliminación de sustancias de desecho y toxinas. Además, sus semillas, ricas en vitamina E, siempre se han utilizado en la medicina popular, al igual que la corteza, para tratar la hipertensión, la faringitis, las llagas bucales, o bien para aliviar los síntomas de la cistitis aguda. En todo caso, la sandía es un alimento muy sabroso, dulce y refrescante, lo que hace que sea perfecto para quienes desean adelgazar, y, en el caso de los niños, un postre perfecto para hacer zumos o granizados.

Las frutas y los fresones, refieren en la Fen, también son frutas con bajo contenido energético: 32 calorías por cada 100 gramos, cuyo principal componente, después del agua, lo constituyen los hidratos de carbono (con una cantidad moderada, alrede-

dor del 7% de su peso), fundamentalmente fructosa, glucosa y xilitol. Las fresas son ricas en vitamina C (en esta por encima de todo), vitamina E, ácido fólico y betacarotenos, además de en minerales como el potasio.

La dietista-nutricionista Mónica Pérez García, de la Policlínica Axis de Badajoz, recuerda, en declaraciones recogidas por la agencia *Efe*, que "las fresas tienen ácidos orgánicos como el salicílico, el málico y el oxálico, así como flavonoides (antocianinas), que son pigmentos vegetales con una importante función antioxidante". Del mismo modo, Pérez destaca el papel antioxidante que ejercen las fresas en el organismo, "pues bloquean o neutralizan el efecto de los radicales libres, responsables, entre otras causas, del envejecimiento, de enfermedades cardiovasculares y de algunos tipos de cánceres". Dicho efecto antioxidante se debe principalmente a su alto contenido en vitamina C. "Además, la vitamina C mejora la absorción del hierro de los alimentos, por lo que es útil en casos de anemia ferropénica", subraya Pérez, quien añade que, "por su parte, el ácido fólico es imprescindible para la división y proliferación celular y clave para la prevención de la espina bífida. Así, las mujeres en edad fértil y las embarazadas deben asegurar su ingesta".

La fruta estrella del verano

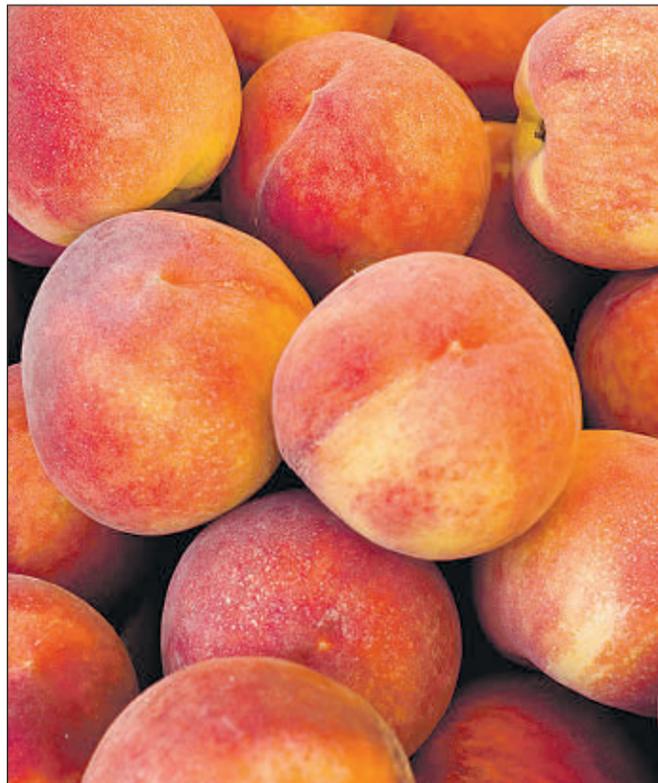
Si hay una fruta ideal para perder peso y muy veraniega es el melón, ya que únicamente posee 34 calorías por cada 100 gra-

Alimentación Saludable & Sostenible



Melón

Aunque no se sabe con exactitud su origen, la mayoría de las teorías apuntan a que proviene de África. Sin embargo, el cultivo de esta fruta se atribuye a la India. Los países que más contribuyeron a la creación genética de nuevas especies fueron: Afganistán, China y España. Su nombre viene del término griego "melon" que significa "manzana grande". Hay cientos de variedades de esta fruta.



Melocotón

Pese a su nombre, 'prunus persica', no procede de Persia, sino de China, donde era conocido en el tercer milenio antes de Cristo y se consideraba símbolo de fecundidad. Llegó a Roma en los días de Augusto, y desde allí se distribuyó por todo Occidente. Considerado una fruta de carácter excepcional en sus inicios, su popularidad decayó durante la Edad Media, para ser recuperada poco después.

mos y un 90% de su composición es agua. Es una fruta perfecta para incluirla en una dieta de adelgazamiento: es baja en calorías, grasa y colesterol. Según la web www.psicologíaymente.com, el melón actúa, asimismo, como viagra natural, puesto que contiene un aminoácido llamado citrulina, que produce arginina. La arginina es precursora de una sustancia química vasodilatadora llamada óxido nítrico, que también se incrementa dentro del organismo con el consumo de viagra.

Este portal cita más beneficios de esta sabrosa fruta. Por ejemplo, el melón tiene un alto contenido en colágeno, una sustancia que permite regenerar la piel y los tejidos; así como de calcio (con 15 miligramos de este mineral por cada 100 gramos de este alimento), por lo que contribuye a mantener sanos tanto los dientes como los huesos. El melón también mejora la salud del corazón, puesto que la adenosina y el licopeno de este alimento se relacionan con un descenso de los infartos. Igualmente, la presencia de citrulina y la vasodilatación que provoca también es esencial para el buen funcionamiento de las arterias. Por último, el melón previene el cáncer, favorece la salud renal y mejora la visión.

Otro alimento de temporada estival y bajo en calorías es el melocotón (39 por cada 100 gramos). En Comefruta.es nos dan muchas y buenas razones para consumirlo. Así, el melocotón es bueno para dietas de adelgazamiento por su contenido en agua, entre 86% y 89% en función de la variedad, además de por su contenido en fibra y por ser rico en hidratos de carbono.

También se recomienda para el crecimiento óseo, tejidos y sistema nervioso; está indicado para casos de gota y para la anemia; previene problemas cardiovasculares y degenerativos; es bueno para el colesterol; refuerza el sistema inmunológico; permite controlar el azúcar en sangre; y es bueno para la vista, el cabello, las uñas, las mucosas, los dientes y los huesos.

El melocotón está considerado como uno de los veinte alimentos esenciales para una vida sana debido a que contiene vitaminas A, C, B1, B2 y B6, betacaroteno y minerales como potasio, fósforo, magnesio, calcio, azufre, cloro, manganeso, cobre y hie-

rro. Una pieza de esta fruta dulce, jugosa, refrescante y saludable con un toque ácido posee el 20% de las ingestas recomendadas de vitamina C.

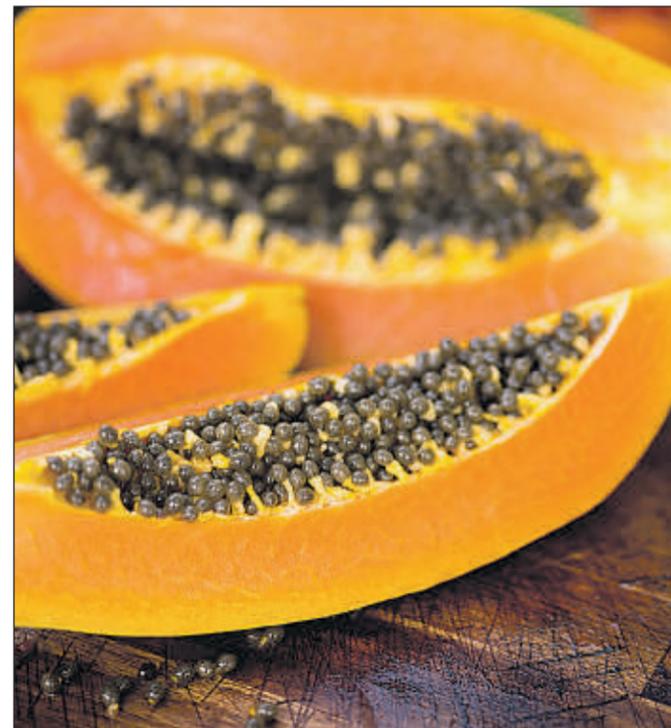
La fruta que vino del trópico

La papaya es una fruta originaria del trópico, muy apreciada por sus nutrientes y su sabor, que hoy en día ya se cultiva por todo el mundo. En España, recuerdan en la OCU (Organización de Consumidores y Usuarios), se cultiva en Canarias, Almería, Murcia y Málaga. La papaya destaca por ser una fruta poco calórica (43 calorías por cada 100 gramos) gracias a su bajo contenido en hidratos de carbono. El 88% de su volumen es agua y el resto fibra, razón por la cual se la suele incluir en las dietas adelgazantes. La papaya posee un alto contenido en vitamina C y vitamina A, calcio, magnesio y potasio. Del mismo modo, tiene un componente llamado papaína, una enzima que ayuda en el proceso de la digestión, y, al igual que el resto de las frutas, ayuda a evitar el estreñimiento por su composición de agua y fibra. La papaya favorece la diuresis por su contenido en agua y es antioxidante, pero no previene el envejecimiento. Gracias a su alto nivel de vitamina C colabora a la hora de mejorar la salud de la piel. Finalmente, al presentar un elevado porcentaje de vitamina C (más que una naranja) preserva las defensas del organismo.

Con un contenido similar en calorías (44 por cada 100 gramos), la nectarina es una fruta de temporada (mayo-septiembre) prescrita para perder peso. Debido a su piel fina y lisa, es muy agradable de comer sin pelar. En Comefruta.es relatan tres dolencias que se pueden tratar gracias a las propiedades nutricionales de las nectarinas. Por ejemplo, esta deliciosa fruta de hueso está indicada para combatir la anemia por su contenido en hierro y vitamina C; así como para abordar la hipertensión, ya que es una fruta con mucho potasio y poco sodio. El potasio también regula los latidos del corazón, lo que, combinado con los antioxidantes de las nectarinas, ayuda a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Por otra parte, esta fruta carnosa posee un alto contenido en fibra, lo que hace que mejore el tránsito intestinal.

Papaya

Es una especie originaria de Mesoamérica que actualmente se cultiva en todas las regiones tropicales de América. Hay varios estudios científicos que demuestran que las hojas de papaya, preparadas en infusión, ayudan a combatir la malaria. Por otro lado, si no está madura, la papaya libera líquido de látex, lo que puede causar irritaciones y reacciones alérgicas.



Nectarina

Es una variante del melocotón con piel no vellosa. En ocasiones esta nace del propio árbol del melocotón como un brote mutado que se injerta para crear una nueva especie. Es corriente que los árboles melocotoneros produzcan de vez en cuando unas cuantas nectarinas. Al igual que los melocotones, pueden ser de carne blanca o amarilla y adherida al hueso o suelta.

Alimentación Saludable & Sostenible

LOS TRES PRODUCTOS DEL MES

NUEVOS 'BIFRUTAS' CON INGREDIENTES 100% NATURALES

Pascual relanza su marca 'Bifrutas' aumentando la proporción de leche y zumo y reduciendo hasta en un 40% los azúcares añadidos.

J. I. Á. MADRID.

Pascual continúa avanzado en su plan estratégico 20-23 en el que una de las líneas de trabajo que se ha marcado es ser un referente en el mercado de bebidas saludables en España con su marca *Bifrutas*. Para lograrlo, relanza su icónica enseña siguiendo la estela del producto original, que lanzó en 1997 y marcó el inicio de una nueva categoría de producto desconocido hasta la fecha en nuestro país: la combinación de zumo y leche.

Actualmente, *Bifrutas* sigue siendo líder en esta categoría. Es una marca que supuso toda una revolución a finales de los noventa en bebidas funcionales. Ahora su ambición es elevar su posicionamiento a un marco competitivo mucho más global y alineado con las nuevas tendencias de consumo: las bebidas saludables, un mercado que factura anualmente más de 1.500 millones de euros.



De este modo, la marca apuesta por una transformación 360°, ya que, al margen de modernizar la marca y poner el foco en el canal impulso, ha creado una nueva gama con ingredientes 100% de origen natural y vitamina C. Responde así a las demandas del consumidor actual, más preocupado por su salud, y que convivirá con la gama original. Asimismo, comienza a dar pasos en envases sostenibles.

Con estos movimientos, *Bifrutas* quiere crecer de forma sostenible y rentable en los próximos años y entrar en más de 500.000 nuevos hogares y facturar 46 millones de euros. Es la marca del fabricante líder del mercado zumo-leche, con un 40,3% de cuota de mercado en valor; 2,2 puntos más respecto al año anterior. A nivel distribución, tiene una penetración ponderada del 99%, lo que significa que está prácticamente en todos los puntos de venta del panorama na-

cional (supermercados, hipermercados, etc.). En hostelería y distribución capilar llega a más de 24.000 bares, restaurantes pequeños y comercios.

Los nuevos *Bifrutas* mantienen un producto libre de conservantes, colorantes y edulcorantes, aumentando su proporción de leche y zumo y reduciendo hasta en un 40% los azúcares añadidos. Además, son fuente de vitamina C. *Bifrutas* se perfila como una bebida completa con sus cuatro sabores (Tropical, Mediterráneo, Pacífico e Ibiza), que convivirán con la gama *Bifrutas Original*, todavía disponible para aquellos consumidores amantes del sabor tradicional. Estarán envasados en *Tetra Brik Bio-Based*, un *brik* mucho más sostenible, con un 75% de materiales procedentes de fuentes renovables y con tapón vegetal. Además, se van a sustituir las pajitas de plástico por otras más sostenibles de cartón.

'CORNETTO' Y 'CARTE D'OR' DE NOCILLA SOLO PARA ESPAÑA

Unilever e Idilia Foods se alían para lanzar los nuevos helados 'Cornetto' y 'Carte D'or' Nocilla, creados únicamente para el mercado español.

J. I. Á. MADRID.

Las compañías Unilever e Idilia Foods se han aliado para ofrecer todo el sabor y experiencia de sus marcas más queridas en una nueva y deliciosa gama de helados creada específicamente para los consumidores españoles. Así, han creado un innovador portfolio de helados bajo las marcas *Cornetto* y *Carte D'Or*, ahora con toda la experiencia que ofrece *Nocilla*. La gama, formada por siete referencias, está ya disponible en establecimientos de El Corte Inglés y Carrefour, entre otros, así como en cadenas de restauración como Telepizza y, por supuesto, en el icónico cartel de Frigo.

Con el objetivo de conquistar el momento *snacking*, las cinco referencias de *Cornetto Nocilla* van del mítico cono a la opción sándwich. Se puede encontrar un cono de 90 ml de helado con todo el sabor de *Nocilla Original*, salsa del mismo sabor y acabado con bolitas de galleta cubiertas de chocolate

con leche, con el que amplía la gama de conos a un precio de venta recomendado de 1 euro. Al mismo precio, la enseña lanza el sándwich de *Nocilla*, un helado XXL de 140 ml que combina el sabor de la *Nocilla Original* y *Blanca* entre dos crujientes y deliciosas galletas de vainilla.

Para completar la gama *Cornetto* también dispone de un súper cono de 140 ml que combina helado con sabor a *Nocilla Original* y *Blanca*, salsa del mismo sabor en su interior y decorado con trocitos de avellana caramelizada. Para los amantes de disfrutar en casa con un buen helado, *Cornetto* también ofrece dos opciones en formato *multipack*, un cono de 90 ml con helado con todo el sabor de *Nocilla Chocolate* y bolitas de galleta cubiertas de chocolate en un práctico *pack* de cuatro unidades, así como el divertido sándwich XXL en un *pack* de seis unidades.



Por otra parte el acuerdo ha permitido llevar la experiencia de *Nocilla* a la marca *Carte D'Or*. Las nuevas referencias incluyen una tarrina de 900 ml que es la combinación perfecta de helado con sabor a *Nocilla Original* y *Blanca*, salsa con sabor a *Nocilla* y bolitas de galleta cubierta de chocolate con leche. Esta opción, perfecta para compartir en casa y ponerle el toque dulce a cualquier momento especial, también podrá encontrarse en las heladerías *Carte D'Or* de toda España. Esta gran alianza permite reforzar el propósito de *Frigo* de inspirar momentos de felicidad, enamorando al consumidor español con nuevas e icónicas propuestas de helado. "Esta alianza con Idilia Foods nos permite seguir innovando para hacer que nuestra variedad de helados sea cada vez más atractiva para los consumidores", detalla Xavier Mon, vicepresidente de Alimentación y Helados de Unilever.

HELADOS VEGANOS HECHOS CON LOS INGREDIENTES JUSTOS

Pink Albatross ofrece helados 100% veganos sin componentes artificiales y con etiquetas que no necesitan traducción.

J. I. Á. MADRID.

La marca *Pink Albatross* presenta sus helados 100% veganos sin componentes artificiales, con los ingredientes justos y con etiquetas que no necesitan traducción. "Si un ingrediente no lo podemos dibujar o no es entendible fácilmente, no lo vamos a utilizar". Así lo sostienen Pepe Biaggio y Luke Saldanha, fundadores de *Pink Albatross*, sobre la receta de sus helados. Por eso en su composición únicamente hay contenido natural 100% vegano.

Esto convierte a *Pink Albatross* en helados aptos para todo el mundo, ya sean veganos, flexitarianos, personas que no quieren ingredientes artificiales y que se preocupan por llevar una alimentación mejor y menos procesada, o simplemente personas que disfrutan de comer helados auténticos que tengan sabores



intensos y texturas increíbles. Con una etiqueta sencilla que no necesita traducción, los helados *Pink Albatross* solo tienen los ingredientes imprescindibles (pueden contener trazas de sésamo, leche y frutos de cáscara). Además, no contienen lácteos (ni leche de vaca ni grasas animales) ni gluten. Tampoco contienen ningún ingrediente artificial y no llevan potenciadores del sabor ni aromatizantes.

"El sistema alimentario tiene que cambiar. Muchos de los problemas de salud, medio ambiente y el respeto a otros seres vivos, tienen su raíz en cómo nos alimentamos. Si eres de esas personas que cuando vas a hacer la compra das la vuelta a todos los envases para ver si los ingredientes están derivados de los animales, o contienen alérgenos o tienen nombres impronunciados, o peor aún, tienen E's se-

guidas por números, eres como nosotros", explican los fundadores de la compañía.

Los helados *Pink Albatross* ya se venden en más de 110 puntos de venta en España: *retail* especializado (tiendas veganas, de especialidad o herbolarios) y en restaurantes (veganos y no veganos). Pero en 2021 se ampliará la distribución a grandes superficies como *Ametller Origen* en Cataluña o *Spar* en Canarias. Y, a corto plazo, también al mercado internacional. Todos los helados están disponibles en tarrinas de 480 ml (precio recomendado 6,90 euros) y en cubetas de 2,2 litros, y en siete sabores (*Toasted Hazelnut*, *Double Chocolate Chip*, *Choc Chip Coconut*, *Tropical Mango*, *Chocolate Bits&Peanut Butter*, *Chocolate Bits&White Mint* y *Mango&Passion Fruit*) a los que se acaban de sumar dos nuevos en edición limitada (*Perfect Roast Pistachio* y *ArabicaCoffee&Chocolate*).

DON SIMON

Cuida de ti... y del planeta



100% NATURAL



- ✓ Con las mejores hortalizas frescas directas del campo y aceite de oliva virgen extra.
- ✓ Elaborados en nuestra planta de Almería, la Huerta de Europa.
- ✓ La auténtica dieta mediterránea.

donsimon.com

llaollao.TM
natural
frozen yogurt.

12 años
*creciendo
a tu lado*



www.llaollaoweb.com

