

VI ENCUENTRO

ESCUELA DE ALIMENTACIÓN

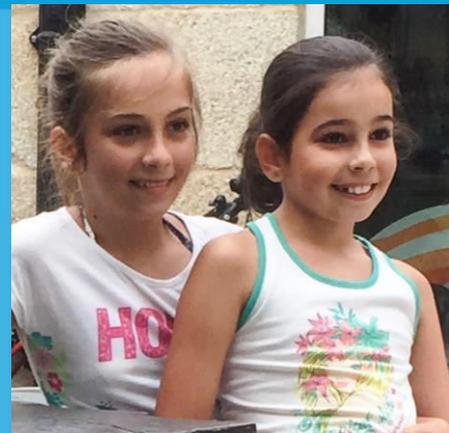
FUNDACIÓN EROSKI

Basque Culinary Center

Alejandro Martínez Berriochoa

Donostia, 4 de noviembre de 2016

Director Fundación Eroski



Una pregunta sencilla:

¿Cómo podemos mejorar la calidad de vida de los consumidores en relación con su salud?

01

Tomar conciencia

01 TOMAR CONCIENCIA



EROSKI,

una empresa
diferente

02

Actuar sobre lo que vendemos



Eliminación de las grasas trans artificiales de todos los productos EROSKI

02 ACTUAR SOBRE LO QUE VENDEMOS



El análisis realizado por el Laboratorio EROSKI es más restrictivo que el estándar del mercado para alimentos sin gluten

Desarrollo de una gama libre de gluten

03

Actuar en cómo comunicamos

03 ACTUAR EN CÓMO COMUNICAMOS



Desarrollo de una gama libre de gluten y de un etiquetado avanzado en información relevante desde una perspectiva de salud

03 ACTUAR EN CÓMO COMUNICAMOS



Semáforo Nutricional EROSKI en todos los productos de nuestra marca

03 ACTUAR EN CÓMO COMUNICAMOS

Una ración de 30g contiene / 30g-ko arnoa bakoitzak
Una ración de 30g conté / Una ración de 30g contén

CALORIAS	AZÚCAR	GRASA	GRASA SATURADA	SAL	FIBRA
108	1,7g	0,2g	0,1g	0,2g	1,3g
5%	2%	<1%	<1%	4%	5%

de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) para un adulto*
Pertsona heldu batentzako Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua (EGK)*
de la Quantitat Diària Orientativa (QDO) per a un adult*
da Caudidade Diària Orientativa (CDO) para un adulto*



Semáforo
Nutricional
EROSKI en
todos los
productos de
nuestra marca

03 ACTUAR EN CÓMO COMUNICAMOS



Campañas
temáticas en
punto de
venta

por tu salud

EROSKI CON
DANONE Kellogg's PULEVA
gullón Kaiku PESCANOVA

CON EL DÍA MUNDIAL DE LA OSTEOPOROSIS
20 DE OCTUBRE

EROSKI DONA EL 1% DE TUS COMPRAS REALIZADAS ESE DÍA*
a la Fundación Hispánica de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO)

DEL 15 AL 21 DE OCTUBRE
PARTICIPA EN:

Escuelas Nutricionales Asesoría Nutricional Personalizada

*El día 20 de octubre, el 1% del importe total de las compras realizadas en productos de las marcas asociadas, será donado por EROSKI a la Fundación Hispánica de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO).

www.eroski.es

por tu salud

EROSKI CON
DANONE Kellogg's PULEVA
gullón Kaiku PESCANOVA

CON EL DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES
14 DE NOVIEMBRE

EROSKI DONA EL 1% DE TUS COMPRAS REALIZADAS ESE DÍA*
a la Federación de Diabéticos Españoles

DEL 12 AL 18 DE NOVIEMBRE
PARTICIPA EN:

Escuelas Nutricionales Asesoría Nutricional Personalizada

*El día 14 de noviembre, el 1% del importe total de las compras realizadas en productos de las marcas asociadas, será donado por EROSKI a la Federación de Diabéticos Españoles.

www.eroski.es

por tu salud

EROSKI CON
DANONE Kellogg's PULEVA
gullón Kaiku PESCANOVA

CELEBRAMOS EL DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN
29 DE SEPTIEMBRE

EROSKI DONA EL 1% DE TUS COMPRAS REALIZADAS ESE DÍA*
A LA FUNDACIÓN DIETA MEDITERRÁNEA

DEL 24 AL 30 DE SEPTIEMBRE
PARTICIPA EN:

Escuelas Nutricionales Asesoría Nutricional Personalizada

*El día 29 de septiembre, el 1% del importe total de las compras realizadas en productos de las marcas asociadas, será donado por EROSKI a la Fundación Dieta Mediterránea para acciones de investigación, promoción y difusión de la Dieta Mediterránea, declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la humanidad por la UNESCO.

www.eroski.es

04

Colaborar con el profesional

04 COLABORAR CON EL PROFESIONAL

- Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA)
- Fundación Española del Corazón (FEC)
- Fundación para el Desarrollo de la Dieta Mediterránea
- Asociación Española de Dietistas - Nutricionistas (AEDN), hoy FUNDACIÓN (FEDN)
- Asociación Cinco al día
- Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades metabólicas óseas (FHOEMO)
- Asociación Española para el Estudio de los Trastornos de la Alimentación (AEETCA)
- Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE)
- Asociación de Celíacos de Euskadi (EZE)
- Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen)
- Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC)
- Fundación Hipercolesterolemia Familiar (FHF)
- Convenios de colaboración con Administraciones e Instituciones Públicas
- Entre otras distinciones, destaca el PREMIO NAOS, otorgado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)

05

Investigando y escuchando

05 INVESTIGANDO Y ESCUCHANDO



Escucha

Foros de
Opinión de los
Consumidores

(FOCOs)

AHEAD OF PRINT

NÚMERO ACTUAL

ARCHIVO

SUPLEMENTOS

[←](#) Artículo anterior | Vol 69. Núm 06. Junio 2016 | Artículo siguiente [→](#)

Rev Esp Cardiol. 2016;69:579-87 - Vol. 69 Núm.06 DOI: 10.1016/j.rec

Prevalencia de obesidad general y obesidad abdominal en la población adulta española (25–64 años) 2014–2015: estudio ENPE

Investigación

Estudio

Nutricional

Población

Española

<http://www.revespcardiol.org/es/prevalencia-obesidad-general-obesidad-abdominal/articulo/90453754/>

06

Formando al consumidor

06 FORMANDO AL CONSUMIDOR

EROSKI CONSUMER

tu búsqueda



Alimentación Salud Seguridad alimentaria Bebé M. Ambiente Mascotas Solidaridad Economía Tecnología Bricolaje Educación Web TV

Portada > Búsquedas



grasa

Buscar

Buscando en todo EROSKI CONSUMER [Búsqueda avanzada](#)

Aproximadamente 15.700 resultados (0,18 segundos)



[Más azúcar, más peso, más grasa | EROSKI CONSUMER](#)

6 Mar 2013 ... Más azúcar, más peso, más **grasa** | EROSKI CONSUMER. La ingesta habitual de alimentos azucarados y bebidas dulces es un factor ...
www.consumer.es/web/es/alimentacion/...a.../216021.php



[Atención a la **grasa** trans | EROSKI CONSUMER](#)

22 Abr 2007 ... Atención a la **grasa** trans | EROSKI CONSUMER. Para saber si un producto tiene **grasa** trans se debe comprobar, en su etiqueta, si presenta ...
www.consumer.es/web/es/alimentacion/...a.../162057.php



[Grasas y producción alimentaria | EROSKI CONSUMER](#)

21 Nov 2007 ... **Grasas** y producción alimentaria | EROSKI CONSUMER. El creciente uso de **grasas** en la industria alimentaria obliga a buscar formulaciones ...
www.consumer.es/seguridad-alimentaria/ciencia-y.../172022.php

Proyecto informativo
EROSKI Consumer

06 FORMANDO AL CONSUMIDOR

Segundo Plato

ROLLITOS DE PESCADO CON CREMA

4 | Fácil | 20-30 | 20-30 |



Ingredientes:

- 800 g de lenguado
- 50 g de puntas de espárragos trigueros
- 250 g de pan rallado
- 1 huevo
- 60 ml de aceite de oliva
- 60 g de salsa bechamel
- Una pizca de sal

Quitar la parte más dura de los espárragos y hervirla con agua y sal. Rebosar los filetes de lenguado: pasar por huevo batido y después, por pan rallado. Confeccionar un rollito no muy apretado, pinchándolo con un palito. En una sartén con aceite de oliva, freír el pescado por ambos lados. Una vez esté templado, rellenar con las puntas de los espárragos y un poco de bechamel. Antes de servirlo, introducir en el horno durante 10 minutos.

Comentario dietético:

El lenguado es un pescado blanco que destaca por su bajo contenido graso, concretamente aporta 1 gramo de grasa por cada 100 g de alimento, lo que le hace muy atractivo para utilizarlo como ingrediente en dietas de adelgazamiento o en dietas que requieran una restricción de lípidos. Si se pone el pescado una vez frito en papel secante durante unos minutos y la bechamel se elabora con leche desnatada, la receta puede adaptarse perfectamente a cualquier tipo de dieta. Además si se prescinde de la sal como condimento también puede formar parte de menús hiposódicos. Es un plato ideal para todas las edades, ya que no presenta dificultades de masticación y el filete de lenguado carece de espinas.



Postre

COMPOTA DE PERA

4 | Fácil | 10-20 | 5-10 |



Ingredientes:

- 400 g de peras confiteñida
- 40 g de azúcar
- Cáscara de limón
- Canela (optativo)

Pelar y quitar los corazones de las peras. Cortarlas en trozos finos y ponerlas en una cazuela. Añadir la cáscara de limón, dos cucharadas soperas de agua, el azúcar y la canela (optativo). Tapar y cocer suavemente hasta que las peras estén blandas. Retirar la piel de limón y trocear un poco la mezcla con un cucharón. Comprobar la acidez y añadir azúcar al gusto. Si la compota está demasiado acuosa, dejarla cocer descubierta hasta que adquiera la consistencia deseada. Se puede servir fría pero para templar el cuerpo es preferible hacerlo en caliente.

Comentario dietético:

Las compotas son recetas digestivas y dulces, y al servirse templadas o calientes ayudan a templar el cuerpo. Esta receta proporciona todos los nutrientes interesantes de la pera (azúcares, fibra, vitaminas, potasio, magnesio...), si bien las calorías se ven incrementadas por el azúcar añadido. Una manera de aligerar la receta y que resulte igualmente dulce y gustosa es cocer la pera con poca agua a fuego lento para que caramelicé parte de los azúcares propios de la fruta.



Proyecto informativo

EROSKI Consumer



¿Sabes cómo funciona el semáforo? Es un sencillo código de colores que indica si la cantidad de los nutrientes que componen la receta es alta, media o baja. Informa sobre las calorías y los nutrientes más importantes desde el punto de vista de la salud: azúcares, grasas saturadas, sal y la fibra. Las recetas presentan normalmente ingredientes cuyo porcentaje sobre la CDO es alto (predominan amarillos). Estas platos están concebidos como plato principal de una comida o cena. Su tamaño de ración es superior y su aporte nutricional es más elevado. Por este motivo, las recetas tienen unos puntos de corte diferentes a las de los productos. El color verde indica que la ración de consumo de cada nutriente aporta menos del 10% de la Cantidad Diaria Recomendada. Es decir, una cantidad baja del nutriente. El color amarillo indica que aporta entre el 10% y el 35% de la CDO (una cantidad media del nutriente). El color naranja indica que aporta más del 35% de la CDO (una cantidad alta del nutriente).

¿Sabes cómo funciona el semáforo? Es un sencillo código de colores que indica si la cantidad de los nutrientes que componen la receta es alta, media o baja. Informa sobre las calorías y los nutrientes más importantes desde el punto de vista de la salud: azúcares, grasas saturadas, sal y la fibra. Las recetas presentan normalmente ingredientes cuyo porcentaje sobre la CDO es alto (predominan amarillos). Estos platos están concebidos como plato principal de una comida o cena. Su tamaño de ración es superior y su aporte nutricional es más elevado. Por este motivo, las recetas tienen unos puntos de corte diferentes a las de los productos. El color verde indica que la ración de consumo de cada nutriente aporta menos del 10% de la Cantidad Diaria Recomendada. Es decir, una cantidad baja del nutriente. El color amarillo indica que aporta entre el 10% y el 35% de la CDO (una cantidad media del nutriente). El color naranja indica que aporta más del 35% de la CDO (una cantidad alta del nutriente).





RESTAURANTES: ANALIZADOS 180 MENÚS INFANTILES DE 14 CAPITALES

afondo

Menús infantiles en restaurantes: poca variedad y baja calidad dietética

UN 93% NO INCLUYE LEGUMBRES EN SUS OPCIONES, UN 78% TAMPOCO VERDURA Y OTRO 56% NI SIQUIERA PESCADO

- Comer fuera de casa cuando se tienen hijos es, a veces, todo un reto. Además de la batalla del *"esto me gusta, esto no me gusta"*, la aventura muchas veces comienza por encontrar un restaurante que incluya en su carta un menú infantil y que ante todo, sea equilibrada.

Y es que la alimentación no solo ha de cuidarse en casa; también en un restaurante se puede educar a los más pequeños en el arte de comer de manera saludable y equilibrada. Con el propósito de conocer la calidad nutricional de los menús infantiles que se ofrecen en los restaurantes de nuestro país, EROSKI CONSUMER ha visitado 180 establecimientos ubicados en A Coruña, Barcelona, Bilbao, Logroño, Madrid, Málaga, Murcia, Oviedo, Pamplona, San Sebastián, Santander, Sevilla, Valencia y Vitoria. En cada local, se solicitó información detallada sobre la oferta culinaria para los más pequeños (tipo de platos, ingredientes, técnicas culinarias, etc.) con la excusa de ser padres o madres de un niño de 5 años y querer comer fuera un sábado cualquiera. No siempre disponían de un menú infantil por escrito, pero mientras unos optaban por ofrecer platos combinados, otros diseñaban un menú infantil teniendo en cuenta su carta y otros adecuaban el menú de los adultos.

En líneas generales, se observó que los menús infantiles analizados no ofrecen platos variados ni equilibrados. Casi la mitad de ellos no logra aprobar el examen dietético propuesto por EROSKI CONSUMER, fundamentalmente por la insuficiente variedad de alimentos que incluyen (las legumbres y la verdura no son nada frecuentes), la repetición en las guarniciones y salsas (casi siempre patatas fritas o salsa de tomate frito) y el excesivo empleo de técnicas culinarias grasas (fritos, empanados y rebosados). En cuanto al precio, los menús cuestan de media 12,5 euros.



Proyecto informativo

EROSKI Consumer

EROSKI CONSUMER

la revista del
socio consumidor
www.eroski.es

afondo
Menús
escolares

alimentación
Leche de vaca
Enseñar a comer
a los niños

salud
Cuidar la piel en otoño
Implantes dentales

eroski
Desayunos saludables
Sannia, cada vez
más cerca



afondo
MENÚS ESCOLARES. ANALIZADOS, DURANTE DOS SEMANAS COMPLETAS,
EL MENÚ DIARIO DE 209 COLEGIOS DE 19 PROVINCIAS ESPAÑOLAS.

Empeora la calidad de los menús y uno de cada tres presenta carencias dietéticas

CERCA DEL 30% DE LOS CENTROS VISITADOS NO INCLuye VERDURAS, COMO MÍNIMO, UN DÍA A LA SEMANA Y SE ABUSA DE LOS PRECOCINADOS EN DOS DE CADA DIEZ

En el cole se aprende a sumar, multiplicar, a ubicar ciudades y países en un mapa, y también a comer. Se estima que cerca de dos millones de alumnos realizan durante los cinco días de la semana la comida principal en su centro de enseñanza. Alimentarse de forma saludable supone tener una buena educación alimentaria. Sin embargo, la calidad dietética de los menús que los centros escolares ofrecen a los alumnos ha empeorado desde la última evaluación de menús escolares realizada hace tres años por EROSKI CONSUMER. Se ha comprobado que casi uno de cada tres presenta carencias dietéticas. Así lo ha podido constatar esta revista después de analizar los menús de dos semanas completas de los comedores de 209 colegios en 19 provincias españolas: A Coruña, Álava, Alicante, Almería, Asturias, Barcelona, Bizkaia, Cantabria, Córdoba, Granada, Gipuzkoa, Madrid, Málaga, Murcia, Navarra, Sevilla, Valladolid y Zaragoza. De ellos, un 67% son de titularidad pública, un 38% concertados y tan solo un 2% privados. Además, la mayoría de los centros incluidos en el informe imparten estudios de Educación Infantil y Primaria, y dos de cada cinco también Secundaria.

Se estudió, siguiendo las recomendaciones de la 'Guía de comedores escolares' del programa Pense, capitaneado por el Ministerio de Sanidad, que los menús incluyeran un mínimo de una vez por semana verdura, legumbre y pescado fresco o congelado no precocinado, que no se repitiera más de dos veces en una misma semana la presencia de precocinados y dulces, y que se ofreciera fruta fresca, como mínimo, un par de veces a la semana. Los resultados arrojan aspectos dietéticos mejorables en la oferta de verduras, precocinados y dulces: hay un 10% más de colegios respecto a 2008 que no ofrecen verdura, al menos, una vez por semana, casi se cuadruplican los que abusan de los precocinados (de 5,3% en 2008 a 19,6% en 2017), y son un 30% más los que abusan de los dulces por ofertar los dos o más veces por semana (se ha pasado de no haber penalizaciones hace tres



Proyecto informativo

EROSKI Consumer

06 FORMANDO AL CONSUMIDOR



Merluza con guisantes

Comentario dietético

La merluza es un pescado blanco, sano y rico en nutrientes esenciales. Contiene vitaminas B1, B2 y B3, E, D y K, además de minerales como el fósforo,



*de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) para un adulto
**el consumo de fibra a menudo escasea en la dieta y su consumo debe incrementarse

Proyecto
informativo

EROSKI
Consumer



Información



Preparación



Salud



Información



Preparación



Salud

06 FORMANDO AL CONSUMIDOR

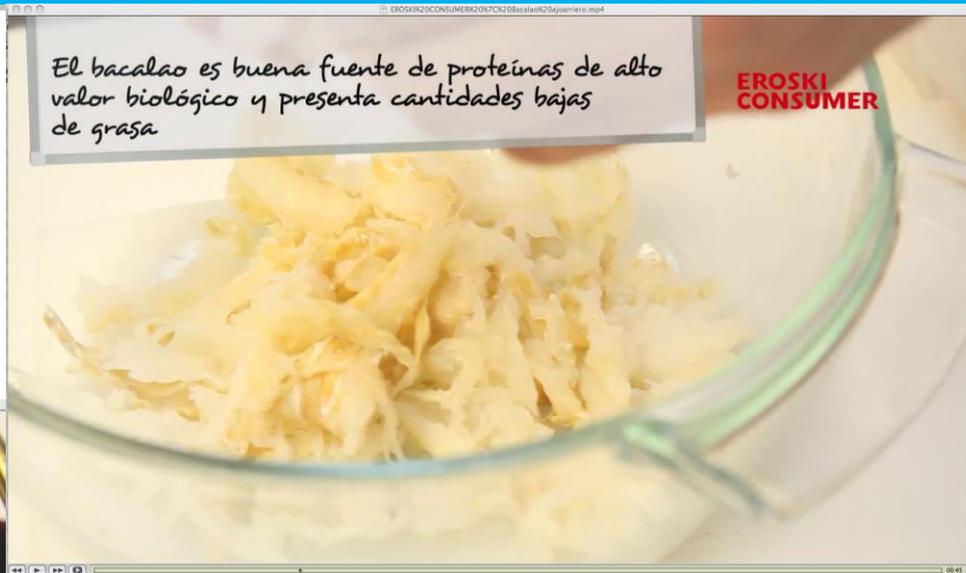
The screenshot shows the iTunes App Store interface. The top navigation bar includes 'Música', 'Películas', 'App Store', 'Libros', 'Podcasts', 'iTunes U', and 'Ping'. The left sidebar lists categories like 'BIBLIOTECA' (Música, Películas, etc.) and 'STORE' (iTunes Store, etc.). The main content area displays 'Top Apps gratis para iPad de Estilo de vida' with a grid of 20 app cards. The first card, 'EROSKI CONSUMER', is circled in blue. It features a yellow background with images of oranges and the text '1. EROSKI CONSUMER Recetas Estilo de vida Actualizado 26/03/2012'. Other apps include LiveMag, Canal Cocina HD, Catálogo IKEA, eBay para iPad, Recetas de Cocina, Privalia Mobile, AD Spain, Zara, Catálogo IKEA, Vanity Fair Magazine, Wallpapers HD, ¡HOLA!, Que cocino hoy, Guía Repsol, MANGO, Amazon Windows, BCN Recetas, H&M, and BLANCO.COM HD.

Rank	App Name	Category	Last Updated	Price
1.	EROSKI CONSUMER	Recetas	26/03/2012	GRATIS
2.	LIVEMAG	LiveMag El Corte I...	21/12/2011	GRATIS
3.	Canal Cocina HD	Estilo de vida	15/12/2011	GRATIS
4.	Catálogo IKEA para iPa...	Estilo de vida	21/12/2011	GRATIS
5.	eBay para iPad	Estilo de vida	29/12/2011	GRATIS
6.	recetas #01	Recetas de Cocina...	20/03/2012	GRATIS
7.	Privalia Mobile	Estilo de vida	01/12/2011	GRATIS
8.	AD Spain	Estilo de vida	15/01/2012	GRATIS
9.	ZARA	Estilo de vida	14/03/2012	GRATIS
10.	Catálogo IKEA	Estilo de vida	20/10/2011	GRATIS
11.	Vanity Fair Magazine	Estilo de vida	08/11/2011	GRATIS
12.	Wallpapers HD for iPh...	Estilo de vida	06/03/2012	GRATIS
13.	¡HOLA!	Estilo de vida	17/01/2012	GRATIS
14.	Que cocino hoy	Estilo de vida	31/01/2012	GRATIS
15.	Guía Repsol de Vi...	Estilo de vida	01/12/2011	GRATIS
16.	MANGO	Estilo de vida	09/03/2012	GRATIS
17.	Amazon Windows...	Estilo de vida	11/10/2011	GRATIS
18.	BCN Recetas de ve...	Estilo de vida	31/08/2011	GRATIS
19.	H&M	Estilo de vida	13/02/2012	GRATIS
20.	BLANCO.COM HD	Estilo de vida	08/03/2012	GRATIS

06 FORMANDO AL CONSUMIDOR

El bacalao es buena fuente de proteínas de alto valor biológico y presenta cantidades bajas de grasa

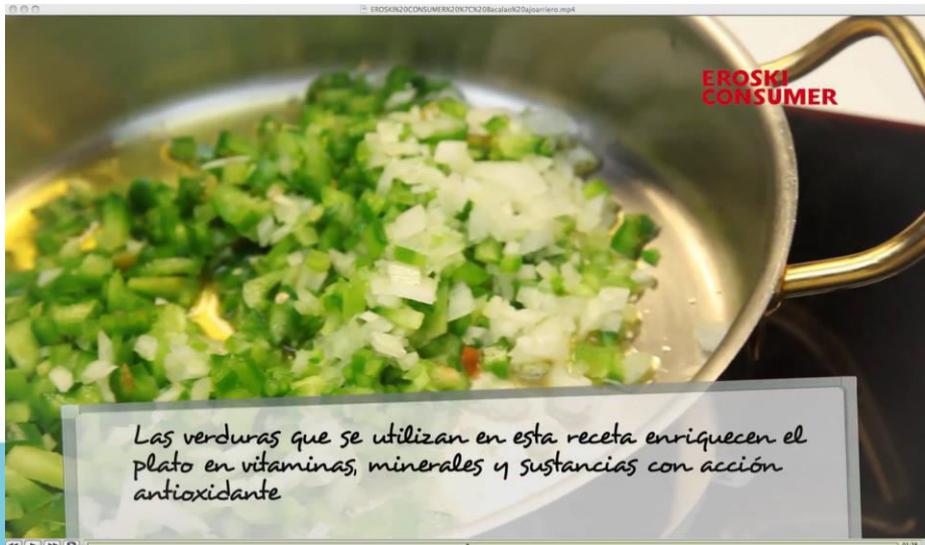
EROSKI
CONSUMER



Proyecto informativo

EROSKI Consumer

Las verduras que se utilizan en esta receta enriquecen el plato en vitaminas, minerales y sustancias con acción antioxidante



Programa educativo sobre alimentación y hábitos saludables

Conoce el programa
de Tix & Loy

Energía para crecer



Parte hartu nahi?

Hazteko Energia Elikadura eta Ohitura Osasungarrii buruzko Heziketa Programarekin, irakatsi izeaiezu eskolako hurrei osasungarri jaten eta indartsu hazten, zoriotsuago izaten, azken finean. Oso erraza da. Urratsei jarraitu, eta sar zaitez gure komunitatean.



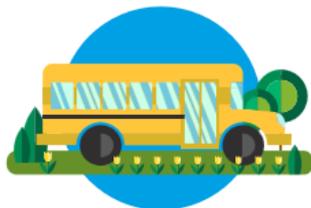
1

Erregistra zaitez



2

Deskargatu unitate didaktikoa



3

Etorri gure tailerrak ikustera



4

Eska ezazu zure diploma

Plan
Educativo
“Energía
para
crecer”

Nola funtzionatzen du?



Plan
Educativo
“Energía
para
crecer”



Gomiztegi Baserria

Idiazabal gazta

Oñati, Guipuzcoa

Gomiztegi baserrian gazta gozo-gozo bat egiten dute artisau-moduan, antzinako tradizioak...

Plan
Educativo
“Energía
para
crecer”



Nusi

Arrain haztegia eta arrantza egiteko aintziria

Campezo (Álava)

Plan
Educativo
“Energía
para
crecer”

NUSI Araban dagoen arrain-haztegi bat da, ortzadar-
amuarrainaren hazkuntzan aritzen dena. Sektoreko...



Basatxerri

Aske hazitako txerrien produktoak

Zestoa (Gipuzkoa)

Basatxerrik kalitate handiko txerrikiak eskaintzen dizkigu.
Izan ere, txerriak hazten ditu modu...

Plan
Educativo
“Energía
para
crecer”



Plan
Educativo
“Energía
para
crecer”

Plan Educativo “Energía para crecer”

Parte hartu nahi duzu?

Ezagutu jarraitu beharreko urrats guztiak, eta gure Heziketa-Programan parte hartu.

Doakoa da!

Izena eman!

219.060

Haur partaideak

1946

Ikastetxeak

3265

Egindako tailerrak

01 TOMAR CONCIENCIA

02 ACTUAR SOBRE LO QUE VENDEMOS

03 ACTUAR EN CÓMO COMUNICAMOS

04 COLABORAR CON EL PROFESIONAL

05 INFORMAR Y FORMAR AL CONSUMIDOR

06 INVESTIGANDO Y ESCUCHANDO

La intervención en la salud y el bienestar de los ciudadanos es una responsabilidad de todos.

El abordaje multidisciplinar es una necesidad para tener posibilidades de éxito.

La industria alimentaria y la distribución, como principales proveedores de los alimentos cotidianos, tienen una enorme responsabilidad, pero también una increíble oportunidad de incidir positivamente.

Nadie está más cerca de un consumidor que su tienda.

Nadie está más cerca de un consumidor que EROSKI.

VI ENCUENTRO

ESCUELA DE ALIMENTACIÓN

FUNDACIÓN EROSKI

Basque Culinary Center

Alejandro Martínez Berriochoa

Donostia, 4 de noviembre de 2016

Director Fundación Eroski

