

## Comer bien, comer sano

Más de 6.000 artículos, menús y recetas para promover una alimentación saludable, variada y sabrosa



La elección diaria de un menú sabroso, variado y saludable es una tarea ardua a la que se enfrentan millones de personas y a la que se concede una relevancia creciente. Aunque puede parecer sencillo, alimentarse bien requiere de un nivel de creatividad y constancia que casa mal con el ritmo de vida actual.

CONSUMER EROSKI sugiere cada día en su Canal de Alimentación de Internet ([www.consumer.es](http://www.consumer.es)) tres menús distintos: **uno convencional, otro para vegetarianos ovolácteos y un tercero especialmente indicado para niñas y niños**. Los tres menús se diseñan con un plazo semanal, por lo que asegurarán las necesidades nutricionales de quien los siga regularmente.

La mayoría de platos que se proponen en los menús, en especial los más complicados, se explican al detalle en el apartado de Recetas. El Canal cuenta con más de 2.000 (a la que se suma una nueva cada día), muchas de ellas con foto y comentario dietético, y se pueden ordenar por múltiples criterios: dificultad, precio, tiempo de preparación, temporada, las enfermedades para las que están aconsejadas o desaconsejadas (ácido úrico, diabetes, intolerancia a la lactosa...). Así, es posible buscar una receta fácil, apta para celíacos, que se prepare en menos de 30 minutos y que sea picante, como por ejemplo los 'Lomos de sardinas marinadas en zumo de frutas' o la 'Pechuga de pavo con curry y manzana'.

El Canal de Alimentación de CONSUMER.es EROSKI ofrece también **todos los análisis comparativos de alimentos y todos los artículos sobre nutrición publicados en la revista CONSUMER EROSKI** desde 1998. Además, en él se incluyen las 5 Guías Prácticas sobre alimentación publicadas en Internet hasta la fecha: 'Cómo alimentarnos según nuestra edad y tipo de trabajo', 'Cómo alimentarnos según 29 enfermedades', 'Frutas', 'Verduras y hortalizas' y 'Pescados y mariscos'. Desde 2000 se actualiza con más de 30 informaciones nuevas cada semana que se pueden seguir de manera sencilla suscribiéndose al Boletín electrónico semanal ([www.consumer.es/boletines](http://www.consumer.es/boletines)) que hace llegar las actualizaciones al correo electrónico de manera gratuita.

## ¿QUÉ MÁS INFORMACIONES OFRECE EL CANAL DE ALIMENTACIÓN?

### MONOGRÁFICOS

#### Dieta para quien deja de fumar

Un menú y sus recetas para no engordar más de lo inevitable cuando se deja de fumar. CONSUMER.es EROSKI presenta un menú con sabrosas recetas para las cuatro primeras semanas del abandono del tabaquismo. También se incluye una serie de trucos orientados a facilitar la depuración del organismo, combatir la ansiedad y superar mejor la abstinencia de la nicotina.



### CURIOSIDADES

#### La rúcula, de mala hierba a vegetal de lujo

La rúcula es una planta silvestre muy común, conocida con el nombre de "oruga", abundante en los bordes de los caminos y en solares próximos a las ciudades o núcleos urbanos. Ha pasado de ser una mala hierba a un alimento que goza de fama internacional en la alta cocina. Se emplea sobre todo en ensaladas, pero también es

un ingrediente idóneo de platos calientes de pasta, arroz, etc.

Al igual que otros vegetales, es una planta rica en vitaminas como la C, el beta-caroteno o pro-vitamina A, y en minerales como el magnesio, el potasio y el hierro. Además contiene una cantidad no despreciable de fibra. Su característico sabor, amargo y picante al mismo tiempo, hace que sea excelente para mejorar la digestión, puesto que estimula las secreciones digestivas.



### DICCIONARIO

**Caquexia**  
Estado de delgadez extrema, que produce debilidad, pérdida de peso, grasa y músculo. *Y, además, otros 308 términos.*

### TRUCOS Y SECRETOS DE COCINA

#### Aceites cítricos

El aceite de oliva se puede suavizar y aromatizar con cítricos como el limón, la naranja, el pomelo o la lima.

¿Cómo? Con un cuchillo muy afilado se elimina la parte blanca de la cáscara para evitar su sabor amargo. Tras ello, se introduce la cáscara en un cazo con agua hirviendo durante 10 segundos para suavizar el sabor final. Una vez seca, se sumerge en el aceite de oliva virgen. Durante una hora se mantiene el aceite al baño María de forma que no sobrepase los 40°C y no pierda sus cualidades. Se pasa por un colador y se introduce dentro de una botella o tarro de cristal. Conviene almacenarlo en la nevera o en un lugar fresco para que el aceite no fermente ni se altere. El aceite con aroma de cítricos es especialmente adecuado para aliñar ensaladas. También se puede emplear para dar un último toque de sabor a alimentos cocinados como un pescado a la plancha, al horno, verduras cocidas, salteadas, asadas, arroz, pasta, y muchas otras preparaciones. Incluso se puede añadir a una deliciosa tostada de pan con ajo y jamón serran. ★



**El caudal de información del Canal de Alimentación no acaba en estas secciones.**

**En él se incluyen muchos otros apartados: Guía de los alimentos, Complementos dietéticos, Alimentos a debate, Alimentos funcionales, Dietas milagro, Alimentos tipo light, Dieta depurativa, Alimentos de temporada, Comer por el mundo, Menús especiales, Deporte y alimentación, Alimentación en el adulto y vejez, Alimentarse bien en la enfermedad, Alimentación alternativa, Alimentación en la infancia y adolescencia, Plantas medicinales o Alimentación en el embarazo y la lactancia.**