

# ¡Marchando una de menú saludable!

El recetario de EROSKI CONSUMER incorpora el semáforo y perfil nutricional, herramientas con las que personalizar y equilibrar los menús



Salud y alimentación van de la mano en EROSKI CONSUMER. Y ahora más cerca y de una manera muy sencilla, a golpe de unos cuantos clics.

Hace un año lanzábamos una aplicación de recetas para móviles y tabletas con la información nutricional de cada plato. Y desde hace unos días, en nuestros canal de Alimentación, en el apartado de Menús y Recetas, se acaba de activar una nueva herramienta muy intuitiva con la que poder configurar menús saludables personalizados. Para ello, se tiene en cuenta el perfil nutricional de cada usuario: las calorías que necesita el cuerpo cada día para funcionar de forma correcta y sin riesgos para la salud, además de las cantidades diarias de azúcar, grasa (también la saturada), sal y fibra que podemos tomar. El proceso es muy sencillo.

Más información



## 1. Cómo calcular el perfil nutricional

Para que el programa pueda calcular el perfil nutricional, en este apartado se deben aportar ciertos datos personales: sexo, edad (desde los 18 años), peso y estatura. Asimismo, hay que señalar qué tipo de actividad se realiza, para lo cual se explica de modo detallado qué significa cada una de las tres alternativas a las que da opción: ligera (actividad ligera o moderada 2 o 3 veces por semana), moderada (más de 30 minutos/día de actividad moderada y 20 minutos/semana de actividad intensa) o alta (actividad moderada o intensa todos los días)

En el caso de las mujeres, otras tres circunstancias pueden concurrir y deben apuntarse: embarazo, lactancia o ninguna de las dos.

Con todas estas variables, de forma instantánea, la herramienta cuantifica el número de calorías, azúcares, grasa, grasa saturada, sal y fibra que necesita el organismo. Y así tenemos el perfil nutricional.

## 2. Elegir el menú

Una vez que se dispone del perfil nutricional, ahora ya es el momento de poder elegir entre los cerca de 3.800 platos, entre primeros, segundos y postres, que tiene EROSKI CONSUMER en su recetario, todos ellos con su correspondiente semáforo nutricional.

Gracias a un rápido buscador de recetas, es posible encontrar la más saludable dependiendo del perfil nutricional de la persona. Tan solo hay que arrastrar la fotografía del nuevo plato desde el buscador al menú y ver cuántas calorías aporta al menú, además del resto de información nutricional (azúcares, grasas, grasa saturada, sal y fibra).

## 3. Todo sobre cada receta del menú

Seleccionado el menú, con un clic en la opción "Ver mi menú", se puede comprobar su composición y su información nutricional.

En esta misma página también se expone la elaboración de cada plato, con datos destacados en cuanto al tiempo que lleva prepararlo, el número de raciones, la temporada idónea para su consumo, la dificultad que entraña cocinarlo o el precio que suponen sus ingredientes.

El desglose del menú se completa con una lista de la compra de las cantidades de los ingredientes necesarias para poner en práctica cada receta.

## EL SEMÁFORO NUTRICIONAL

En el menú elegido con ayuda del perfil nutricional se indicará en naranja si algún valor supera la Cantidad Diaria Orientativa (CDO). Esta advertencia se basa en el sistema del ya clásico Semáforo Nutricional. Y es que, aunque no se utilizan expresamente sus colores, sí que aparecen los porcentajes totales de las calorías y los nutrientes que aportan los platos seleccionados. En cambio, cada receta sí que viene acompañada con esta práctica información.

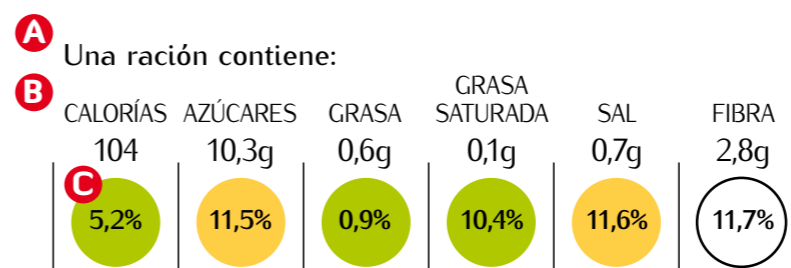
Los colores del semáforo nutricional sirven para identificar de forma visual si una ración de ese plato tiene un alto, medio o bajo contenido de calorías, azúcares, grasas, grasa saturada, sal y fibra sobre el aporte diario necesario.

- Naranja- Alto.
- Amarillo-Medio
- Verde-bajo

**A** Información por ración.

**B** Cantidad de calorías y nutriente que aporta cada ración.

**C** Porcentaje de calorías y nutrientes que aporta una ración de la receta, respecto a la CDO necesaria en el día. La Cantidad Diaria Orientativa es una guía sobre la cantidad de calorías y de diferentes nutrientes que se deben ingerir a lo largo del día para mantener una dieta sana.



\* de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) para un adulto  
\*\* el consumo de fibra suele escasear y ha de incrementarse

## 4. Guardar y compartir

La nueva herramienta permite guardar cada menú. Para ello, lo convierte en formato PDF y admite la descarga por parte del usuario.

Otra de las opciones que se ofrecen es poder enviar el menú personalizado por correo electrónico. //

