

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

caprabo

sabor

**SIN GRASA
DE PALMA**

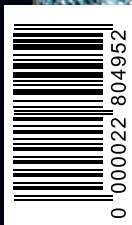
**Un paso
más para
facilitar una
alimentación
saludable**

BELLEZA

**El cuidado
de la barba**

Bienestar animal

**Bien alimentados y bien cuidados.
Así es el régimen de crianza de los
productos derivados de los animales que
puedes encontrar en nuestras tiendas**



Nº 357
AÑO XLIV
2€

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

TE PREGUNTARÁS
por qué NO LOS
PROBASTE
ANTES.



Encuesta a 10.013 individuos del panel de Netquest (en rotaciones de 3.338 personas) + Test de producto a 100 personas a través de Kuuut en octubre 2020. www.granpremiadainnovation.com

PRUÉBAME GRATIS



COMPRA
un paquete
de All-Bran
Prebiotic



REGISTRA
tu ticket de compra en
www.prebioticgratis.com



RECIBE
tu reembolso

Promoción válida para las variedades de All-Bran Prebiotic del 01/08/2021 al 23/02/2022. Guarda tu ticket de compra – será válido para solicitar tu reembolso dentro de los 5 días naturales posteriores a la compra. Derecho a un máximo de un (1) reembolso por unidad de cada variedad de producto en toda la promoción, con el límite máximo de 3,15 € por cada variedad. Consulte los Términos y condiciones, variedades incluidas en la Promoción, redención y más información: <http://www.prebioticgratis.com/>

La disponibilidad de los productos puede variar de un establecimiento a otro. Consúltalo en tu tienda habitual.



10

Todas las recetas
de Sabor en



CHÉFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 Lo último en nuestras tiendas.
- 10 Así es el modelo de crianza de los animales de los que proceden los productos que puedes encontrar en nuestras tiendas.
- 18 Acuicultura
- 24 Nuestras marcas, 100% libres de grasa de palma
- 27 En familia: todas las claves para enseñar a los niños la importancia

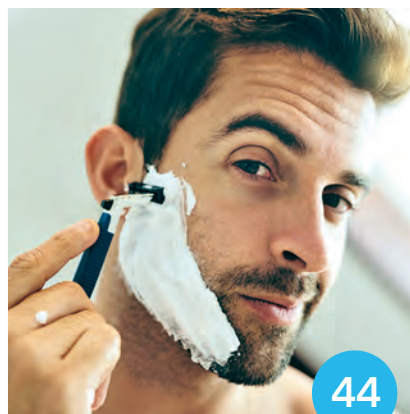
sumario

octubre 2021

www.caprabo.com



27



44

- de alimentarse con productos saludables, sin grasa de palma.
- 38 Galletas: un surtido delicioso.
- 40 Productos sin gluten.
- 44 Belleza: todo lo necesario para el cuidado de la barba.
- 48 Solidaridad.
- 50 Las ventajas de Mi Club CAPRABO.
- 53 Blog
- 55 Cupones ahorro.
- 58 Noticias.



Edición 357
OCTUBRE 2021
Año XLIV

EDITOR

Caprabo, SA
Av. l'Estany de la Messeguera, 40-44
08820 El Prat de Llobregat, Barcelona

REALIZACIÓN Y EDICIÓN



Valentín Beato, 44. 28037 Madrid
Tel. +34 915 386 104

DIFUSIÓN:

Controlada por OJD
Publicidad
Antonio García. Tel. +34 607973 913
antonio.garcia@publimagazine.com

IMPRESIÓN:

Altavia Ibérica.
C/ Orense, 16. 1ª planta
28020 Madrid.
Tel. +911 2138 38

DEPÓSITO LEGAL:

BI-222-2015
Prohibida la reproducción total
o parcial de textos o fotografías
sin la autorización expresa de la
empresa editora.



Certificado PEFC

Este producto
procede de bosques
gestionados de
forma sostenible y
fuentes controladas
www.pefc.org



Cuidar lo que comes

Xavier Ramón
Director de Marketing

Como consumidor y cliente, no solo te interesas por el origen o la calidad de los ingredientes de los alimentos que compras sino también por su impacto en el medio ambiente o el trato que se da a los animales de los que los obtenemos. Por eso, hablar de nuestra carne de pollo, cordero, cerdo y conejo EROSKI Natur y de la leche y huevos locales EROSKI es hacerlo de bienestar animal.

Nuestro compromiso con un consumo y una producción ética, justa y responsable también se refleja en el sello GGN que tiene nuestro pescado de acuicultura, una etiqueta que garantiza que ha sido criado de manera segura

y sostenible, cuidando el bienestar animal. Porque el mantenimiento de las especies y del entorno es clave para garantizar una alimentación saludable y de calidad en el futuro.

Dentro de nuestros compromisos con la salud y sostenibilidad, hemos reformulado todas las referencias que tenían estos ingredientes y somos los primeros en tener toda nuestra marca propia libre de grasa de palma. "Així de compromesos".

En este número, te proponemos la mejor manera de disfrutar en casa de los productos de nuestra marca, con una gran variedad de consejos, guías y juegos con los que promover hábitos saludables para toda la familia.



Caprabo a tu servicio
93 261 60 60

Sabor es una ventaja más del Club CAPRABO. Consigue la revista con tu Tarjeta Club CAPRABO y podrás disfrutar de recetas sabrosas, fáciles y económicas. Además, con Sabor también podrás informarte de todas las novedades que encontrarás en tu supermercado CAPRABO.

Encontrarás todas las ventajas del Club CAPRABO en:

www.caprabo.com

Consulta también las recetas de Sabor en:

www.chefcaprabo.com

Desde el principio, en CAPRABO creemos que la tienda es el lugar desde donde podemos impulsar una buena alimentación y un consumo más responsable.

Hoy, esta convicción se recoge en **10 compromisos por la salud y la sostenibilidad** que nos marcan el camino a seguir. Desde siempre y para siempre, avanzamos en lo que de verdad te importa.

1 Implicarnos con la seguridad alimentaria

2 Promover una alimentación equilibrada

Páginas 24-25

3 Prevenir la obesidad infantil

Páginas 27 a 34

4 Atender las necesidades nutricionales específicas de los clientes

Páginas 40-41

5 Favorecer el consumo responsable

6 Ofrecer más productos locales

7 Facilitar comer bien a buen precio

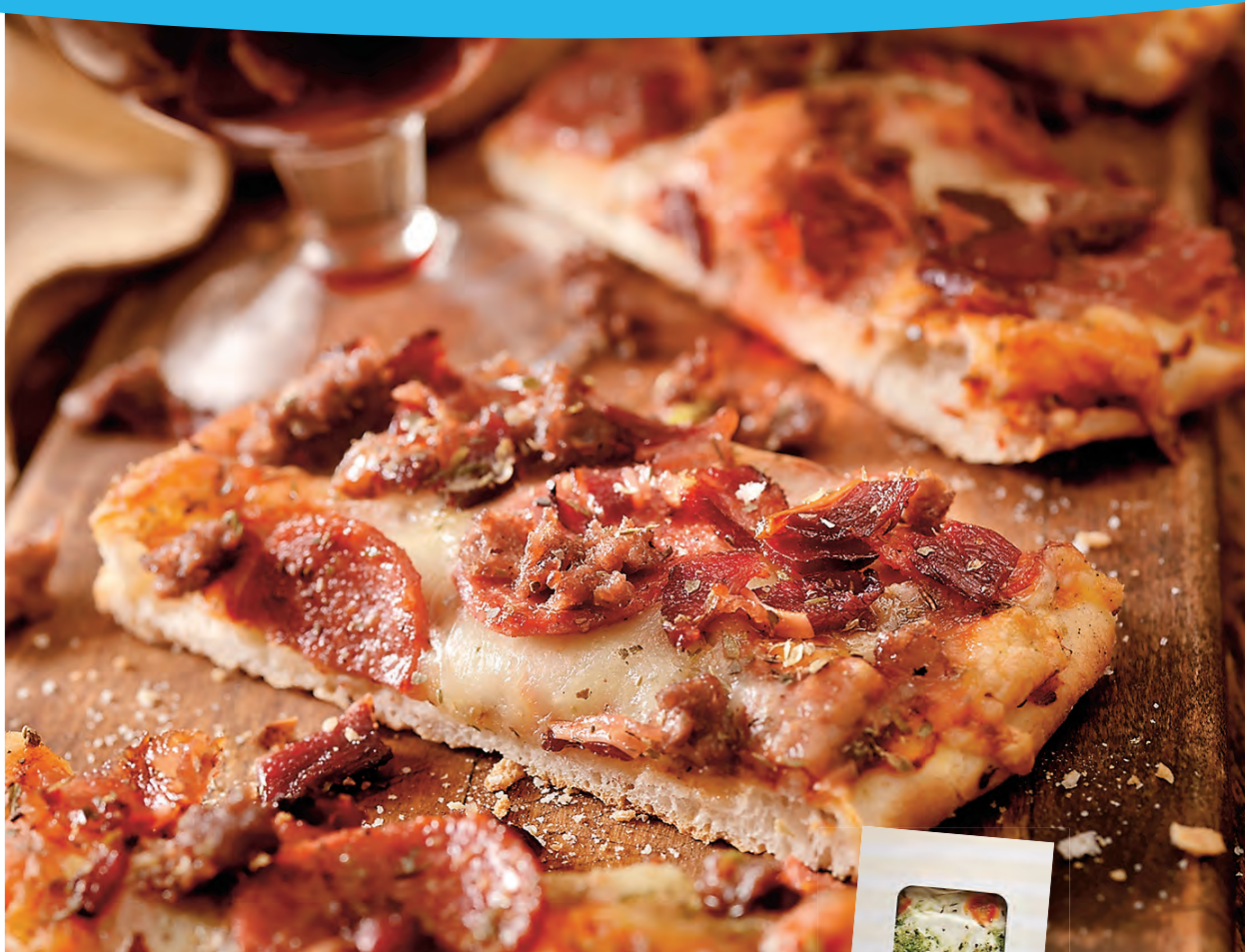
8 Actuar con claridad y transparencia

9 Cuidarnos como trabajadores

10 Impulsar un estilo de vida más saludable

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

Lo último



Unas pizzas diferentes

Perfecto para acompañar con queso o productos de charcutería, el pan de cristal es muy apreciado por su miga ligera y una corteza extracrujiente, que se consigue gracias a un proceso artesanal de doble fermentación y a una masa con una hidratación muy elevada. En EROSKI le hemos dado una vuelta a este pan y te proponemos opciones similares a la pizza con la base de este pan de

cristal y tres *toppings* con mucho sabor.

- Para amantes de los sabores intensos: ibérico con queso ahumado.

- Para los paladares más finos: mousse de foie y confit de pato.

- Para los fans del sabor italiano más auténtico: estilo caprese con queso mozzarella.

Un producto para tener en la nevera con el que sorprenderás a tus invitados. Solo tienes que hornear y estará listo para degustarlo.





ENSALADAS

Disfrútalas en cualquier parte

Las nuevas ensaladas para llevar de la marca EROSKI son una solución ideal para el ritmo de vida actual. Están ya listas para consumir y las encontrarás en formatos individuales, por lo que son idóneas para una comida improvisada, para tomar en la oficina o también para utilizar como guarnición. Nuestra ensalada, además, está elaborada según la receta más tradicional de ensaladilla rusa, lo que garantiza su exquisito y delicioso sabor.

Nueva miel ecológica EROSKI BIO

Nuestra miel más sostenible destaca por su color dorado y brillante, textura ligera y sabor delicado, pero a la vez intenso. Es una mezcla de mieles milflores y se recolecta y envasa cumpliendo los requisitos de producción ecológica.

Cada una de las zonas donde se recolecta tiene una flora específica, que aporta unas propiedades determinadas a la miel y permite mantener el mismo color, sabor y textura en cada frasco.



Chocolates para todos

Una deliciosa manera de endulzar el día es hacerlo con chocolate. Sobre todo si tienes tantas opciones como las que te ofrecemos en nuestras marcas, que

puedes encontrar en todas nuestras tiendas.

Nuestro gran surtido crece ahora con nuevas variedades, entre ellas una tableta de chocolate blanco con avellanas enteras.

Los que prefieran sabores más intensos y quieran disfrutar todas las esencias del cacao, pueden optar por el nuevo chocolate negro con 90% de cacao EROSKI SELEQTIA.



MÁS PANES INTEGRALES PARA ELEGIR

La fibra desempeña un papel importante en nuestra dieta, en especial para ayudarte a la regulación del aparato digestivo.

Una buena manera de consumirla es elegir panes 100% integrales, como las nuevas variedades que te ofrecemos en EROSKI. El pan de molde con corteza, el pan de hogaza y el pan de molde con corteza 0% azúcares añadidos, perfecto para quienes quieren reducir el consumo de azúcar.



BARRITAS DE SURIMI SIN GLUTAMATO MONOSÓDICO

Mejoramos la receta de nuestras barritas de surimi EROSKI basic eliminando el glutamato monosódico, pero sin perder el sabor ni la frescura.

Estas barritas son un complemento ideal para tus ensaladas y platos de verduras. Puedes

utilizarlas también para alegrar tus recetas de arroz o pasta y quedan perfectas con un toque de soja al estilo oriental.

Siempre viene bien tenerlas en la nevera para añadir a una tosta o pincho cuando toca una cena improvisada.





NUEVA SALSA DE SETAS

En EROSKI completamos nuestro surtido de salsas (Pesto, Queso y Arrabiata) con una nueva propuesta de setas de receta italiana. Ideal para todo tipo de pasta, se puede consumir



templada, añadir un toque de queso rallado o acompañar el plato con un huevo pochado o unas setas al gusto.

CREMAS DE VERDURAS COMO LAS DE CASA

Las cremas EROSKI BIO se elaboran igual que en casa, con verduras frescas de cultivo ecológico producidas por los agricultores de la Ribera Navarra.

No contienen ningún tipo de aditivo artificial, ni tampoco gluten o leche; solo hortalizas que, tan pronto como se recolectan, se limpian, trocean y cocinan para mantener intactas todas sus propiedades.



habla Sarasa para CAPRABO

ALIÑADAS SARASA

UN PICOTEO GASTRONÓMICO

Sabrosas aceitunas aliñadas con recetas tradicionales que te sorprenderán por su irresistible sabor y textura. La variedad de aceituna es la verdial. Autóctona de Andalucía y Extremadura, destaca por su carnosidad y textura y es ideal para la absorción de los aliños.

Ahora, la gama de aceitunas Aliñadas Sarasa presenta nueva imagen. ¡Un diseño inspirado en la iconografía andaluza que te será fácil distinguir en los lineales!

¿A qué esperas para probarlas? ¡Te garantizamos que las aceitunas Aliñadas Sarasa darán un toque gastronómico a tus picoteos y aperitivos!

Bien estar



Es estar bien. Tener una buena alimentación, un buen alojamiento, una buena salud, una buena relación y un comportamiento adecuado está bien. Por eso, en CAPRABO creemos que un modelo de crianza basado en el bienestar está bien.



Toda la carne de pollo, pavo y conejo de nuestras carnicerías, la carne de cerdo Natur, la ternera Provedella, el cordero Natur y los huevos EROSKI provienen de animales criados en condiciones de bienestar animal, tal y como avala el sello Welfair™ que verás en sus envases y que vela por una producción ética, justa y responsable.

Hoy en día existe un interés creciente por las condiciones de vida y el bienestar de los animales. Por eso, quieres que la carne que compras en

nuestros supermercados haya sido criada en condiciones de bienestar. En el etiquetado de estos productos buscas el origen de la carne y sus propiedades nutricionales, pero también te interesa conocer las condiciones de crianza del animal a lo largo de su vida.

Es ahí donde el sello de bienestar animal Welfair™ constata el compromiso de que el producto que llega a tu mesa se ha criado de manera ética y responsable.

“

Me encanta su sabor y ahora, además, con el sello de bienestar animal”.
Teresa, cliente de Igualada (Barcelona)



¿QUÉ SIGNIFICA EL SELLO WELFAIR™?

El sello Welfair™ promueve el bienestar animal evaluando su salud, alojamiento, alimentación y comportamiento. Solo el animal, con su comportamiento y estado físico, puede aportar información viable y objetiva de cómo se encuentra. Esto se hace sobre la base de cuatro principios y doce criterios que cubren todos los factores que pueden afectar al animal.



animalwelfair.com

1 Alojamiento

- Confort en la zona de descanso: espacio para tumbarse, tiempo para hacerlo, estado y calidad de la cama.
- Limpieza de las instalaciones y confort térmico. Se controla que la temperatura sea la adecuada para los animales.
- Facilidad de movimiento.



2 Comportamiento

- Expresión de un comportamiento social adecuado del animal a través de conductas positivas (lamido, juego, exploración, acicalamiento mutuo...).
- Buena relación entre los animales y las personas que los atienden, sin miedos ni angustias. Para ello, resulta imprescindible la formación de los ganaderos en el manejo de los animales, ya que ellos son los auténticos garantes de las condiciones de bienestar.
- Estado emocional positivo: el animal se muestra activo, relajado, etc.





→ 3 Alimentación

- Ausencia de hambre y sed prolongada. Se evalúa la condición corporal de los animales.
- Se supervisa también la disponibilidad continua de agua, estado de la misma, distribución y estado de los bebederos.



4 Estado sanitario

- Ausencia de lesiones y enfermedades, así como de dolor causado por prácticas de manejo inadecuadas.
- Se comprueba que no haya tos, mucosidades, dolencias oculares, respiración normal o acelerada, abdomen hinchado y se revisa la tasa de mortalidad en la granja, entre otras cuestiones.



¿QUÉ CERTIFICA EL SELLO?

La certificación conlleva la inspección y supervisión periódica a las granjas y mataderos. Examinadores formados en los protocolos europeos de bienestar animal realizan auditorías anuales. Esta formación y seguimiento se lleva a cabo desde el IRTA (Instituto de Investigación y Tecnología Agroalimentarias) y el centro tecnológico Neiker.

“

Superjugosos. Un valor seguro para las cenas de los niños. Además, están certificados en bienestar animal”.

Joan, cliente de Roses (Girona)

Conejo asado con manzanas al jengibre

- 1 conejo troceado (700 g)
- 1 ramita de romero fresco
- 3 dientes de ajo
- 1 guindilla
- 2 cm de raíz de jengibre fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 250 ml de vino blanco
- 3 manzanas
- 1 cucharadita de mantequilla
- Medio limón
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN: Disponer el conejo en un recipiente con el romero, el ajo, la guindilla fresca cortada en rodajas, la mitad del jengibre, también en rodajas, aceite, sal y pimienta. Dejar macerar durante toda la noche.

▪ Al día siguiente, colocar el conejo con su marinada en el horno y cocinarlo durante 20 minutos a 180 °C. Añadir el vino blanco y continuar asando 15 minutos más.

▪ Descorazonar las manzanas, cortarlas en gajos y saltearlas en una sartén con mantequilla, el zumo de medio limón y el resto del jengibre rallado durante cinco minutos. Incorporar las manzanas a la bandeja con el conejo los últimos cinco minutos de asado. Servir.

COMENTARIO DIETÉTICO

La mezcla de sabores salado y dulce del conejo y la manzana respectivamente y la utilización de fruta como guarnición hace de esta receta un segundo plato original. Para completar el menú, lo más saludable sería añadir una ración de verduras.

Propiedades nutricionales. El conejo es una carne blanca y, como tal, aporta proteínas de calidad y una cantidad baja de grasas comparada con otros tipos de carne. La manzana añade fibra al plato, sin sumar energía ni grasas saturadas.

Truco. El conejo se marina previamente con hierbas aromáticas y especias, lo que potenciará su sabor y probablemente no será necesario añadir sal.

1,35€
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



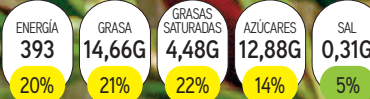
40'

+ una noche de maceración

NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



1,24€
POR RACIÓN



Tosta de jamón espárragos y huevo

- 8 rebanadas grandes de pan
- 8 lonchas de jamón serrano
- 8 huevos
- 24 espárragos verdes
- Brotes de lechuga
- 40 gramos de queso parmesano
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN. Tostar las rebanadas de pan y reservar. Saltear los espárragos con un poco de aceite durante un par de minutos.

- Añadir agua a un cazo y, cuando hierva, cocer los huevos durante 6 minutos.

■ Colocar la tostada en el plato y disponer encima los espárragos, el jamón serrano, y el huevo cocido. Cubrir con un poco de queso rallado. Servir acompañada con los brotes de lechuga y salpimentar.

COMENTARIO DIETÉTICO

Una tosta muy completa que podemos disfrutar de picoteo, desayuno o como parte de una cena.

Propiedades nutricionales. Contiene cereal, alimentos proteicos y verdura. La mayor parte de las grasas provienen del huevo y el aceite, por lo que no tienen efecto perjudicial. El jamón aporta muy pocas, puesto que solo se toma una loncha por ración.

Truco. El contenido en sal se podría reducir escogiendo jamón y pan reducidos en sal.

Raciones: 8

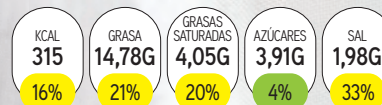
Dificultad



Elaboración



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Pollo marinado con mandarinas

- 2 mandarinas
- 2 pechugas de pollo enteras deshuesadas (550 g)
- 30 ml de vinagre de vino
- 2 cucharadas de miel
- Pimienta molida
- Sal en escamas
- Aceite de oliva

ELABORACIÓN: Pelar las mandarinas y reservar las pieles.

- Marinar las pechugas de pollo con el vinagre de vino, la miel y las cáscaras de las mandarinas durante unos 30 minutos.
- Calentar una sartén con un chorrito de aceite de oliva y cocinar las pechugas, sin el líquido del marinado, a fuego lento hasta que estén hechas por completo (unos 15 minutos).
- Cuando las pechugas estén listas, verter en la sartén los líquidos del marinado, un poco de pimienta molida y las mandarinas. Subir el fuego y dejar que se evapore un poco.

- Servir las pechugas cortadas en láminas y acompañar con la salsa de mandarinas. Decorar con la sal en escamas.

COMENTARIO DIETÉTICO

Existen multitud de marinados, con diferentes sabores y aromas, que hacen las recetas más originales y sabrosas. El menú se puede completar con una guarnición de verduras. Si se quiere hacer un plato completo, añadir una ración de verduras y un poquito de arroz salvaje, que combina muy bien y aporta una buena calidad nutricional.

Propiedades nutricionales. El pollo es una carne blanca y, por tanto, contiene menos grasas saturadas y purines que las rojas. La pechuga es de las partes más magras, con menor contenido graso. Aporta proteínas de buena calidad, vitaminas del grupo B, como B3, B6 y B12, fósforo y zinc.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



60'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Recetas que nunca fallan

1€
POR RACIÓN

1,20 €
POR RACIÓN

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



Recetas que
nunca fallan

Secreto de cerdo Duroc con salsa de miel y mostaza

Para la base

- 650 g de secreto de cerdo Duroc EROSKI Natur

Para la salsa

- 4 cucharadas de miel clara (acacia, flores...)
- 1 cucharada de mostaza à l'Ancienne
- Zumo de medio pomelo
- Una pizca de sal y otra de pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de hojitas de tomillo fresco

ELABORACIÓN. Mezclamos los ingredientes de la salsa y removemos.

- Dejamos macerar un cuarto de hora el secreto con tres cuartas partes de la salsa.

▪ Cocinamos la carne en una plancha a fuego fuerte tres o cuatro minutos por cada lado. Servimos el secreto con el resto de la salsa.

SUGERENCIA. Podemos completar el plato con unos cogollos de Tudela a la plancha, setas salteadas y gajos de patata o boniato horneados.

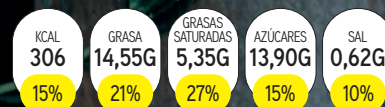
COMENTARIO DIETÉTICO

Acompañando este plato con hortalizas y vegetales de temporada (en octubre están en su mejor momento las calabazas, las berenjenas, las setas, etc...) mejorará la calidad nutricional del mismo. El cerdo Duroc es una carne roja, buena fuente de proteínas de calidad, vitaminas del grupo B y minerales como el hierro.

¿Sabías que...? El secreto es una pieza que está en la parte interna del lomo. Contiene grasa infiltrada en el músculo, creando un veteadado blanco, que proporciona una textura y un sabor excepcional.



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Recetas que nunca fallan

Pavo a la naranja

- 600 g de pechuga de pavo
- 150 ml de zumo de naranja
- Ralladura y rodajas de naranja
- 1 cucharada de mostaza a la antigua
- Hierbas aromáticas
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 diente de ajo
- 1 cebolleta
- Sal y pimienta negra molida
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (AOVE)

ELABORACIÓN. En una sartén, poner a pochar a fuego medio la cebolleta y el ajo picados finos con una cucharada de AOVE.

■ Mezclar el zumo de naranja, la ralladura, la mostaza, la salsa de soja y las hierbas aromáticas e introducir las pechugas de pavo en la mezcla.

■ Cuando la cebolleta esté pochada, retirar del fuego y añadir otra cucharada de AOVE.

■ Salpimentar las pechugas y dorarlas durante un par de minutos por cada lado a fuego alto.

■ Añadir la cebolleta y la mezcla de zumo de naranja y dejar cocinar a fuego medio durante unos 10-15 minutos, hasta que las pechugas estén hechas. Dos minutos antes de que estén cocinadas, añadir un par de rodajas de naranja.

COMENTARIO DIETÉTICO

Proponemos una manera de dar sabor y aroma a la pechuga de pavo con una salsa original y fresca. Para tener un plato completo, podemos acompañar de una guarnición de verduras o ensalada, patata cocida o en puré, cuscús o arroz integral con frutos secos y frutas pasas, etc. Propiedades nutricionales. La pechuga de pavo es un corte muy magro de esta carne blanca, bajo en grasas y alto en proteínas de buena calidad. Además, es fuente de vitaminas del grupo B, fósforo, selenio y zinc.

1,20€
POR RACIÓN

Raciones: 4

Dificultad



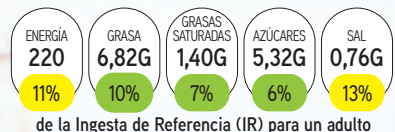
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:





PESCADO DE ACUICULTURA



COC 8480010000009

Saludable y sostenible

Tan sabroso como el salvaje, el pescado de crianza responsable EROSKI Natur que encontrarás en nuestras pescaderías tiene el sello GGN, que garantiza que ha sido criado de manera segura y sostenible, cuidando el bienestar animal y el medio ambiente.

Lubina, dorada, rodaballo, corvina... son algunas de las especies de acuicultura que te ofrecemos con el sello EROSKI Natur. Igual de apetecible y saludable que el salvaje, este pescado mantiene todas sus propiedades y, al estar disponible todo el año, podrás disfrutar de él en cualquier momento a un precio menor.

Además, la crianza del pescado de acuicultura EROSKI Natur cumple con los requisitos de bienestar animal y cuidado del entorno. Se controla la pureza del agua y el espacio en que se cría, lo que garantiza un mejor desarrollo, una carne más firme, mejores cualidades organolépticas y mayor frescura, al minimizar el tiempo desde que se pesca hasta que llega a nuestras pescaderías.





Bienestar animal

Para conseguir un crecimiento adecuado y saludable de los peces, se controlan varios factores:

- Una alimentación equilibrada, adecuada a las necesidades de cada una de las especies y accesible a todos los peces que se encuentran en la granja. Cada pescado crece a base de piensos creados específicamente, y en los últimos años se ha empezado a aumentar el porcentaje de ingredientes vegetales, como cereales, maíz o soja.

- Una densidad que permita a los animales nadar y agruparse libremente.

- Un estricto control sanitario que garantice la buena salud de los peces, con equipos veterinarios

especializados que lleven a cabo una vigilancia permanente.

- Unas condiciones ambientales adecuadas, que se logran eligiendo las zonas más idóneas para ubicar las instalaciones, con una buena gestión de la producción y un control periódico de la calidad del agua, junto a la monitorización constante de la temperatura y el contenido en oxígeno. La sostenibilidad del entorno es un pilar fundamental y se hacen controles diarios en los viveros para lograr que los peces se desarrollen en perfecta armonía con el mar. Además, se limita la proliferación de especies invasoras, evitando así las fugas en las instalaciones.

EDUARDO SOLER

Responsable de Sostenibilidad en España de Grupo Avramar

¿Por qué es importante cuidar la crianza del pescado de acuicultura?

Solo con una óptima gestión del cultivo es posible alcanzar producciones sostenibles y conseguir un pescado de calidad. Por ello, priorizamos el bienestar y buen estado de los peces en todos los aspectos y en todas las fases del proceso productivo.

¿Se nota en la calidad del pescado?

¡Sin duda! La alta calidad está fuertemente relacionada con las estrictas condiciones de bienestar de los peces y las innovadoras técnicas que aplicamos, asegurando la protección de nuestros mares y del medio ambiente.

PÍDELOS EN LA PESCADERÍA

Limpiamos el pescado según tus necesidades, te asesoramos sobre la cantidad, el peso, la mejor forma de cocinarlo... Dinos lo que necesitas y lo preparamos a tu gusto.

Lubina



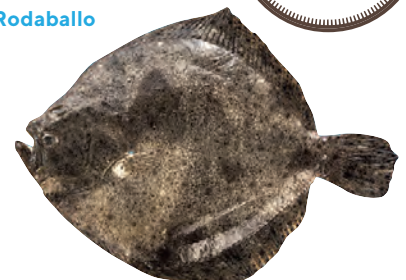
Dorada



Corvina



Rodaballo



OOO
acuicultura

Pescado congelado con sello MSC

CAPRABO te pone fácil consumir pescado sostenible todo el año. Además de pescado de acuicultura EROSKI Natur, también te ofrecemos pescado congelado EROSKI con sello MSC.

Si quieres disfrutar de pescado a buen precio todo el año, comprarlo ya congelado es una gran opción. En CAPRABO encontrarás una amplia oferta de pescado congelado con sello MSC, que garantiza que la población de peces está saludable y que la pesca tiene un impacto mínimo en otras especies y en el ecosistema.

Una de sus ventajas es el proceso de congelado al que se somete: la ultracongelación. Para garantizar su frescura y propiedades, el pescado se ultracongela a bordo de los barcos de manera casi instantánea, permitiendo que mantenga el sabor y textura y todas las cualidades nutricionales.

Con la amplia selección de pescados congelados EROSKI, incorporar este producto en tu dieta es muy fácil: los encontrarás con cortes y presentaciones para todos los gustos, con y sin piel. Su preparación en filetes, rodajas, lomos o varitas, y el hecho de que apenas tenga espinas, supone un valor añadido, sobre todo para las familias con niños pequeños o las personas de mayor edad.

Otra de las ventajas que tiene es su mayor vida útil, ya que la compra se puede anticipar sin tener que planificar el menú. Todo, sin olvidar el bolsillo, puesto que es más económico que el fresco.

PESCA
SOSTENIBLE
CERTIFICADA
MSC

www.msc.org/es



Procedente de una pesquería sostenible certificada MSC.
www.msc.org/es
MSC-C-54536 y MSC-C-50852



El pescado congelado EROSKI está ultracongelado, lo que garantiza toda su frescura y propiedades. En nuestras pescaderías encontrarás todo tipo de opciones para tus recetas



Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



1.66 €
POR RACIÓN

Ceviche peruano

■ 400 g de dorada o de otro pescado blanco

Para la leche de tigre

- 1 puerro
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 rama de apio
- 25 ml de leche entera
- 3 limas
- 10 g de salsa picante
- 5 g de hojas de cilantro fresco
- Sal y pimienta negra

Para la guarnición

- 1 boniato
- 1 cebolla
- 4 tomates cherry

concentrada. Reservar. Triturar las verduras y mezclarlas con el zumo de lima, el Tabasco®, el cilantro picado y un poco del caldo reservado. Añadir la leche y salpimentar al gusto. Reservar.

■ Cortar el pescado en dados y reservarlo.

■ Pelar el boniato, cortarlo en cubos regulares y hervirlo con un poco de agua y sal. Cuando esté bien tierno, colarlo, refrescarlo y reservarlo. Pelar la cebolla y cortarla en juliana.

■ Disponer el pescado en un cuenco, añadir la leche de tigre y dejar reposar unos cinco minutos. Servir el pescado en un plato hondo con los daditos de boniato, la cebolla en juliana y los tomatitos.

COMENTARIO DIETÉTICO

El ceviche es un plato típico de la cocina peruana, a su vez fruto de la influencia de la



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

cocina japonesa. Se elabora con pescado o marisco fresco crudo, marinado con cítricos. Puedes prepararlo con cualquier pescado blanco.

Propiedades nutricionales. Este tipo de preparaciones, independientemente del tipo de pescado que se utilice, resultan muy saludables, puesto que incluyen una ración de vegetales y pescado que, aportando más o menos grasas, siempre van a ser cardiosaludables. Además, este plato va a tener proteínas de alta calidad, y un buen aporte de fibra, vitaminas y minerales.

ELABORACIÓN. Para la leche de tigre, pelar todas las verduras, cocerlas bien y retirarlas. Seguir hirviendo el agua de cocción de las verduras hasta que quede reducida y más

Bacalao a la plancha con boletus y trigueros

- 4 lomos de bacalao
- 1 frasco de boletus en aceite EROSKI SELEQTIA
- 12 espárragos trigueros
- Sal y pimienta recién molida

ELABORACIÓN. Cocinar los lomos de bacalao a la plancha y también los trigueros con un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Salpimentar.

- Dar una vuelta a los boletus en la sartén. Montar una cama de boletus y trigueros bajo

los lomos de bacalao y salsear con el aceite de los boletus.

COMENTARIO DIETÉTICO

Para los amantes del bacalao, una receta que permite disfrutar de todo su sabor.

Propiedades nutricionales. El bacalao es un pescado blanco, bajo en grasas, con un 25% de proteína de alta calidad. Cuenta con un contenido interesante en vitaminas y minerales (vitamina D, B12 y selenio), que intervienen en el correcto funcionamiento del sistema inmune. Los espárragos suman vitamina C y ácido fólico.

Truco. Como la cantidad de sal es notable, no será necesario añadir sal durante el cocinado.

Raciones: 4

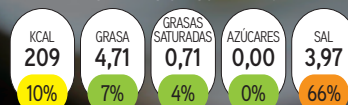
Dificultad



Elaboración



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

3,60€
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

Corvina con costra de semillas y falso cuscús de pesto de nori

2,26€
POR RACIÓN

Para la corvina

- Dos lomos limpios de corvina limpia (1 kg, aproximadamente)
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 20 g de miel suave
- 15 ml (una cucharadita) de zumo de naranja
- Ralladura de naranja
- 20 g de mix de semillas
- Sal y pimienta recién molida

Para el falso cuscús

- 180 g de coliflor
- 1 hilo de AOVE
- Sal y pimienta recién molida

Para el pesto

- 100 g de espinacas
- 2 hojas de albahaca fresca
- 3 dientes de ajo
- 10 g de queso parmesano rallado
- 2 hojas de alga nori
- 125 ml de agua
- 2 cucharadas de AOVE
- 2 cucharadas de zumo de limón
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

■ Preparar el falso cuscús rallando la coliflor. Añadir sal y pimienta y saltear en una sartén con un hilo de aceite menos de un minuto. Reservar.

■ Triturar todos los ingredientes del pesto con una batidora y reservar.

■ Mezclar la miel, el zumo y la ralladura de naranja. Cortar los lomos de corvina en cuatro trozos, salpimentar y barnizar con la mezcla el pescado por la parte de la carne. Cocinar a la plancha en una sartén antiadherente hasta que estén prácticamente hechos.



Recetas que nunca fallan

■ Sacarlos de la sartén, volver a barnizarlos por la zona de la carne y espolvorear la piel con la mezcla de semillas, presionando ligeramente para que se adhieran. Devolver a la sartén entre 30 segundos y un minuto por la parte de las semillas.

■ Servir una cama de cuscús de pesto nori y colocar encima el lomo de corvina.

COMENTARIO DIETÉTICO

Una receta con una excelente calidad nutricional, al contar con pescado y verduras como ingredientes principales. Resulta muy original y sabrosa, por la combinación de falso cuscús, el toque de alga, cítricos, semillas y especias.

Propiedades nutricionales. La corvina es pescado blanco, por lo que es alto en proteínas de calidad y bajo en grasa. Aunque el Semáforo Nutricional muestra una cantidad importante de grasas, la mayoría son cardiosaludables, aportadas por el aceite de oliva virgen y las semillas.

Raciones: 4

Dificultad



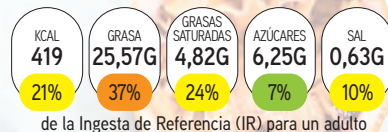
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



OOO sin grasa de palma

Nuestras marcas, 100%

Libres de grasa de palma

Un paso más para facilitarte una alimentación saludable

caprabo ●●●

Així de compromisos
Així de bo



El aceite de palma es un ingrediente habitual en muchos de los productos más consumidos. Tiene un bajo coste y aporta una gran cremosidad y consistencia, por lo que es fácil encontrarlo en helados, salsas, margarinas, galletas, bollería, pizzas, chocolates, aperitivos dulces y salados, platos preparados, etc.

A diferencia de otros aceites de origen vegetal, el de palma contiene una elevada cantidad de ácidos grasos saturados: casi el 50%, frente al 16% del aceite de oliva. Y una dieta rica en grasas saturadas está relacionada con enfermedades cardiovasculares.

Por otro lado, el monocultivo de la palma para la obtención de la grasa de palma también puede afectar al medio ambiente. En ocasiones, su monocultivo intensivo se realiza sin ningún control ni medidas para el cuidado del entorno, provocando deforestación y pérdida de biodiversidad, como ocurre en países como Indonesia o Malasia.

UN CAMINO DE MÁS DE CUATRO AÑOS

Con el claro compromiso de eliminar la grasa de palma, en CAPRABO empezamos a trabajar en 2017 con el objetivo de reemplazar este aceite para conseguir productos más saludables, sin

10 años
de compromisos
saludables
sostenibles

2

Promover una alimentación equilibrada

renunciar al sabor y, por supuesto, al mejor precio. Un proceso complejo, que hace más de cuatro años representaba una idea totalmente novedosa, tanto para los fabricantes como para los consumidores.

Para sustituir la grasa de palma, hemos trabajado de forma conjunta con todos los fabricantes que elaboran nuestros productos y con los proveedores que aportan las materias primas para las cremas, margarinas, hojaldres, natas, coberturas de chocolate, etc. En total, más de 100 personas han sumado esfuerzos en este proyecto que, de manera pionera, hemos culminado con éxito.

El reto ha sido lograr productos igual de jugosos, esponjosos y tiernos, pero más saludables. A lo largo de todo este tiempo hemos hecho innumerables pruebas con varias grasas e ingredientes en distintas proporciones a través de ensayos y severas catas. Un intenso trabajo, realizado codo con codo por los técnicos de CAPRABO y los equipos de I+D, Calidad y Producción de nuestros proveedores.

Después de valorar los resultados, en la mayoría de nuestros productos elegimos el aceite de girasol alto oleico como sustituto. Este da una esponjosidad y textura muy similar al de palma, reduciendo la cantidad de grasa saturada

desde el 50% hasta el 13% y consiguiendo como resultado un producto similar en textura, pero más saludable.

Otro de los retos de este proyecto ha sido lograr este cambio manteniendo el buen precio. El aceite de palma destaca por su bajo coste y sustituirlo por alternativas más saludables ha sido posible gracias a la apuesta realizada por nuestros proveedores, que han colaborado para optimizar sus procesos e impulsar la compra conjunta de materias primas, reduciendo así el coste de la sustitución.

Ha sido una interesante experiencia para todos los participantes, con la satisfacción de haber logrado eliminar la grasa de palma de nuestros productos y facilitar, a través del aprendizaje obtenido por los fabricantes, que otros sigan el mismo camino.

308
PRODUCTOS
43 FABRICANTES
COLABORADORES
4 AÑOS
DE TRABAJO

Crema de cacao
con avellanas
-32%
DE GRASAS
SATURADAS



Galletas rellenas
de chocolate EROSKI

Hojalдре de crema
de nuestra panadería
-66%
DE GRASAS
SATURADAS



Muesli con chocolate
negro y chocolate
con leche

-53%
DE GRASAS
SATURADAS



-55%
DE GRASAS
SATURADAS

Croissants rellenos de crema
de cacao y avellanas

-35%
DE GRASAS
SATURADAS

Galletas María
doradas
EROSKI basic
-80%
DE GRASAS
SATURADAS





ELABORACIÓN. Tostar los frutos secos en el horno a 180 °C durante 10 minutos con calor arriba y abajo.

■ Triturar con la batidora los frutos secos y el resto de ingredientes, hasta que se forme una pasta y salga el aceite.

■ Este proceso llevará unos 15-20 minutos, dependiendo de la potencia de la batidora. Habrá que ir parando el motor y bajando la mezcla de las paredes del vaso con una espátula.

■ Guardar en un frasco de cristal hermético.

COMENTARIO DIETÉTICO

Seguro que te suena la famosa crema de cacahuete. Pues aquí te presentamos dos opciones para elaborarla con otros frutos secos: avellanas y pistachos.

Propiedades nutricionales. Cuentan con todos los beneficios nutricionales de los frutos secos: proteínas, grasas cardiosaludables, fibra, vitaminas y minerales como vitamina E, ácido fólico, vitaminas B1, B2, B3, B6, calcio, hierro, potasio, magnesio, fósforo y zinc.

¿Sabías que...? La vitamina C ayuda a aumentar la absorción del hierro de origen vegetal, así que acompañar estas cremas con frutas como cítricos, fresas o kiwis o con una tosta integral con tomate será siempre una buena opción.

Apta para: veganos.

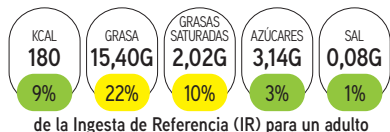
Cremas de frutos secos aromatizadas

Crema de pistachos y cayena

- 400 g de pistachos crudos, sin sal y pelados
- 1 cucharadita de aceite de girasol (opcional)
- ¼ de cucharadita de sal
- 2 cayenas o media cucharadita de cayena molida
- Zumo de 1 limón

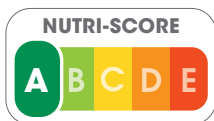


UNA RACIÓN CONTIENE:

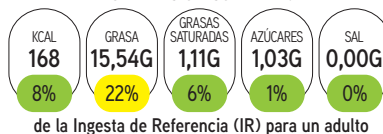


Crema de avellanas y canela

- 400 g de avellanas tostadas
- 1 y ½ cucharaditas de canela en polvo
- 1 pizca de sal



UNA RACIÓN CONTIENE:



Raciones: 400 g, aproximadamente

Dificultad



Elaboración



La importancia de la grasas en la infancia



Desde CAPRABO **sabemos cuánto te importa la alimentación y salud de los tuyos** y, por eso, hemos creado esta sección, dónde encontrarás información nutricional, un espacio en el que aclarar vuestras dudas más frecuentes, sugerencias de productos saludables para los más pequeños, recetas para hacer en familia... ¡Y eso no es todo!

También dispones de **juegos y actividades infantiles** para que compartas con los niños y niñas de la casa, y que, sin duda, te ayudarán a promover la alimentación saludable mediante el juego.

Saturados, monoinsaturados y poliinsaturados. Son los distintos grupos de ácidos grasos que existen y que se encuentran en muchos de los alimentos que consumes. Se trata de grasas, pero no todas son iguales y algunas son muy importantes dentro de una alimentación saludable. Conócelas y aprende a diferenciarlas para que tu familia pueda mantener una buena salud cardiovascular.



¿Qué función tiene la grasa?

La grasa hace los alimentos más agradables al gusto, mejorando el sabor y la textura. Es necesaria para el correcto desarrollo de los más pequeños, ya que:

- Aporta los ácidos grasos esenciales que el cuerpo no puede producir por sí mismo y sirve para absorber las vitaminas A, D, K y E.
- El colesterol ayuda a la fabricación de hormonas como el estrógeno, la testosterona, la vitamina D y otros compuestos muy importantes.
- Permite almacenar la energía, el motor de todas las actividades que realizamos.
- Si proviene del aceite de oliva, frutos secos, pescado azul, huevos o lácteos no supondrá un factor de riesgo cardiovascular, más bien al contrario.



Las grasas en los alimentos

Cada tipo de grasa aporta diferentes ácidos grasos para el organismo. Entre los más recomendables están los monoinsaturados y los poliinsaturados.

ÁCIDOS GRASOS MONOINSATURADOS

Cuando son mayoritarios en una grasa se presentan como líquidos a temperatura ambiente. Nos referimos a ellos como aceite y su principal representante es el ácido oleico, presente en el **aceite de oliva**.

Incluirlo en nuestra dieta puede ayudar a disminuir los niveles de colesterol total y de LDL (colesterol malo).

ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS

Se encuentran principalmente en las grasas de alimentos de origen vegetal, además de en pescados y mariscos.

No elevan el riesgo cardiovascular y aportan los ácidos grasos esenciales.

Los encontraremos en **aceites de semillas**, como el de girasol y maíz, en los **frutos secos**, cereales, pescados y mariscos.



ÁCIDOS GRASOS SATURADOS

Cuando son mayoritarios en una grasa son sólidos a temperatura ambiente y los conocemos como grasa. Están en alimentos de origen animal como **carne, huevos y lácteos**.

No todos tienen el mismo efecto sobre la salud. Durante el crecimiento, la grasa de los **lácteos** aporta energía, ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles, entre ellas la D, que contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunitario y es necesaria, junto con el calcio, para el crecimiento y el desarrollo de los huesos.

En el caso de los **huevos**, poseen multitud de nutrientes con capacidad antioxidante (fosfolípidos, zinc, selenio, vitamina A, etc.), que protegen frente a enfermedades cardiovasculares. Es recomendable aumentar la frecuencia de consumo de huevos disminuyendo la ingesta de carnes y embutidos. Hasta los doce meses se pueden comer tres o cuatro huevos a la semana y, de ahí en adelante, uno al día. Respecto a la carne, si es roja, se recomienda comerla dos veces a la semana como máximo.

Hay otros ácidos grasos saturados, como el palmítico, que contiene el aceite de palma que, en exceso, eleva el riesgo cardiovascular. Es muy utilizado en los alimentos procesados por su bajo coste y porque aporta una gran cremosidad y consistencia.

ÁCIDOS GRASOS PARCIALMENTE HIDROGENADOS (GRASAS TRANS)

Hay que evitar el consumo de alimentos elaborados con estas grasas, porque son las más dañinas para la salud cardiovascular. Suelen estar en la bollería industrial, productos precocinados, helados, palomitas para microondas, etc. Ninguno de nuestros productos de marca propia EROSKI contiene grasas parcialmente hidrogenadas (trans) añadidas.





¿SIN ACEITE DE PALMA? ¡MEJOR!



¡Patatas fritas, sí! ¡Galletitas de chocolate, mmm!
¡Crema de cacao, ñam!

¡Todo a la cesta!
¡Menudo festín,
Tix!

Edda, ¿no te estás pasando un poco? Además de no ser nada sano, todo esto podría llevar **aceite de palma**.

¿ACEITE DE QUÉ?

Intrusos en tu despensa

¿Se ha colado el aceite de palma en tu despensa?

Prepara la lupa para revisar las etiquetas de algunos alimentos que tienes en casa.

Anota en la libreta los alimentos que lleven aceite de palma.



Ojo con margarinas, galletas, bollos, pasteles, chocolates y bombones, helados, snacks... es fácil que contengan este aceite.



Tienes que saber que...



El aceite de palma es una grasa que se consigue del fruto de la palma. **¡Y con su cultivo masivo se destruyen bosques y selvas!**



Muchos **alimentos ultraprocesados** lo llevan porque los hace más agradables y sabrosos.



Más de la mitad de las **grasas** que contiene este aceite son **saturadas**. ¡Nada saludables!

Los alias del aceite de palma

¡Alerta! El aceite de palma no siempre aparece con ese nombre en las etiquetas.

Puedes encontrarlo como aceite de palmiste, grasa vegetal fraccionada, estearina de palma, palmoleína, ascorbil palmitato, kernelato de palma de sodio... **¡Hay más de 200 denominaciones posibles!**



¿Un truco? Si lees **PALM** por algún sitio, ¡sospecha!

Cada vez hay más productos elaborados con aceites más saludables que el de palma, como el de oliva o girasol. También se mejora poco a poco en la manera de cultivar aceite de palma para que no dañe al planeta y sea sostenible.

ARÁNDANO INGREDIENTES:
HARINA DE TRIGO FORTIFICADA (HIERRO, ÁCIDO FÓLICO, ZINC,
NIACINA (VITAMINA B3), TIAMINA (VITAMINA B1), RIBOFLAVINA (VITAMINA B2) (GLUTEN), JARABE DE AGAVE ORGÁNICO,
GRASA VEGETAL (ACEITE DE PALMA Y/O SUS FRACCIONES
Y/O KERMEL), ARÁNDANO DESHIDRATADO, AVENA,
SAL (3%), SABOR VAINILLA NATURAL, INULINA,
ÁCIDO, LEUDANTES (BICARBONATO DE SODIO), ESENCIA DE

¿Por qué no es saludable mucho aceite de palma?

El aceite de palma contiene muchas grasas saturadas, que son menos saludables que otras grasas.

¿QUÉ SON LAS GRASAS SATURADAS?

Son grasas que están en algunos alimentos y no son buenas para la salud. Si se acumulan en nuestras arterias, pueden provocar enfermedades.

Cuanto menos grasas saturadas tomemos, mejor para nuestra salud.

¡No te satures!

Ordena estos aceites de más a menos recomendables, según las grasas saturadas que contienen.



¡El aceite de oliva virgen es el mejor para tu salud!

Además de tener pocas grasas saturadas, tiene un montón de vitaminas y ácidos grasos que a tu cuerpo le encantarán.

La pregunta incómoda de Edda

Si mucho aceite de palma no es bueno para nuestra salud, ¿por qué está en todas partes?

Porque es mucho más barato que otros aceites más saludables.

Además, es muy suave y hace que las galletas, las patatas o las cremas y helados parezcan más ricos. Pero esto no significa que sean más nutritivos.

El aceite de palma no es buen amigo de una alimentación saludable.

LA SELVA SIN PALMA

¿Sabías que...

el aceite de palma llega de plantaciones de Asia, África y América del Sur?

Busca en esta sopa de letras los 7 principales países donde se cultiva.

- INDONESIA
- MALASIA
- COLOMBIA
- TAILANDIA
- CAMBOYA
- BRASIL
- MÉXICO

M A L A S I A S E C C
 K C O L O M B I A A T
 R N M T Y V N Z A M A
 R G M É M Q N G D B I
 C K É Y X M W F X O L
 Y I U W Q I H I H Y A
 D N W C M L C Q R A N
 Y H C D X B R O G M D
 Q A U C B R A S I L I
 S Y O B Q E O A L Z A
 D I N D O N E S I A U

¿Sabías que...

gran parte del aceite de palma viene de las selvas de Malasia?

Allí vive un gran simio pelirrojo: ¡el orangután!



¡Qué importante es cuidar las selvas!

Para plantar palmas de las que obtener este aceite, hasta ahora se han destruido muchos bosques y selvas donde viven un montón de animales, entre ellos, los orangutanes.

Estos simios comen frutas y hojas de los árboles, así que, si se destruye su hábitat, pueden desaparecer. Sin ellos, muchas especies de árboles y otras plantas también desaparecerán, porque todos los animales tienen un papel en el equilibrio de la naturaleza.

¿Sabías que...

los orangutanes no son los únicos que sufren por el cultivo masivo del aceite de palma?

Escribe las letras que faltan para encontrar los nombres de otros animales en peligro.

Solución: rinoceronte, ciervo sambar, calao

G O B Ó N
 T O G O E
 E O O F N O O
 O O M L O Y O
 O I N O E O N T O
 C O E R O O S A M O A
 C O L O O

Pinta esta selva y reconstruye la casa de este orangután en Sumatra. ¿Has visto que monada?



¿Sabías que los orangutanes se alimentan de frutos y esparcen semillas a través de sus excrementos a lo largo y ancho del bosque?

Así crecen más árboles y plantas. En cada una de sus cacas hay más de 800 semillas de especies distintas.

ACTIVIDAD

¿TE COMPROMETES?

¡Tu salud y los ecosistemas lo valen!



Ahora ya sabes que el aceite de palma no es demasiado bueno, ni para la salud ni para nuestro planeta. ¡Seguro que ya estás haciendo cosas para ayudar!

Marca en la lista los trucos que ya estás cumpliendo y toma nota de los demás.

- Comprobar si los alimentos contienen aceite de palma en sus etiquetas.
- Consumir otras grasas saludables como el aceite de oliva virgen.
- Comer chocolate, bollería, patatas fritas, etc. solo de vez en cuando y en pequeñas cantidades.
- Contárselo a tus amigos y familiares.

En nuestra tiendas, hay muchos alimentos sin aceite de palma.

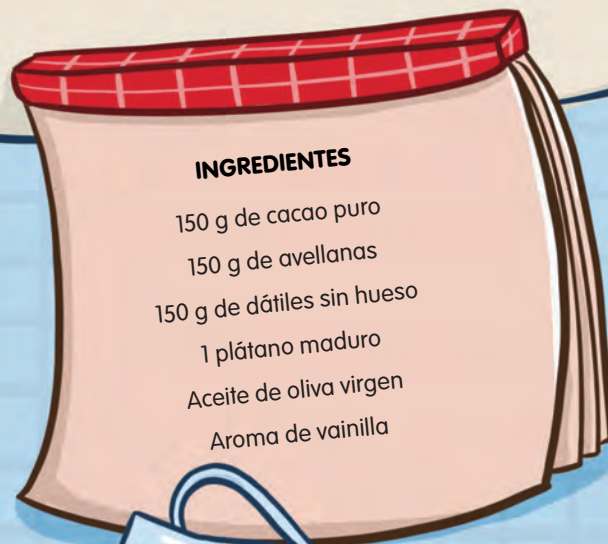
¡Ponemos este dibujo en las etiquetas!



RECETA

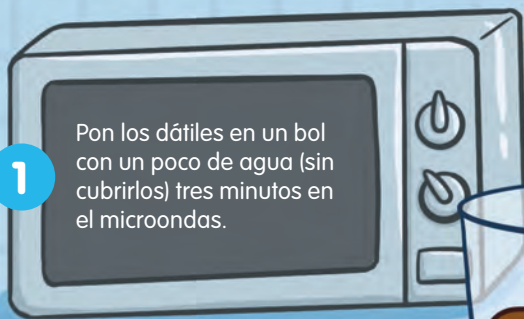
¡MÁS RICA IMPOSIBLE!

¿Sabías que puedes hacer tu propia crema de cacao en casa? No tiene azúcar ni aceite de palma y está ¡ri-quí-si-ma!



INGREDIENTES

- 150 g de cacao puro
- 150 g de avellanas
- 150 g de dátiles sin hueso
- 1 plátano maduro
- Aceite de oliva virgen
- Aroma de vainilla



1

Pon los dátiles en un bol con un poco de agua (sin cubrirlos) tres minutos en el microondas.



2

Cuando estén hidratados, quítales el hueso.



3

Tritúralos con el plátano, las avellanas y el cacao.



4

Añade un chorrito de aceite de oliva a la masa y un poco de aroma de vainilla.



5

¡Lista para probar!

Cómo identificar la grasa al hacer la compra



Los productos procesados y ultraprocesados con varios ingredientes en su receta pueden hacer más difícil la tarea de identificar las grasas presentes en su elaboración. En estos casos, la etiqueta resulta muy útil.



SEMÁFORO NUTRICIONAL Y PICTOGRAMAS

Gracias al **semáforo nutricional** de los productos de EROSKI y a la tabla de información nutricional puedes conocer la cantidad de grasa total y de grasa saturada. En nuestros productos también encontrarás diferentes **pictogramas** que te indican el tipo de aceite utilizado o los que identifican aquellos productos a los que se les han eliminado componentes más perjudiciales, como el aceite palma.

CON ACEITE DE **OLIVA** CON ACEITE DE **GIRASOL** ALTO EN **OMEGA 3**



LEE LA ETIQUETA

- La legislación obliga a señalar el tipo de aceite utilizado en la elaboración de un producto: aceite o aceite vegetal, seguido del nombre del que se trate. Por ejemplo: aceite vegetal de palma, de girasol, de oliva, etc. En algunos casos, un mismo aceite puede recibir varios nombres. Por ejemplo, el aceite de colza se puede denominar aceite de canola o nabina.
- También es conveniente fijarse en ingredientes como mantequilla, manteca, margarina, nata, etc., que son fuente de ácidos grasos saturados.

Crema de garbanzos

Ingredientes: Garbanzos cocidos 54,5% (garbanzos, agua), **aceite vegetal de nabina 16%**, tahini 14% (pasta de semillas de **sésamo**), concentrado de zumo de limón, agua, **aceite de oliva (1,9%)**, ajo granulado, sal,

Mantecadas.

Ingredientes: Harina de trigo, aceite de girasol (21,9%), azúcar, **huevo líquido**, jarabe de glucosa, agua, **mantequilla (2%)**, gasificantes (difosfatos, carbonatos de sodio y calcio, citrato monosódico), aromas, almidón de maíz, dextrosa, sal y conservador (sorbato potásico).

Gazpacho elaborado con un 3% de aceite de oliva virgen extra. Plato preparado refrigerado.

Ingredientes: hortalizas frescas (95%) (tomate, pimiento, pepino y ajo), **aceite de oliva virgen extra (3%)**, vinagre de vino y sal. **Conservación:** mantener refrigerado de 0° a +4°C. Una vez abierto consumir en un plazo de 4 días. **Modo de empleo:** agitar antes de consumir.

¿Cuánta grasa es necesario comer al día?

Lo importante es incluir un mínimo para asegurar la ingesta de vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales, pero sin sobrepasarse, ya que las grasas son el nutriente que más calorías aporta y un exceso podría ocasionar sobrepeso.

Llevar un control diario de la grasa total consumida es muy difícil. Por eso, más que tener en cuenta los gramos ingeridos, la clave está en:

- Elegir siempre productos saludables de consumo diario o semanal (los encontramos en la parte media y baja de la pirámide nutricional). Son las frutas y verduras, cereales integrales, legumbres, lácteos, pescado, carnes blancas, etc.
- Optar siempre por alimentos frescos o mínimamente procesados.
- No abusar de los fritos.

PRODUCTOS CON GRASAS DE BUENA CALIDAD Y SU CONTENIDO EN GRASA

- 1 aguacate (200 g) = 22 g
- 1 puñado de almendras (30 g) = 14 g
- 1 tarrina individual de queso fresco (75 g) = 11 g
- 3 onzas de chocolate negro 75% cacao (30 g) = 14 g
- 1 ración de salmón del tamaño de la mano estirada (150 g) = 18 g
- 1 cucharada de aceite de oliva = 10 ml



Contigo en cada etapa:

te ayudamos a aclarar las dudas más frecuentes sobre nutrición infantil.

¿Son mejores los productos sin grasa o bajos en grasa?

No son mejores, especialmente para los niños, ya que las grasas son muy necesarias en su crecimiento porque les aportan energía y vitaminas liposolubles. Además, hay que tener mucho cuidado con los productos sin o bajos en grasa porque muchas veces son alimentos procesados que tienen más sal, más harinas refinadas o más azúcar y suelen ser menos saciantes.

¿La leche y el yogur desnatados son más recomendables para los niños?

Al igual que los productos bajos en grasa, los lácteos desnatados han perdido también las vitaminas liposolubles y, por tanto, no aportan todos los nutrientes necesarios. En toda la etapa de crecimiento se recomiendan la leche y los lácteos enteros por el rápido desarrollo del cuerpo y, en particular, del sistema nervioso, en el que son más necesarias las grasas.

Me gustaría saber qué alimentos les puedo dar a mis hijos para que tomen grasas saludables.

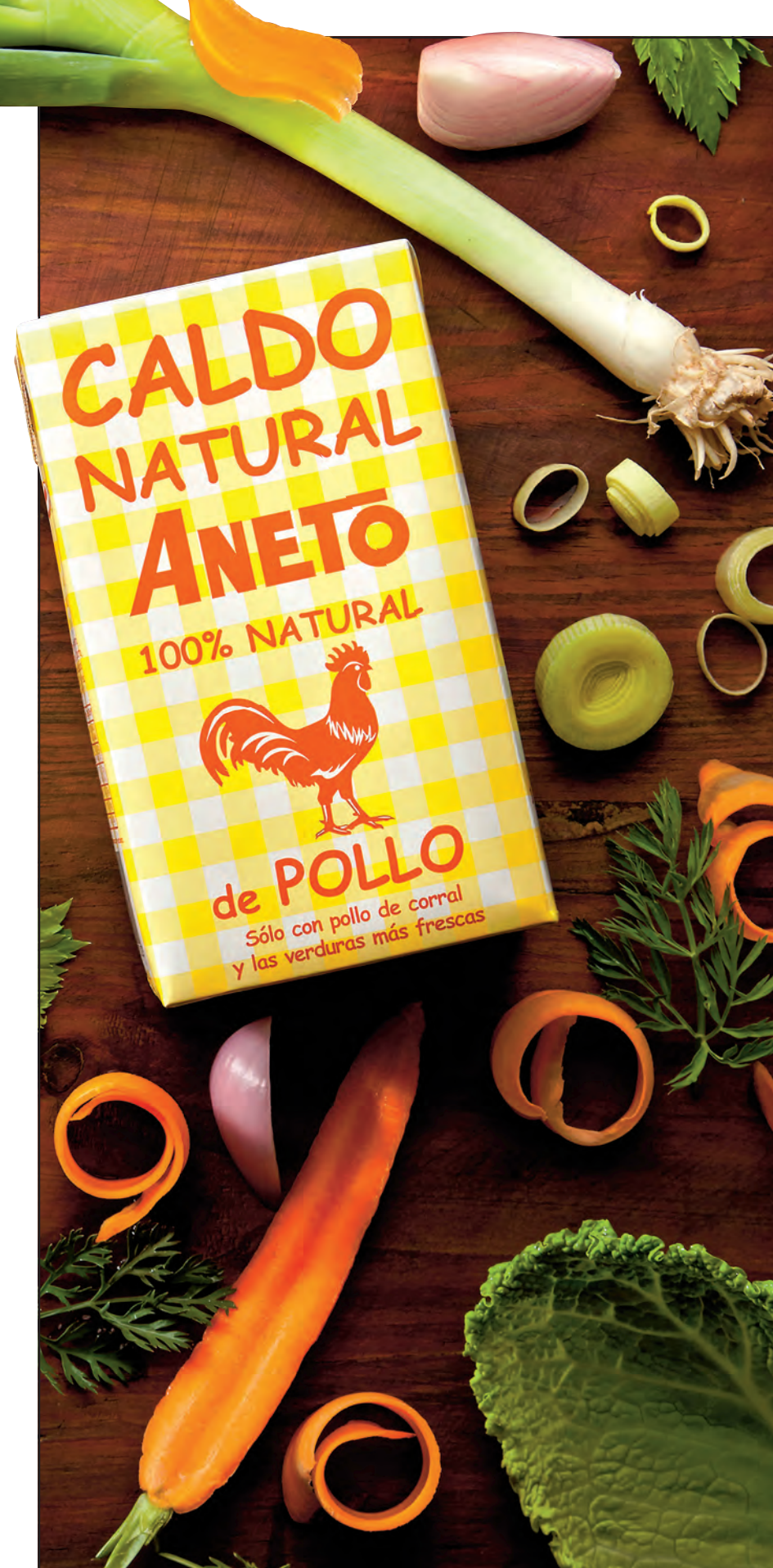
Los alimentos que pueden consumir dependen de la edad. Hasta los seis meses, la lactancia materna debe ser exclusiva o, cuando no sea posible, la leche de fórmula. Cuando comiencen con la alimentación complementaria, se les puede ofrecer aceite de oliva, huevo, pescado azul, frutos secos molidos –para evitar atragantamientos– y también carne con poca grasa, o a la que se le han retirado las partes grasas,

muy importante también para su aporte de hierro. A partir de los doce meses, y durante toda su etapa de crecimiento, se recomienda la leche de vaca entera, lácteos enteros sin azúcares añadidos, huevos y los alimentos antes mencionados. Es importante limitar la mantequilla, los quesos grasos y dejar los embutidos y productos ultraprocesados para un consumo muy ocasional.

¿Es menos perjudicial la grasa de los productos ibéricos?

La grasa de los ibéricos, que proceden de animales alimentados con bellotas y criados en libertad, tiene un mayor contenido en ácidos grasos insaturados. Pero, el hecho de que la calidad de la grasa sea buena, no significa que no deba limitarse su consumo, ya que estos productos también contienen grasa saturada y sal.

El consumo de un producto ibérico, como el lomo fresco –que es una carne roja fresca–, debería limitarse a dos veces por semana y en cantidad moderada. Si se trata de un producto elaborado, como un curado, cuanto menos se consuma, mejor.



habla Aneto para CAPRABO

CALDO DE POLLO

Más allá de lo natural

El mejor pollo de corral y las verduras más frescas. Estos ingredientes, cuidadosamente lavados, se cuecen a fuego lento durante más de tres horas para elaborar este caldo.

En Aneto estamos plenamente comprometidos con el planeta. Por eso, nuestro envase proviene en un 87% de materias de origen vegetal, siendo todo un referente para el mundo del caldo líquido.

Por otro lado, es el primer caldo en ambiente en recibir la certificación de bienestar animal, lo que demuestra nuestra ambición por la calidad y el origen de nuestras materias primas.



IDEAL PARA...

Cualquier plato en el que busques el sabor de lo hecho en casa. Es nuestro caldo más versátil: su sabor a pollo y verduras es la base de miles de recetas de guisos, sopas, cremas, etc. Una ayuda para tener siempre a mano.

Igual que el resto de caldos Aneto 100% Natural, esta receta se cocina solo con ingredientes frescos y naturales, sin deshidratados, sin concentrados y sin aromas añadidos, como lo harías en casa. ¡Además no contienen gluten ni trazas de huevo o leche!

Chips vegetales

CON SALSA TÁRTARA

4 RACIONES / DIFICULTAD 2 / 75 MIN.

PARA LAS CHIPS

- 1 remolacha
- 2 zanahorias
- 1 chirivía
- 1 boniato
- 1 patata

PARA LA SALSA TÁRTARA

- ¼ de cebolleta
- 10 g de pepinillos
- 10 g de alcaparras
- 4 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza
- ½ lima
- Sal



PASO 1

Laminar las verduras finamente con una mandolina.

PASO 2

Colocar las verduras en un cuenco con agua y remojar 10 minutos para eliminar el exceso de almidón. Retirar el agua y secar bien con un paño.

PASO 3

Colocar las chips sobre papel de hornear evitando que se superpongan. Con ayuda de un deshidratador de alimentos, deshidratar las verduras durante una hora.

PASO 4

En caso de no disponer de deshidratador, hornear a 150 °C durante 30 minutos. Pasado este tiempo dar la vuelta a las chips y cocinar 20 minutos más por el otro lado. Retirar del horno y espolvorear sal por encima.

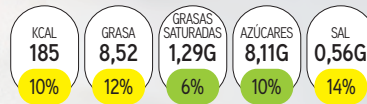
PASO 5

PARA ACOMPAÑAR

Picar finamente la cebolleta, los pepinillos y las alcaparras. Combinar con la mayonesa, la mostaza, el jugo de lima y la sal. Servir junto a los vegetales.



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño



TRUCO

Puedes usar especias variadas para dar sabor a las chips. Así no tendrás que añadir sal.

COMENTARIO DIETÉTICO

Esta preparación tiene una gran calidad nutricional y multitud de usos. Podemos preparar chips de muchos vegetales: berenjena, calabaza, plátano, manzana... Así evitamos las patatas fritas o *snacks* comerciales menos recomendables, aumentando la presencia de verduras, y el beneficio es doble.

000
galletas

Para llevar, para mojar PARA DISFRUTAR

Desde el sabor redondo de nuestras pastas hasta el sublime de las galletas danesas con mantequilla. Cookies, marías, blancas, negras, con pepitas, con manzana, con naranja... Para el desayuno o el té de las 5. Más de 300 opciones para un momento redondo. ¡O de la forma que tú quieras!

DIGESTIVE

DE AVENA Y CHOCOLATE NEGRO GULLÓN
Con chips de chocolate. Tienen fibra y están hechas con aceite de girasol alto oleico.



DE AVENA Y NARANJA GULLÓN
Están elaboradas con aceite de girasol alto oleico y tienen gran contenido en fibra.





SURTIDO

BIRBA SURTIDO CAMPRODON 500 G
Naturales desde 1893. Once galletas diferentes y únicas en un envase auténtico y original, ideal para compartir y disfrutar e incluso como regalo. Sin colorantes ni conservantes.

INTEGRALES

NURIA INTEGRAL 470 G
Elaboradas al estilo tradicional, horneando cada galleta para conseguir un tueste óptimo y una textura crujiente con ingredientes naturales de alta calidad: harina integral de trigo, avellanas escogidas una a una, leche y aceite de oliva. Y sin conservantes ni aceite de palma. Una galleta deliciosa y rica en fibra.



INTEGRAL EROSKI BASIC
En formato familiar. Una receta a base de aceite de girasol y sin grasa de palma.

ESPECIALIDADES

GALLETA CARAMELIZADA LOTUS BISCOFF 250G
Descubre el sabor y texturas únicas de la mítica galleta caramelizada Lotus Biscoff, ideal para acompañar tu café o como snack a cualquier hora.



ooo
sin gluten

Libre de elegir Libre de disfrutar LIBRE DE GLUTEN

Desde el pan rallado hasta tu plato preparado. Por si estás liada o liado. Desde tu aliado del desayuno, hasta los *packs* de yogures. Dulce o salado. Más de 160 productos sin gluten para que puedas hacer la compra con todo lo que te gusta a buen precio. Porque si lo que te sienta bien es sin, nosotros estamos contigo.



GALLETAS Y DULCES

GALLETAS MAXI CHOCO SCHÄR

Las Maxi choco son más grandes que las tradicionales galletas María e ideales para cualquier momento del día. Y también son perfectas para los amantes del cacao.



GALLETAS MARÍA SCHÄR

Las galletas María te conquistarán al primer bocado. Son deliciosas y tan suaves que se deshacen en tu boca al primer bocado.

BULÉ SCHÄR

Un bombón de avellana cubierto de dulce chocolate y barquillo sin gluten, que se convertirá en el protagonista de tus celebraciones. ¡Irresistiblemente delicioso!



COOKIES TRES CHOCOLATES EROSKI

Las populares cookies con sabor a tres chocolates y elaboradas con avena libre de gluten.



PANES

PICOS EROSKI

Con un crujiente superespecial y su sabor tradicional, son perfectos para comer solos o acompañar cualquier plato: embutidos, quesos, etc.



REGAÑÁS EROSKI

Con aceite de oliva virgen extra y harina de lino. Crujientes y sabrosas, son ideales tanto para comer solas como para *dipear* o untar cremas, quesos, etc.

PAN RALLADO EROSKI

No dejes de disfrutar de los rebozados con este pan rallado con harina de maíz.



PAN DE MOLDE DE CEREALES y SEMILLAS EROSKI

Para preparar un sándwich o una tostada, nuestro pan de molde sin gluten con harina de arroz y de maíz es una elección perfecta.



PREPARADO PARA PAN SCHÄR

Ideal para realizar todo tipo de pan y masas, tanto dulces como saladas: pan de molde, bollos de pan, pizza, focaccia, pan con frutos secos... Hecho con mucha tradición y masa fácil de manejar.

CIABATTA RÚSTICA PROCELI

Panecillo ideal para bocadillos y pan de mesa. Clásica chapata rústica de miga tierna y crujiente corteza con un simple toque de tostadora. Sin gluten, sin lactosa, sin aceite de palma y fuente de fibra.



Sándwich Coronation Chicken

- 200 g de pechuga de pollo cocida o asada sin gluten
- 1/2 cebolla picada
- 1/2 cucharadita de tomate concentrado
- 3 cucharaditas de curry sin gluten
- 1/2 limón (zumo)
- 1 cucharada de mermelada de melocotón
- 1 cucharada de pasas
- 100 g de mayonesa casera o sin gluten
- 100 g de *crème fraîche*
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva
- Pan de molde EROSKI sin gluten
- Lechuga
- Brotes de germinados

ELABORACIÓN. Trocear el pollo.

- Añadir el aceite a la sartén y rehogar la cebolla hasta que esté dorada.
- Añadir el tomate, el curry y remover durante un minuto.
- Agregar en un bol el pollo, la mezcla de cebolla y curry, la mermelada, las pasas, el zumo de limón, la mayonesa y la *crème fraîche*. Integrar.
- Disponer sobre el pan las hojas de lechuga, el pollo y los brotes.

COMENTARIO DIETÉTICO

Un jugoso y original sándwich con una mezcla de sabores y texturas sorprendente.

Propiedades nutricionales. Resulta un sándwich energético, debido a la cantidad de grasas que aportan sobre todo la mayonesa y la *crème fraîche*, aunque hay que tener en cuenta que solo una cuarta parte de estas grasas son saturadas. Si preparamos la mayonesa en casa utilizando aceite de oliva suave, la calidad de las grasas mejorará.

Truco. Si prescindimos de la mayonesa, reducimos en un 30% las calorías, las grasas a la mitad y un 30% de las grasas saturadas. Se perdería algo de jugosidad, que se podría compensar cambiando el tomate concentrado por tomate triturado.

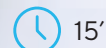
Apto para: personas con celiaquía.

Raciones: 4

Dificultad



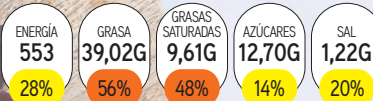
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Recetas que
nunca fallan

0,94€
POR RACIÓN



1,84€
POR RACIÓN



Tots de brócoli

- 400 g de brócoli
- 2 huevos
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 75 g de queso emmental
- 30 g de queso parmesano
- 1 cucharada de pan rallado sin gluten EROSKI
- 3 cucharaditas de perejil
- Pan rallado para rebozar sin gluten EROSKI
- Sal

Para acompañar los tots

- 150 g de *crème fraîche*
- Zumo de medio limón
- 1 cucharada de cebollino
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN. Picar la cebolla y el puerro y dorar ligeramente con un poco de aceite.

- Cortar el brócoli, blanquearlo durante un minuto y picarlo.
- Picar el perejil y rallar los quesos.
- Mezclar todos los ingredientes en un bol hasta conseguir una masa uniforme.
- Refrigerar durante una hora.
- Formar pequeñas bolas con la masa y dar forma cilíndrica. Rebozar después con pan rallado.
- Hornear a 200 °C durante 20 minutos o hasta que estén dorados.
- **Para la salsa:** poner todos los ingredientes en un bol y mezclar.

Raciones: 4

Dificultad



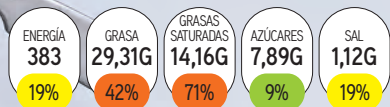
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



COMENTARIO DIETÉTICO

Una forma original de preparar el brócoli, en forma de croquetas horneadas en lugar de fritas. Una receta saludable, en cuya elaboración pueden participar los peques.

Propiedades nutricionales. El brócoli, como todas las verduras, aporta muy pocas calorías, no contiene apenas grasa, es fuente de fibra y de variedad y cantidad de vitaminas y minerales. Destacan la vitamina C, el ácido fólico y el potasio. También, la vitamina E, el calcio y el hierro, que no suelen estar muy presentes en las verduras.

Apta para: personas con celiaquía y ovolactovegetarianas.

Dale a tu piel todo lo que necesita

Mantener una piel sana es esencial, ya que actúa como barrera y es la mejor defensa frente a los cambios de temperatura, las bacterias, y otras agresiones externas. Además, una piel saludable y cuidada es también una piel bonita, luminosa y que envejecerá más tarde y mejor.

Merece la pena dedicar unos minutos al día a nuestra piel y cuidarla con productos específicos. Existen muchas alternativas que se adaptan a las exigencias particulares de la piel de los hombres, con texturas ligeras, que se absorben en segundos, e incluso incluyen varias funciones para que, en un solo gesto, le demos todo lo que necesita.

En nuestras tiendas encontrarás productos de MEN by belle para el afeitado y cuidado de la piel, formulados sin parabenos y testados dermatológicamente, y también propuestas específicas de otras marcas, con los que acertarás tanto si buscas un producto para uso personal o un detalle para el Día del Padre. No necesitarás invertir mucho tiempo o dinero para cuidar la piel antes, durante y después del afeitado. Te invitamos a seguir esta sencilla rutina con la que hacerlo te resultará muy fácil.

Gel exfoliante facial
MEN by belle (150 ml)



LIMPIEZA

Una piel sana y cuidada comienza por una buena limpieza. Elimina impurezas, revitaliza y deja la piel lista para aprovechar al máximo el siguiente paso. Usa a diario un limpiador suave y, al menos una vez a la semana, uno exfoliante.

La textura refrescante de este gel no deja residuos y prepara la piel para el afeitado o los tratamientos posteriores. Su fórmula combina un complejo enzimático a partir de derivados de la papaya y la piña y partículas exfoliantes de celulosa. No contiene partículas plásticas, por lo que respeta los fondos marinos y se adapta al futuro requisito legal europeo.

AFEITADO

Si te afeitas cada mañana, utiliza una espuma o gel con fórmulas nutritivas. Su cremosidad te proporciona un enjabonado protector y ablanda la barba favoreciendo el deslizamiento de la cuchilla para un afeitado suave y apurado.

La fórmula de la espuma de afeitar MEN by belle contiene aloe vera y alantoína, ingredientes que incorporan propiedades suavizantes y calmantes, para garantizar el cuidado de la piel.

■ Después del afeitado, aplica un bálsamo o loción *aftershave* que ayuden a refrescar, calmar y regenerar la piel minimizando irritaciones.

El bálsamo MEN by belle es perfecto para las pieles más sensibles. Su fórmula hipoalérgica no contiene alcohol e incorpora aloe vera, bisabolol y provitamina B5, que ayudan a calmar las irritaciones e hidratar la piel evitando la sensación de tirantez. Su textura ligera y no grasa facilita una rápida absorción.



Loción Aftershave
MEN by belle (250 ml)

Está enriquecida con alantoína y glicerina vegetal, que refrescan y tonifican la piel, dejándola suave y ligeramente perfumada.

Espuma
de afeitar
MEN by belle
(300 y 100 ml)



Bálsamo Aftershave
MEN by belle
(100 ml)



Bálsamo Aftershave MEN by belle (75 ml)

Fórmula hipoalérgica con doble función: **alivia e hidrata intensamente** la piel tras el afeitado gracias a las propiedades del aloe vera, la niacinamida, la alantoina y la betaina, ingredientes especialmente indicados para las pieles sensibles, mientras la proteína de soja aporta una acción revitalizante que **suaviza** los signos de fatiga.



Crema antiedad MEN by belle (50 ml)

Fluido de acción integral que combate los signos de la edad gracias a su fórmula con colágeno, alantoina, niacinamida y extractos de moringa y salvia que aportan **propiedades tensoras, revitalizantes, hidratantes y reparadoras**. Contiene vitamina E y un activo patentado que neutraliza los efectos de la polución.

HIDRATACIÓN Y TRATAMIENTO

La piel de rostro es la más visible y también la más expuesta a las agresiones externas. Unido a que suele ser más fina y sensible que la del resto del cuerpo, **hidratarla y nutrir la es esencial para mantenerla protegida, elástica y joven.**



Crema antifatiga MEN by belle (75 ml)

De textura ligera, incluye un **complejo energizante y reparador** con retinol, biotina y extractos de castaño de indias y rosa mosqueta para combatir los signos de cansancio. La vitamina E, el extracto de salvia y el FPS 15 protegen frente al envejecimiento y el extracto de moringa aporta propiedades revitalizantes.



Crema Universal Rostro/Cuerpo/Manos MEN by belle (100 ml)

Con vitamina E y extracto de alga roja, que mejoran la **capacidad de retención de agua de la piel** y aportan **propiedades antioxidantes**.

LA BARBA PERFECTA

Si llevas barba, descubre cómo mantenerla perfecta.

■ LIMPIA TU BARBA

La limpieza diaria de la barba es muy importante. Para ello, debes escoger un champú específico. Aplica el jabón en la barba, siempre de manera descendente para evitar enredos que hagan que el pelo se rompa al cepillarla. No olvides secar bien la barba al terminar de lavarla para eliminar toda la humedad.



Champú para barba LEA (100 ml)

Purifica e hidrata la piel y la barba, aportando limpieza, suavidad y brillo. Contiene aceite de argán y de abisinia, caléndula, pantenol y vitamina E, con **propiedades purificantes, hidratantes, calmantes, reparadoras y acondicionadoras**. Su perfume tiene notas cítricas, agrestes y amaderadas.

Champú barba L'OREAL MEN EXPERT (200 ml)





■ **NO TE OLVIDES DE DEFINIR LA BARBA**

Controla tu barba con los productos fijadores específicos para barba. Consigue un acabado natural, como si no llevaras nada.



Sérum para barba LEA (50 ml)

Suaviza, repara y alivia los picores, **aportando un brillo natural a la barba**. Contiene vitamina E, aceite de argán y de abisinia, destacando su textura ligera y no grasa, de rápida absorción. Perfume con notas cítricas, agrestes y amaderadas.

Hidratante para barba L'OREAL MEN EXPERT (50 ml)

■ **HIDRATA LA BARBA**

El paso más importante a la hora de cuidar la barba es la hidratación. Para ello, es recomendable utilizar un buen aceite, una loción o un sérum específico para barba, aplicándolo sobre la palma de la mano y masajeando desde la piel hasta las puntas para que quede completamente hidratada. A continuación, peinarla con un peine de púas grandes.



Bálsamo hidratante Bulldog Original (75 ml)

Suaviza, acondiciona e hidrata la barba. Se ha formulado para cuidar y dar forma a la barba: **combate la sequedad, la descamación y el picor de la piel** y deja una barba más luminosa.



¿Te unes a la lucha **contra** el **cáncer de** **mama?**

En CAPRABO cada céntimo cuenta. Ahora puedes ayudar a más de 1.000 mujeres colaborando en la lucha contra el cáncer de mama, con tan solo donar unos céntimos al pagar con tarjeta en nuestras tiendas.

El cáncer de mama es un importante problema de salud pública, ya que se estima que una de cada ocho personas, mayoritariamente mujeres, puede padecerlo a lo largo de su vida. Una enfermedad que ha incrementado su incidencia en los últimos años y que, por ahora, es la primera causa de mortalidad por tumor maligno entre las mujeres.

Además, la pandemia de la COVID-19 ha afectado prácticamente cada aspecto de la vida de los que lo padecen, incluidos los estudios de detección, el diagnóstico,



el tratamiento y los cuidados complementarios del cáncer de mama.

Asociaciones, como AECC, suponen una ayuda fundamental para las pacientes y sus familias. Ofrecen acompañamiento y atención, desarrollando una importante labor en la investigación, visibilidad y prevención de esta patología.

A través del programa "Atención integral a la mujer con cáncer"

se pretende dar cobertura a las necesidades que presentan las mujeres diagnosticadas de cáncer y a sus familiares. Para ello, se brindan diferentes servicios tales como la atención psicológica (individual y/o grupal), atención social, orientación médico-sanitaria, fisioterapia

oncológica, actividades de fomento de la red social y empoderamiento de la mujer, desarrollo de talleres de capacitación y afrontamiento de la enfermedad y acompañamiento a través del voluntariado.

Además, a través de este programa también se responde, de manera inmediata, a las necesidades sociales que puedan aparecer en el núcleo familiar de las mujeres diagnosticadas de cáncer. La realización de todas estas actividades es posible gracias a la colaboración de miles de personas, entidades y empresas que, como CAPRABO, tienen un importante grado de compromiso social.

En CAPRABO nos sumamos al Día Mundial contra el Cáncer de Mama (19 de octubre) y durante todo este mes las donaciones que se realicen en nuestros centros dentro del programa *Céntimos solidarios* se destinarán a la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), que trabajan para ayudar a las que padecen esta enfermedad.

EN SEPTIEMBRE

MÁS DE
20.000€
RECAUDADOS

¡GRACIAS!



Queremos darte las gracias porque hemos recaudado más de 20.000 €, que destinaremos al apoyo de la alimentación de niños y niñas en situación vulnerable. Puedes seguir colaborando en nuevas causas sociales donando unos céntimos al pagar con tarjeta.

Participa en el

SORTEO

de dos grandísimos premios
hasta el 31 de octubre de 2021.



Un Citroën C3
en suscripción a
bipi y 3 compras
GRATIS hasta
final de año

Todo incluido

Mantenimiento, ITV, neumáticos,
seguro... durante 24 meses.



- **Todo incluido**
Mantenimiento, ITV,
neumáticos, seguro...

- **Cambia de coche** si lo necesitas
durante tu suscripción.



- **Sin entradas**
ni cuotas finales.



- **50% Descuento**
si necesitas añadir
más kilómetros.



Conviértete en uno de
los 3 premiados y
disfruta de tus compras
gratis durante los
meses de noviembre y
diciembre.

Acumulamos el importe
en tu tarjeta Club
Caprabo.

Soy del Club. Yo ahorro.

¿Cómo puedo participar?

- Si ya estás registrado en la web o en la APP de Caprabo, solo tienes que **activar cualquier cupón digital** antes del 31 de octubre de 2021.
- Si aún no estás registrado, **bájate la APP o regístrate** en la web de Caprabo y activa cualquiera de los cupones descuento disponibles.



El sorteo se realizará ante notario el día 5/11/2021.

Consulta las condiciones y bases del sorteo en caprabo.com/promociones



Y si no quieres esperar al sorteo **suscríbete ahora a un coche *bipi***.

Entra en my.bipicar.com/capraboclub o escanea este QR.

Por ser cliente del Club Caprabo consigue hasta

300€
de ahorro



**Pásate a
Virgin telco**
y ahorra en tu factura
todos los meses un



**Ventajas
caprabo ●●●
CLUB**

Soy del Club. Yo ahorro.

4% 

por ser del
Club Caprabo

**Además te
regalamos**

+5€*
extra por
darte de
alta

Pásate a **Virgin telco** y te
acumulamos todos los meses en
tu tarjeta Club Caprabo el 4%
del importe de tu factura.



¿Cómo me paso a **Virgin telco**?

- Entra en **caprabo.com/promocion-telefonía**
- Clica en **Lo Quiero**.
- **Selecciona la oferta** que más te guste y finaliza la contratación.
- Y a principios de **cada mes recibirás el 4%** sobre el importe de tu factura sin IVA, **acumulado en tu tarjeta Club Caprabo**.

* Por darte de alta ahora, tienes 5€ de bienvenida que acumularemos en tu tarjeta Club Caprabo, tras el primer ingreso mensual del 4% de la promoción. Máximo 5€ por alta.



**caprabo.com/
promocion-telefonía**



caprabo al día



CAPRABO abre su blog en el que encontrarás noticias, temas de interés y actualidad relacionados con la alimentación, la gastronomía y la vida saludable. Dividido en cuatro grandes apartados, en él te acercaremos nuestros valores y te informaremos de todo lo que te importa como consumidor.

<https://www.caprabo.com/es/caprabo-al-dia/>



SALUD Y SOSTENIBILIDAD

Una sección donde especialistas del Hospital de la Vall d'Hebrón, la Asociación Española Contra el Cáncer, etc., te aconsejarán sobre alimentación saludable, el impacto de ciertos alimentos en tu salud, sustitutos saludables... Aquí encontrarás

también artículos sobre el medio ambiente, la reciclabilidad de los envases, la reducción de residuos o la seguridad alimentaria. Todos ellos, temas muy relacionados a los 10 compromisos de CAPRABO por una alimentación saludable y un consumo responsable.

DE NUESTRA TIERRA

La sección más local para descubrir "lo nuestro". Conoce las historias, el origen y las tradiciones de los productos de proximidad y el valor que aportan al conjunto de la sociedad, productos típicos, recetas locales e incluso rutas gastronómicas. Un granito de arena más en nuestro trabajo para apoyar a los pequeños productores catalanes, potenciar el km 0 y dar visibilidad al productor local y las IGP y DOP de nuestra tierra.



MÁS VARIEDAD

No podía faltar una sección donde contarte todo sobre la amplia variedad de productos frescos, de alimentación y de nuestras marcas que encontrarás en la tienda: su calidad, su precio, las novedades, los cambios o la mejora de los productos.



SIEMPRE AL DÍA

Conoce de primera mano toda la actualidad de CAPRABO e infórmate de las últimas novedades en sellos de sostenibilidad, bienestar animal, digitalización, ahorro, consumo...



Nuestra mejor limpieza y brillo Sin necesidad de prelavar Ahorremos agua



*Packs promocionales disponibles hasta agotar unidades en tienda.



1 Pack Finish =
5L de agua
donados a Bancos de Alimentos



Descubre más:
Porunfuturoconagua.es



Gracias al agua ahorrada al no prelavar tus platos antes de meterlos en el lavavajillas, Finish se une a Fesbal para llevar hasta 200.000L de agua embotellada a los más necesitados. Por ello, por cada pack de Finish comprado se donarán 5L de agua.

*Con tecnología activblu™ hace referencia exclusivamente a Finish Quantum Ultimate.
**Mediante donación monetaria equivalente para la distribución de hasta 200.000L de agua a Fesbal.

caprabo ●●●



15%

Masa de hojaldre
EROSKI, 275 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



15%

Fuet extra
EROSKI basic
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



15%

Frutos secos
EROSKI BIO, 100 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



15%

Crema de cacao
EROSKI, 400 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



15%

Tomate frito casero
EROSKI, 350 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



15%

Minibocaditos sabor barbacoa
EROSKI, 100 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



15%

Batido de chocolate
EROSKI, 6x200 ml
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



15%

Colgador WC lima-limón
EROSKI, 1 unidad
Aplicable a 4 unidades máximo.





CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un cupón de esta misma promoción en el mismo ticket.

Válido hasta el 7 de noviembre de 2021



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un cupón de esta misma promoción en el mismo ticket.

Válido hasta el 7 de noviembre de 2021



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un cupón de esta misma promoción en el mismo ticket.

Válido hasta el 7 de noviembre de 2021



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un cupón de esta misma promoción en el mismo ticket.

Válido hasta el 7 de noviembre de 2021



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un cupón de esta misma promoción en el mismo ticket.

Válido hasta el 7 de noviembre de 2021



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un cupón de esta misma promoción en el mismo ticket.

Válido hasta el 7 de noviembre de 2021



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un cupón de esta misma promoción en el mismo ticket.

Válido hasta el 7 de noviembre de 2021



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un cupón de esta misma promoción en el mismo ticket.

Válido hasta el 7 de noviembre de 2021



PEQUEÑOS

PLACERES



DE LA VIDA



**QUESOS ARLA
MENOS INGREDIENTES
PARA UN MEJOR SABOR**



nosotros

CAPRABO estrecha lazos con la Secretaría de Alimentació de la Generalitat de Catalunya

El responsable de Proximidad de CAPRABO, Fernando Tercero, y el nuevo secretario de Alimentació del Departament de Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural de la Generalitat de Catalunya, Carmel Mòdol, han mantenido un encuentro para coordinar acciones que ayuden a crecer el sector agroalimentario. Carmel Mòdol, ha explicado que el Plan Estratégico de Alimentación es el eje troncal para los próximos años, "con una perspectiva de sostenibilidad y capacidad de transformación, cercanía y arraigo en el territorio, un modelo justo, equitativo y cohesionado, sin perder el enfoque de salud y de confianza". Por su parte, Fernando Tercero, ha señalado que para CAPRABO es importante dar mayor visibilidad y poner en valor a los pequeños agricultores y cooperativas agrarias. Nuestro Programa de Proximidad por Comarcas ha dado entrada a más de 300 pequeños productores y cooperativas agrarias y a más de 2.800 de sus productos en las tiendas. Incluye varias iniciativas de soporte a la producción de proximidad, entre las que destacan dos campañas anuales para el fomento del consumo de productos de proximidad, la comunicación a sus más de un millón de clientes con tarjeta, las Ferias CAPRABO de Productos de Proximidad en las comarcas catalanas y la organización de jornadas gastronómicas con productos de temporada.



De izquierda a derecha, Joan Gòdia, Carmel Mòdol y Fernando Tercero, de Caprabo.



Avanzamos en nuestro plan de expansión y transformación

La provincia de Barcelona cuenta con cuatro nuevas tiendas CAPRABO. La primera se encuentra en El Prat de Llobregat y dispone de una superficie comercial de 259m². La segunda se sitúa en el barrio de Poble Nou, en el número 38-40 de la Rambla, y cuenta con 300 m². La tercera está en la calle Bonaire, 35, de Mataró, y tiene una superficie comercial de 198 m². Y la cuarta tienda, de 230 m², está ubicada en la calle Sant Casimir, 19, en Cerdanyola del Vallés.

En estas cuatro tiendas, los clientes tienen a su disposición panadería, un amplio horario y una extensa oferta de alimentos frescos, especialmente frutas y verduras de temporada

El 10% de los productos de proximidad que vende CAPRABO son DOP-IGP

Hemos renovado el acuerdo con la Federació Catalana DOP-IGP para fomentar el conocimiento y consumo de los productos DOP-IGP, que suponen el 10% de todos los productos de

proximidad que se venden en nuestros supermercados. Es una presencia relevante que muestra la gran aceptación que estos artículos tienen entre nuestros clientes. Entre los productos de proximidad

destacan los aceites de oliva virgen extra, mantequillas, frutos secos, además de pera, manzana y cítricos con sello de calidad. Cataluña cuenta con 12 DOP (Denominación de Origen Protegida) y 10 IGP

ACTIVIA BARRIGA SANA

ffitcoco
FITPILATES



N^o1 CON PROBIÓTICOS
en ventas

Consumir diariamente dentro de una dieta variada y un estilo de vida saludable. Activia contiene doruros presentes de forma natural, que provienen de las sales minerales, y que contribuyen a una digestión normal mediante la producción de ácido dorrídrico en el estómago. También contiene calcio, que contribuye al funcionamiento normal de las enzimas digestivas. Activia es n.º 1 Ventas en Valor en segmento Leches fermentadas naturales. Fuente: Elaboración de datos IRI, Total España enero 2021.



**HECHO CON
7 SEMILLAS
Y CEREALES
SIN GLUTEN
Y ALTO CONTENIDO
EN FIBRA.**



CON LO MEJOR DE NOSOTROS