

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

# caprabo

# sabor

**EN FAMILIA**

Arroz y  
pasta integral

**BELLEZA**

Ácido hialurónico  
para tu piel



Nº 361  
AÑO XLV  
2€

# HORTALIZAS de temporada

com  
pro  
mi  
sos

saludables  
sostenibles

# Prueba los **NUEVOS** yogures Danone



# TU PLACER SALUDABLE Y DIARIO

## DANONE



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



12

caprabo ●●●

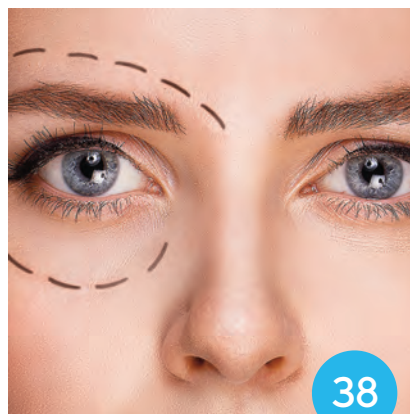
# sumario

febrero'2022

[www.caprabo.com](http://www.caprabo.com)



18



38

**Todas las recetas de Sabor en**



**CHÉFCAPRABO.COM**

- 04 Editorial.
- 06 Lo último en nuestras tiendas.
- 08 Productos de nuestra tierra.
- 10 Un San Valentín muy dulce.
- 12 Sello MSC: comprometidos con nuestros mares.
- 18 Cómo combatir el frío con guisos y hortalizas de temporada.
- 19 Manzanas, una para cada paladar.
- 20 Los mejores productos para hacer riquísimos platos de cuchara.
- 24 Así son los productos de nuestra marca BIO.
- 27 En familia: cereales, arroz y pasta integrales.
- 38 Belleza: ácido hialurónico, el imprescindible para tu piel.
- 42 Solidaridad.
- 50 Viajes: descubre Alemania.
- 52 Las ventajas de Mi Club CAPRABO.
- 55 Cupones ahorro.
- 58 Noticias.



**Edición 361**  
**FEBRERO 2022**  
Año XLV

**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](http://www.pefc.org)



## Un mes para disfrutar

**Xavier Ramón**

Director de Marketing

**F**ebrero, el mes más corto del año, invita a ir dejando poco a poco el invierno atrás y empezar a mirar hacia la primavera. En SABOR lo hacemos siguiendo con los consejos para alimentarnos de forma saludable, que incluimos en el número pasado, y te presentamos las novedades que llegan.

Mientras se inicia la temporada de nuevos productos –alcachofas, espárragos trigueros y cogollos–, en esta época puedes seguir disfrutando en nuestras tiendas de la mayor variedad de fruta “de la nostra terra”, como nuestros cítricos de Terres de l'Ebre, y también la mayor variedad de verdura de temporada como acelgas, coliflores...

Febrero es, además, un mes perfecto para preparar platos calentitos, de cuchara y típicos de estas fechas, elaborados

con alimentos que encontrarás todo el año: caldos o legumbres, conservas vegetales, de pescado. Productos que, además de aportar beneficios, cuidan de su entorno, como lo certifican sellos como los de producción ecológica o pesca sostenible.

Además, aprovechamos el inicio de año para presentarte las causas solidarias y las ONG elegidas gracias a la participación de más de 13.000 clientes y trabajadores de CAPRABO y a las que se destinará el dinero recaudado en las campañas solidarias de 2022 a través del redondeo al paso por caja.

En este número encontrarás asimismo las últimas novedades de nuestras marcas, vales ahorro, consejos nutricionales y, por supuesto, recetas para disfrutar con los tuyos.



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](http://www.caprabo.com)**

Consulta también las recetas de Sabor en:

**[www.chefcaprabo.com](http://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

**3** Prevenir la obesidad infantil  
Páginas 27 a 34

**4** Atender las necesidades nutricionales específicas de los clientes

**5** Favorecer el consumo responsable  
Páginas 12 a 14 y 24 - 25

**6** Ofrecer más productos locales  
Páginas 8 y 19

**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



## Las mejores sardinas en tu mesa

**P**ara picar o acompañar, como ingrediente de una empanada o para dar un toque de pescado a alguno de tus platos, las sardinas de nuestra marca SELEQTIA son un acierto seguro.

Proceden de las rías gallegas y se elaboran siguiendo el método de conserva tradicional. Cada sardina se limpia individualmente y se envasa a mano para después cocerlas en una lata abierta. De esta forma, durante la cocción al



vapor, se elimina el exceso de grasa y agua sobrante y se mantiene su sabor natural. Así se consigue un producto *gourmet* que garantiza el mejor sabor y textura.

## Aceitunas y encurtidos sabor mediterráneo

**A**ceitunas, pepinillos y banderillas son una opción ideal para un picoteo entre horas o para acompañar a una ensalada. En CAPRABO te ofrecemos un amplio surtido de encurtidos tradicionales, aceitunas con y sin hueso, con sabor a anchoa, picantes, etc., ahora sin glutamato monosódico. Este ingrediente se ha sustituido por extracto de levadura, un aromatizante natural que mantiene el sabor y propiedades de la receta original.

### NUEVAS VARIEDADES

Este mes llegan a nuestras tiendas dos nuevas variedades de aceitunas: gazpachas y picantes. ¿Con cuál te quedas?



### GAZPACHAS

Con aceituna verdial, a la que se añade zanahoria y pepino en rodajas, ajo, guindilla, pimiento rojo y cebollitas. Una mezcla tradicional, procedente del Mediterráneo, en cuya elaboración se utilizan aceitunas machacadas para absorber mejor el sabor del aliño.

### PICANTES

Una mezcla de aceituna verdial con especias y trocitos de guindilla. Una opción más atrevida para los amantes del picante. Las aceitunas están machacadas para que se mantenga mejor el sabor tan apetecible del aliño de especias y pimienta.





**ANETO**  
— NATURAL —



Este caldo de pollo proviene de animales criados en condiciones de bienestar animal avalado por el Certificado Welfair™. [animalwelfair.com](http://animalwelfair.com)



## CREMA DE ZANAHORIAS, CANELA Y CHILE

### INGREDIENTES

1L de Caldo de Pollo ANETO • 500g de zanahorias • 1 cebolla • 1 rama de canela • 1 pizca de azafrán • 1 cdita de chile • 100 g de frutos variados (pecanas, macadamia, almendras fileteadas) • Hojuelas de coco • Flores comestibles • Aceite de oliva virgen • Sal

### PREPARACIÓN

1. Pelar y cortar la cebolla en dados y saltearla en una cazuela con una cucharada de aceite de oliva.
2. Añadir las especias y calentarlas en el salteado.
3. Incorporar las zanahorias peladas y troceadas y añadir sal.
4. Tapar y cocinar a fuego suave unos 15 minutos.
5. Verter el caldo de pollo ANETO, tapar y cocinar hasta que las zanahorias estén tiernas.
6. Trocear los frutos secos y pasarlos por una paella pequeña con una cdita de miel o melaza.
7. Retirar la rama de canela y triturar la crema de zanahorias.
8. Servirla con el topping de frutos secos, coco y pétalos de flores.





# Celebra el **JUEVES GRASO**

El día de Jueves Graso o Lardero es una fiesta familiar y popular. Tradicionalmente, el Jueves Graso es el primer día del Carnaval y marca el inicio de una semana destinada antiguamente a atracarse con las comidas que estaban prohibidas a partir del inicio de la Cuaresma.

La costumbre del Jueves Graso, también conocido como el día del huevo y el cerdo, se ha convertido en una fiesta que se celebra en familia disfrutando de los productos típicos: la botifarra de huevo, la tortilla de Jueves Graso o la fastuosa Coca de Llardons.

En CAPRABO hemos preparado todo para disfrutar de este día con los mejores productos de nuestra tierra, elaborados por productores y obradores familiares.

## **BUTIFARRA DE HUEVO**

Combina dos de los productos típicos de la alimentación popular: la carne de cerdo y los huevos. La encontrarás en nuestras tiendas de la mano de Embutidos Bundó, una empresa familiar que nació en 1909 en un pequeño obrador en la calle Mayor de L'Arboç (Tarragona), y que sigue elaborando embutidos cocidos y curados,

además de los tradicionales catalanes, como la botifarra blanca, la botifarra negra y la botifarra de huevo.

Un producto que no puede faltar este Jueves Graso y que se puede casar con el xató, lo que evocará en el paladar una combinación de gusto y color: el aceite, la almendra tostada, el escalivado del

tomate, el ajo y la cebolla y la esponjosidad de la botifarra de huevo.

## **COCA DE LLARDONS**

Musfi's de Dillepasa sigue la receta tradicional, a base de huevos, azúcar, harina y chicharrones (*llardons*, en catalán, de ahí su nombre).







# ¡La Auténtica Calçotada!

## LA AUTÉNTICA.

Inconfundible por su calidad, sabor y textura. ¡Receta familiar elaborada con ingredientes naturales y de gran calidad!

## EL PACK.

Incluye todo lo necesario para una auténtica calçotada. ¡Servilletas, guantes, babero y toallitas!

## LA PREMIUM.

Partiendo de nuestra receta tradicional. Elaborada con un toque de avellana.



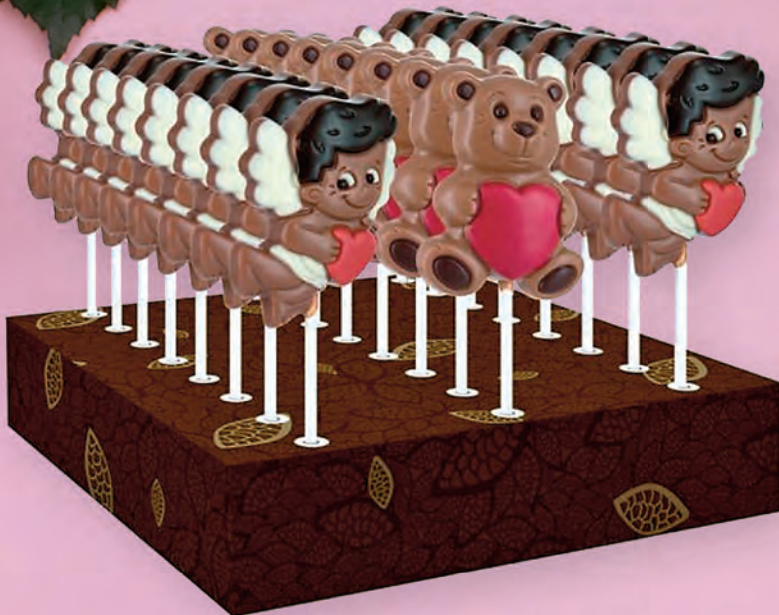
## ROMESCO.

Salsa con historia. Elaborada con almendras, aceite de oliva, tomate y ajo de la mejor calidad.



000  
San Valentín

**PIRULETAS CHOCO  
CUPIDO/OSO**  
Piruletas de chocolate  
con leche con un  
corazón rojo.



El amor es un sentimiento dulce...  
Y para celebrar el día de San Valentín os  
proponemos esta deliciosa selección.

# Díselo CON DULCES



**CORAZÓN  
CHOCO  
LACASITOS  
ROJOS 180 g**

Tierno bizcocho de  
chocolate con forma de  
corazón y decorado con  
crujientes Lacasitos  
rojos.





### NUBES

Esponjosas nubes de azúcar con forma de corazón.



### RED CORAZONES 100 g

Bombones de chocolate en forma de pequeños corazones rojos.



### ROCAS ALMENDRA BOLSA 170 g

Rocas de almendra crujientes, recubiertas de chocolate con leche.



### GALLETAS DE MANTEQUILLA

Deliciosas galletas de mantequilla con forma de corazón.





000 pescado



# Comprometidos CON EL MAR

La pesca con certificado de sostenibilidad gana terreno en nuestras tiendas. Más allá de los mostradores de pescadería, también puedes encontrar productos con el sello azul MSC en conservas y congelado.

Eligir pescado sostenible es una buena manera de colaborar si quieres poner tu granito de arena en la conservación de los recursos marinos para las generaciones futuras.

El año pasado, en CAPRABO superamos las 3.600 toneladas en compras de pescado con certificación de sostenibilidad. Del total, alrededor de 2.000 toneladas corresponden a pescado certificado por *Marine*

*Stewardship Council* (MSC) y 1.600 toneladas a pescado de acuicultura con sello GGN (GLOBALG.A.P.).

Al optar por pescado con el sello azul eres parte activa del movimiento de la pesca sostenible en el mundo y contribuyes a unos mares llenos de peces para el futuro. ¡Te invitamos a descubrir y degustar nuestra gran variedad de pescado con sello MSC!

## FRESCOS

**PALITOS DE SURIMI, SURIMI RALLADO, BACALAO DESALADO DESMIGADO Y AUTÉNTICAS DE AGUINAGA EROSKI**

Para preparar una ensalada, un plato al momento o, simplemente, para picar disfruta de nuestras gulas, surimi y bacalao desalado, elaborados a partir de pescado sostenible certificado.

## CONSERVAS

**BONITO DEL NORTE  
RESERVA DE LA MARCA  
CUCA**

Elaborado con materia prima del mar Cantábrico, seleccionada mediante artes de pesca tradicionales y procedente de pesquerías sostenibles MSC. Se madura seis meses para que el aceite de oliva de la mejor calidad penetre, consiguiendo un sabor y una textura inigualables.



**BONITO DEL NORTE  
PESCADO  
A CAÑA DE  
NUESTRA  
MARCA  
SELEQTIA**

Nuestro bonito del norte se pesca uno a uno con anzuelo, de forma artesanal.



**ATÚN EN ACEITE DE OLIVA  
VIRGEN EXTRA ECOLÓGICO CALVO**

Atún pescado a caña con certificación MSC y aceite de oliva virgen extra ecológico certificado por el Consejo Regulador de Agricultura Ecológica de Galicia (CRAEGA).



## CONGELADOS

### PLATAS DE AGUINAGA EROSKI Y DIVINAS DEL MAR EROSKI BASIC

Elaboradas con pescado certificado MSC, las platas y divinas congeladas son perfectas para tener siempre en casa y salvarte de cualquier apuro.



“ La colaboración con CAPRABO ha sido clave para impulsar la pesca sostenible certificada en nuestro país, especialmente en el canal de fresco, donde CAPRABO ha sido pionera en ofrecer pescado con sello azul en sus pescaderías.

Laura Rodríguez Zugasti,  
directora de *Marine Stewardship Council (MSC)*  
en España y Portugal



### FILETES Y RODAJAS DE MERLUZA EROSKI

Este pescado se ultracongela tras su captura, lo que permite mantener su sabor, textura y cualidades nutricionales. Tenemos cortes y presentaciones para todos los gustos: con y sin piel, filetes, rodajas, lomos, etc.



Procedente de una pesquería sostenible certificada MSC.  
[www.msc.org/es](http://www.msc.org/es)





## BONITO DEL NORTE

# Calidad y tradición

El bonito del norte en aceite de oliva de nuestra marca SELEQTIA es el ejemplo de una conserva de gran calidad, que se elabora de manera artesanal. Además, la captura del pescado se realiza respetando el mar y la sostenibilidad de sus especies.

El bonito del norte en aceite de oliva de nuestra marca SELEQTIA se elabora en un proceso artesanal que lleva a cabo la conservera Zizzo Billante Hermanos (Mutriku, Gipuzkoa) con bonitos pescados a caña siempre durante los meses de julio y agosto.

Esta pequeña empresa familiar se fundó en 1912, cuando Francesco Zizzo dejó su Sicilia natal para venir a España y aventurarse en la pesca y elaboración de la anchoa del Cantábrico. Con los años, han ampliado la variedad pescados con los que trabajan, pero sin perder el legado de su fundador: la calidad, ante todo.

## PROCESO ARTESANAL

El embotado de nuestro bonito comienza con el troceado y la posterior cocción en salmuera. Después, el pescado descansa entre 24 y 48 horas para que pierda la humedad adquirida durante la cocción y a la vez gane textura y firmeza. Luego, el bonito se limpia a mano y se corta en filetes.

Cada tarro contiene entre cuatro y cinco lomos de bonito cubiertos con un aceite de oliva de sabor suave. Se utiliza este tipo de aceite para que no enmascare el sabor de esta joya de nuestro mar. Una vez terminado el proceso, los tarros descansan durante un periodo mínimo de tres meses para obtener el aroma y la textura correctos.

Este cuidado proceso se suma a la cata del Basque Culinary Center para hacer de este bonito un placer extraordinario en cualquier momento.

PESCA  
SOSTENIBLE  
CERTIFICADA  
MSC

[www.msc.org/es](http://www.msc.org/es)



Procedente de una pesquería  
sostenible certificada MSC.  
[www.msc.org/es](http://www.msc.org/es)



**2,41€**  
POR RACIÓN



Recetas que  
nunca fallan

## Milhoja templada de bacalao con vinagreta de frutos secos

- 2 lomos de bacalao desalado (250 g)
- 1 remolacha cocida
- 1 cebolla roja
- Brotes de lechugas variadas

### Para la vinagreta

- 3 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 3 cucharadas de aceite de nuez
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de postre de miel suave
- Un puñado de frutos secos
- Sal y pimienta recién molida

**ELABORACIÓN.** Preparamos la vinagreta mezclando todos los ingredientes y cortamos en láminas la cebolla roja y la remolacha.

■ Ponemos los lomos de bacalao en un recipiente apto para microondas cubiertos con una cucharada de agua y programamos unos 2-3 minutos a temperatura máxima. Lo justo para que las lascas de bacalao se separen.

■ Para montar el plato, se colocan unas lascas de bacalao, se bañan con la vinagreta de frutos secos y se cubren con la cebolla, la remolacha y las lechugas variadas. Se sirve de inmediato.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Una combinación de nutrientes muy variada, de fuentes saludables como pescado (blanco en este caso), verduras, frutos secos y aceites. Destaca el aporte de proteínas y de grasas cardiosaludables.

**Truco.** Esta receta se puede elaborar también con merluza o incluso con pescados ahumados como bacalao o salmón.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



1,73€  
POR RACIÓN



## Menestra templada de verduras con lomos de bonito

- 1 tarro de lomos de bonito del norte en aceite (400 g)
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo y otro verde
- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 1 manojo de albahaca
- 40 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta

**ELABORACIÓN.** Retirar el bonito del aceite y dejar escurrir bien.

■ Disponer la cebolla en una bandeja de horno y cocinar a 190 °C durante unos 15 minutos. Añadir los pimientos y la berenjena y hornear 15 minutos más. Dejar enfriar, pelar y cortar en tiras.

■ Cortar el calabacín en rodajas y cocinarlo después en una plancha bien caliente. Reservar.

■ Picar las hojas de albahaca y mezclarlas con aceite, sal y pimienta. Reservar.

■ Poner las verduras escalivadas en la base de un plato, incorporar el calabacín y salsear con el aceite con albahaca. Agregar los lomos de bonito y servir.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Una manera diferente de preparar una menestra al hacer las verduras en el horno, donde se preserva mejor el contenido nutricional, ya que no se produce caldo sobrante en el que quedan disueltos los minerales. Completar el plato es tan fácil como añadir arroz integral.

**Propiedades nutricionales.** La variedad de verduras de las menestras hace que la calidad nutricional aumente, ya que cada una va a aportar una buena cantidad de vitaminas y minerales y otras sustancias beneficiosas, como los pigmentos responsables de los colores de los vegetales. El bonito añade al plato proteína de buena calidad y grasas cardiosaludables omega 3.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



2,08€  
POR RACIÓN



Recetas que  
nunca fallan

## Merluza con muselina de calabacín

- 4 lomos de merluza
- 1 diente de ajo
- 8 espárragos
- 20 pistachos pelados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- Tomillo fresco

### Para la muselina

- 300 g de calabacín
- 50 ml de vino de Jerez
- 150 g de patatas cocidas
- 100 ml de nata líquida
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

**ELABORACIÓN.** Añadir el aceite a la sartén, marcar la merluza. Pasarla a una fuente apta para el horno y hornear siete minutos.

### Muselina

- Poner aceite en la sartén y rehogar el calabacín cortado en dados 10 minutos.
- Verter el vino blanco y cocinar a fuego alto hasta evaporar.
- Añadir la nata y dejar cocinar a fuego suave durante cinco minutos. Salpimentar.

- Triturar junto a la pañata cocida y pasar por un colador.

### 'Topping'

- Tostar los pistachos durante unos minutos en una sartén y reservar. Añadir el aceite y rehogar el ajo hasta que comience a dorarse.

- Añadir los espárragos cortados en dados pequeños y rehogar durante unos minutos.

### Presentación

- Disponer la salsa en el fondo del plato, añadir la merluza y cubrir con los espárragos, los pistachos y un poco de tomillo.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Esta receta puede servir como plato único, ya que cuenta con verduras, patata y pescado. Además, al tener diferentes texturas y colores, hace que resulte muy apetecible y vistosa.

**Propiedades nutricionales.** Como muestran Nutri-Score y el Semáforo Nutricional, este plato tiene una buena calidad nutricional. Aporta proteínas de alta calidad, hidratos de carbono complejos, grasa cardiosaludable del aceite y algo de grasa saturada de la nata.

**Truco.** La nata se puede sustituir por leche entera o evaporada, rebajando así parte de la grasa saturada.

Raciones: 4

Dificultad



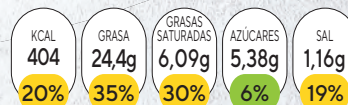
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto





# AL FRÍO, GUIOSOS y hortalizas de temporada

Consumir verduras a diario aporta innumerables beneficios para la salud. En invierno debemos proteger el sistema inmunitario y es ahora cuando están de temporada hortalizas ricas en fibra, potasio, magnesio y fósforo. Perfectas para preparar guisos saludables a la par que sabrosos.

**T**odo lo que nos ofrece la huerta en febrero está ya en nuestras tiendas. Las crucíferas son las verduras estrella del mes. Coles, lombarda, brócoli, coles de Bruselas, coliflor, o híbridos como el romanescu, ofrecen una explosión de color en nuestras fruterías. Habas y guisantes, nabos, puerros, alcachofas, calabaza entera o en trozos... Solas o como guarnición, todas ellas te permiten disfrutar a diario de cremas, sopas, estofados, salteados, etc.

Acompañadas de alguna proteína (legumbres, pescado) obtendrás un maridaje perfecto para un potaje más completo desde el punto de vista nutricional. Sin olvidar que son un ingrediente ideal para preparar originales platos de arroz y pasta con los que conquistar a los más pequeños de la casa.



Cuando compras hortalizas de temporada, eliges productos que están en su mejor momento, tienen un menor impacto en el entorno y en tu bolsillo! Si además son de nuestra marca Natur, tienes la garantía de que no tienen tratamientos poscosecha y están producidos de forma más sostenible. Los agricultores con los que trabajamos están certificados por Global G.A.P., la norma internacional para la agricultura segura y sostenible.



# MANZANAS

## Una para cada paladar

6

Ofrecer más  
productos  
locales

En febrero, la frutería no ofrece tantas opciones como en épocas más calurosas, pero este mes es uno de los mejores para disfrutar de los distintos tipos de manzanas. Desde la más ácida hasta la más dulce, en CAPRABO las tienes todas para que escojas la que más te guste.

LA MÁS  
ÁCIDA



**GRANNY SMITH**

De color verde brillante, un mordisco de agua ácida en tu paladar. La mejor para zumos y sorbetes.



**PINK LADY**

Su carne es jugosa y crujiente. Combínala con paté; la mezcla te sorprenderá.



**ROJA**

Da a tus ensaladas un toque dulce con esta manzana de pulpa jugosa, fina y crujiente. Ideal para meriendas por su sabor semidulce.



**GOLDEN**

Una de las variedades más populares. Perfecta para compotas y mermeladas.



**ROYAL GALA**

Su tamaño la hace ideal como merienda o tentempié, pero sirve también para cocery asar al horno.



**KANZI**

Presenta un gran equilibrio entre acidez y dulzor. Es perfecta para ensaladas, batidos o en repostería.



**FUJI**

Con un alto contenido en azúcar, es ideal para comerla cruda por ser tan crujiente y jugosa.



LA MÁS  
DULCE

**ENVY**

Dulce y crujiente es, además, muy aromática. Se puede tomar al natural y combina muy bien con quesos y postres.



### LAS PRIMERAS FRESAS

Este mes también llegan a nuestras tiendas frutas como el Fresón de Palos, muy apreciado por su gran tamaño, color rojo intenso, sabor y jugosidad, que deleitará tu paladar. Su cultivo en Huelva, en un paraje natural y único, rodeado por la campiña, las marismas y la costa atlántica, nos permite disfrutar de este manjar desde febrero.



ooo  
guisos

Plato hondo, cuchara y fogón

# SABOREA LA TRADICIÓN

Del campo al fogón de tu cocina. Guisos para saborear nuestra tradición, elaborados con legumbres secas o cocidas y ricos caldos. En CAPRABO tenemos todo tipo de soluciones para ti.

## FERRER

### GARBANZOS PEDROSILLANOS

La variedad más pequeña de garbanzos con sabor suave que te ayudarán a mantener una dieta equilibrada y saludable con tan solo unos minutos. ¡Ábrelas, caliéntalas y a disfrutar!



### GARBANZOS DE L'ALTA ANOIA

Una variedad de garbanzo, de sabor intenso y textura tierna. Es la estrella de muchos platos de la cocina tradicional, siendo un alimento completo y versátil que darán un toque especial a cualquiera de tus platos.



## ARANCA

### LENTEJAS PARDINAS

Lenteja de primera calidad para utilizar como ingrediente principal en tus platos.



## ANETO

### CALDO NATURAL

Todo el sabor de la receta tradicional, con los ingredientes más frescos y sin ningún añadido artificial.



## GALLINA BLANCA

### CALDO CASERO DE COCIDO

Hecho como lo harías tú. 100% natural y sin conservantes.







### GARBANZO CASTELLANO

Destaca por ser muy fino y agradable al paladar, con una piel casi inapreciable. Es el garbanzo de mayor calidad y el más apreciado y se cultiva sobre todo en Andalucía y Extremadura.



## NUESTRA MARCA SELEQTIA

### LENTEJA PARDINA TIERRA DE CAMPOS

Una legumbre cuya excelencia ha sido reconocida por el vínculo real entre su calidad y su origen geográfico. Se cultiva en una zona que se extiende por las provincias de León, Palencia, Valladolid y Zamora.



### ALUBIA BLANCA DE RIÑÓN

Su origen está en la comarca leonesa de La Bañeza, donde las legumbres son toda una seña de identidad. Como ejemplo de la gran tradición, cuenta con la Indicación Geográfica Protegida (IGP) Alubia de La Bañeza-León.



## LUENGO

### ALUBIA BLANCA COCIDA

Nuestras alubias blancas cocidas dejan sin excusas a los más atareados: ya es posible disfrutar de un buen guiso o una nutritiva ensalada a base de legumbres aunque se disponga sólo de unos minutos. Por fin, cocina sana y rica para todos los públicos.



### LENTEJA PARDINA

Se llama así por ser oscura y de menor tamaño que otras lentejas. Tiene una piel muy suave, no se deshace al cocinar y su sabor es exquisito.



### LENTEJA COCIDA

Estas lentejas son las mejores amigas de los paladares finos y de las agendas apretadas: ricas y suaves, resuelven en minutos un primer plato caliente, una ensalada o una guarnición. Para tener siempre a mano



### GARBANZO PEDROSILLANO

Es pequeño y redondito y tiene una piel fina que no se desprende al cocer. Ideal para cualquier receta, caliente o fría.



### GARBANZO COCIDO

Estos garbanzos cocidos tienen un lugar de honor en la lista de alimentos prácticos. Son sanos y sabrosos, están repletos de fibra y de sabor, te resuelven primer plato o una guarnición en un momento... Y encima están riquísimos.



### ALUBIA BLANCA

Es la variedad más común. Es tan suave y tierna que queda ideal en guisos y en ensaladas.



**1,43€**  
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

## Crema de calabaza, patata y puerro

- 1 kilo de calabaza
- 300 g de patatas
- 2 puerros
- 200 g de setas de cardo, champiñones, shiitake...
- 2 ramitas de perejil
- 80 g de queso manchego de oveja curado
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

**ELABORACIÓN.** Pelar la calabaza, retirar las pipas y los filamentos del interior y trocearla. Pelar y trocear las patatas. Limpiar los puerros y cortarlos en rodajas. Limpiar las setas y trocearlas. Pelar y picar el ajo. Lavar el perejil, secarlo y picarlo. Cortar el queso en virutas finas utilizando un pelador.

■ Pochar el puerro durante cinco minutos en una olla con un poco de aceite. Añadir la patata y la calabaza, cubrir con agua, salpimentar y hervir durante unos 20 minutos. Triturar, rectificar de sal y pimienta si fuera necesario y reservar caliente.

■ Calentar una sartén con un poco de aceite, añadir el ajo y, cuando se empiece a dorar, agregar las setas y saltearlas cinco minutos. Salpimentar e incorporar el perejil.

■ Repartir la crema en cuatro platos soperos y terminar el plato colocando las setas en el centro junto con las virutas de queso.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Las cremas de verdura calentitas son una buena baza para otoño e invierno. Podemos utilizar todo tipo de hortalizas, son fáciles de hacer, admiten muy bien la congelación y resultan muy saludables.

**Propiedades nutricionales.** Las hortalizas son bajas en calorías, grasas y proteínas.

En esta receta la calabaza aporta algo de fibra y sobre todo destaca el variado contenido de vitaminas y minerales, predomina su contenido en carotenos, que además de ser responsables de su color, nuestro cuerpo puede convertir en vitamina A.

**Truco.** El queso curado y el sofrito de algunas verduras (puerro, ajo) aporta intensidad de sabor, por lo que se puede reducir la cantidad

Raciones: 4

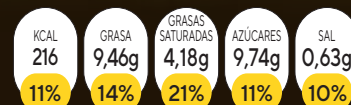
Dificultad



Elaboración



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

de sal. Para disminuir la pérdida nutricional en la cocción, procurar que no se genere agua sobrante añadiendo lo justo para cubrir y no alargando el tiempo de cocción.

**Apta para:** lactovegetarianos. Eliminando el queso o sustituyéndolo por queso vegano, sería apta también para este colectivo.



## Potaje de garbanzos y kale

- 300 g de garbanzos
- 250 g de zancarrón
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 hoja de laurel
- Media cebolla
- Agua
- Sal
- 1 pizca de bicarbonato

### Para el sofrito de kale

- 200 g de kale
- 1 cebolla
- 2 tomates rallados
- 2 dientes de ajo
- Media cucharadita de pimentón picante
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (AOVE)

**ELABORACIÓN.** La noche anterior, poner en remojo en agua tibia los garbanzos con una pizca de bicarbonato.

- Al día siguiente, echar agua fría a una olla y añadir las verduras y la carne. Poner a cocer e ir

desespumando para quitar impurezas. Cuando comience el hervor, añadir los garbanzos –en una malla si es posible– y dejar cocinar. En olla rápida se harán en unos 30 minutos y en olla tradicional tardarán unas dos horas.

- Colar el caldo y reservar. Separar la carne y las verduras. Triturar algunos garbanzos con un poco de caldo, la zanahoria y la cebolla y añadirlo al caldo junto con el resto de los garbanzos.

- En una sartén, hacer un sofrito con la cebolla y el ajo, añadir el pimentón sin que se queme, agregar el tomate rallado y dejar evaporar el agua. Añadir el kale y saltear.

- Verter el sofrito en el caldo y servir.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Un estupendo guiso de legumbre con verduras para disfrutar de un plato de cuchara saludable y completo. Podemos aumentar la cantidad y convertirlo en un plato único, añadiendo huevo cocido, pescado o marisco, desmigando el zancarrón, etc.

**Propiedades nutricionales.** Los garbanzos son una legumbre con una proteína de bastante

calidad, además de aportar hidratos de carbono, fibra y una muy buena variedad y cantidad de vitaminas, minerales y fitoquímicos. El kale, la col rizada de toda la vida, contiene un 90% de agua, es fuente de fibra, de vitaminas A y C, ácido fólico y potasio.

**Truco.** Utiliza el zancarrón para hacer croquetas, canelones, lasaña o empanadillas, y así evitarás el desperdicio.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración

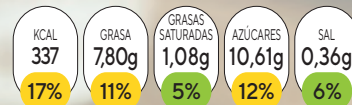


1h 20'  
remojo desde  
el día anterior

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

0,60€  
POR RACIÓN



Recetas que  
nunca fallan



# Nuestra marca **BIO** Más natural, más sostenible

Consumir de forma más sostenible es fácil con nuestra marca BIO. Seguimos ampliando nuestra gama de productos ecológicos para lograr que tu alimentación y tu forma de vida sean cada vez más naturales y respetuosas con el medio ambiente con alimentos y productos que cuidan de ti y del planeta.

La familia de productos ecológicos de nuestra marca BIO no deja de crecer. Te ofrecemos frutas, hortalizas, carne, yogures, conservas vegetales, zumos, infusiones, café, cereales, artículos para la casa, etc... con el sello BIO y Natur BIO. Todos ellos se producen y fabrican bajo estrictos controles que garantizan su calidad, el respeto al medio ambiente y el bienestar animal.



## GARBANZOS COCIDOS

Perfectos para preparar un guiso o añadir en una ensalada. En conserva mantienen intactas todas sus propiedades.

## COMIDA INFANTIL

### TARROS DE ARROZ CON POLLO Y COMPOTA DE FRUTAS

Elaborados con hortalizas y frutas procedentes de la agricultura ecológica. No contienen gluten y tampoco leche, conservantes o colorantes.



## VINAGRE DE MANZANA

Este vinagre sin filtrar está elaborado con manzanas de cultivo ecológico. Perfecto para ensaladas, verduras o marinados.





## CEREALES, SEMILLAS Y FRUTOS SECOS

### CORN FLAKES, TORTITAS DE ARROZ, SEMILLAS DE CHÍA Y MIX CRUDO CON ARÁNDANOS

Para tomar en el desayuno, como tentempié o para añadir a una ensalada, con nuestra marca BIO encontrarás una opción a tu medida.



### MAÍZ DULCE

El maíz es un alimento muy versátil que puedes incluir en numerosas recetas. Añádelo a tus platos de pasta, ensaladas, etc.



**BOLSAS DE BASURA**  
100 L, 30 L Y 10 L  
Fabricadas con polietileno reciclado, un plástico al que damos un nuevo uso tras ser desechado.



### TOMATE FRITO

Elaborado en Navarra con aceite de oliva virgen extra al estilo tradicional.



### KÉFIR

Con leche pasteurizada procedente de la ganadería ecológica. No contiene azúcar añadido y se presenta en tarro de cristal de dos o tres raciones.



## MERMELADAS

### ARÁNDANO Y FRAMBUESA, MELOCOTÓN Y FRESA

Elaboradas siguiendo una producción ecológica controlada, que contribuye a la biodiversidad. Contienen un 70% de fruta.



## Recetas con PRODUCTOS ECOLÓGICOS de nuestra marca

# BIO

### Muhammara de piquillos y nueces

4 RACIONES | DIFICULTAD | 15'

- 250 g de pimientos asados de nuestra marca BIO
- 2 dientes de ajo de nuestra marca Natur BIO
- 2 cucharadas de melaza de granada
- 75 g de nueces
- 1 cucharada de pimentón dulce
- ½ cucharada de pimentón picante
- 1 cucharadita de comino molido
- 50 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta

**ELABORACIÓN.** Precalentar el horno a 200 °C.

- Tostar las nueces en el horno unos 7 minutos. Retirar y dejar enfriar.
- Añadir todos los ingredientes al bol de una batidora (salvo el aceite de oliva) y triturar hasta obtener una crema con textura.
- Incorporar el aceite de oliva mientras seguimos batiendo.
- Servir acompañado de panecillos.

La vitamina C y el ácido fólico de los pimientos se destruyen fácilmente con el calor. Se recomienda consumirlos en crudo o cocinados *al dente*.

3 PRODUCTOS 1 RECETA



NUTRI-SCORE  
A B C D E

UNA RACIÓN CONTIENE:

KCAL	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
264	22,7g	2,8g	8,2g	0,8g
13%	33%	14%	9%	14%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



# Cereales, arroz y pasta integrales: todo beneficios

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.

La pasta, el arroz y el pan son alimentos básicos en el menú de cualquier familia y sus beneficios nutricionales los hacen indispensables en la dieta de pequeños y mayores. Para aprovechar al máximo esos beneficios han de ser integrales, ya que estos aportan un alto contenido en fibra y más proteínas, vitaminas, minerales y fitoquímicos que los refinados.



## PARTES DEL GRANO

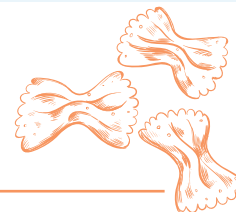
**Germen**  
Nos provee de vitaminas, minerales y antioxidantes



**Endospermo**  
Aporta hidratos de carbono y proteínas

**Salvado**  
Aporta fibra, proteínas, vitaminas y minerales

## ¿Por qué elegir integral antes que refinado?



La razón principal son los nutrientes, que se pierden en el proceso de refinado. Al convertir el cereal en pasta, arroz o pan blanco no se aprovecha el salvado –la cáscara–, que es rico en fibra, ni el germen, que contiene vitaminas B y E, ácido fólico, fósforo, zinc y magnesio.

Los cereales integrales conservan la fibra, lo que contribuye a aliviar el estreñimiento, favorece el tránsito intestinal, ayuda a regular el sobrepeso y la obesidad y en la prevención y control de la diabetes tipo 2. Además, protege frente al cáncer colorrectal y las enfermedades cardiovasculares, reduce el colesterol malo (LDL) y también los niveles de azúcar en sangre.

Estos beneficios se deben a que la fibra:

- Atrapa enzimas digestivas y nutrientes (azúcares, ácidos grasos, colesterol...), con lo que ralentiza e impide su digestión y absorción. Así, se asimilan menos azúcares, menos colesterol, menos grasas y, en consecuencia, también menos calorías.
- Es el alimento saludable para las bacterias del colon (intestino). Ingerir la suficiente fibra hará que nuestra microbiota intestinal se mantenga en buen equilibrio y ejerza efectos positivos en el organismo.

Además, la fibra aumenta la sensación de saciedad, lo que contribuye a reducir la ingesta de otros alimentos.





## ¿Cuándo introducir alimentos integrales en la dieta?

Se pueden incluir las versiones integrales desde el inicio de la alimentación complementaria. Hay que aprovechar que los niños están descubriendo nuevos sabores y texturas para acostumbrarlos a los productos integrales y evitar que a futuro tengan que habituarse a su sabor. Además, al tener más nutrientes, obtendrán más beneficios desde que son pequeños y la fibra ayudará a que su microbiota intestinal se desarrolle adecuadamente.

A partir de los tres años, la frecuencia de consumo de cereales integrales deberá estar en consonancia con la actividad física que se realice. Los días de más deporte serán los más adecuados para incluir en su dieta un plato de pasta o arroz integral.

Un bocadillo con pan integral o una ensalada de pasta son opciones interesantes para tomar en un día de excursión al campo o la playa y servirán, además, para reponer energía.



## ¿CÓMO RECONOCER ESTOS PRODUCTOS EN LA TIENDA?

Ahora que conocemos las bondades de los productos integrales, lo siguiente es compararlos con la seguridad de que de verdad son integrales.

- Si se denomina integral tiene que ser 100% integral. De lo contrario, no podrá llamarse así y deberá indicar el porcentaje de harina integral o grano entero que contiene.
- Pan multicereales, de centeno, con avena, con semillas, de maíz... Que el pan tenga un color oscuro o lleve semillas no lo hace integral si no está elaborado con harinas integrales.
- La denominación pan de masa madre no equivale a integral. Hace referencia a la forma de fermentación, que utiliza microorganismos naturalmente presentes en los cereales en vez de levaduras añadidas.
- La pasta integral debe contener en sus ingredientes sémola integral. Si es una pasta que se ha elaborado con harina refinada a la que se ha añadido salvado debería denominarse pasta con salvado añadido.
- Si hablamos de arroz, el envase debe especificar que es 100% integral o el porcentaje de arroz integral que lleva.
- Que un producto sea ecológico no equivale a integral.
- Tampoco los cereales poco habituales, como la espelta, el centeno o la avena, son más saludables si no son integrales.







# ¿QUÉ PASA CON MIS CEREALES?



¿Y esa cara?  
¿Qué te ha pasado, Kun?

No te lo creerás.

Estaba desayunando mis cereales cuando de repente...

¡Seguro que ha llegado Súper Gramínea y te los ha cambiado por otros!

Ella hace estas cosas cuando no le gustan los cereales que tomas.



¡Mira! ¿Ves? ¡Te ha dejado a cambio una caja de arroz hinchado!

¡Es mucho más saludable que los azucarados que estabas comiendo!

¿Arroz hinchado?

¿Y Súper Gramínea quién es?



¡Oh! ¡SÚPER GRAMÍNEAAA!



¡Hola, chicos!

¿Os apetece saberlo todo sobre los cereales?

¡Pues vamos!

Dame la mano, ¡Kun!

¡Ya voy!







## ¡Mira todo lo que se puede hacer con cereales!

La mayor parte de los cereales se transforman en harinas.  
**¡Encuentra aquí todo lo que se puede elaborar con estas!**

¿Cuántos  
puedes  
encontrar?



SOLUCIÓN: 6 rebonados de pan (pan de molde integral) | 4 magdalenas | 3 barras de pan con semillas | 8 macarrones | 5 galletas | 1 barrito de cereales.

## ¿Hay alguna diferencia?

Afina tus súper poderes.  
**¿Podrías encontrar las siete?**



Muchos cereales tienen gluten, una proteína que está en la semilla y es la responsable de que la masa del pan sea esponjosa.

Hay personas que no pueden digerir el gluten: son celiacas.

El arroz, el trigo sarraceno, el maíz o la quinoa no lo contienen, así que los pueden consumir sin problemas.

SOLUCIÓN: espaguetis de trigo refinado / espaguetis de espelta (1), galletas de trigo con chocolate / galletas caseras de avena (2), Super Gramínea vestida de azul / de amarillo (3), dos panecillos de harina refinada / dos de harina integral (4), una magdalena / una mazorca de maíz (5), un cuadro con flores / un cuadro con una espiga de trigo (6), un plato con donuts / un bol de cereales con fruta (7).



# ¿SABES CÓMO ES UN CEREAL?

**Integral o refinado: ¡esa es la cuestión!**

## GERMEN

Una combinación perfecta de **vitaminas, minerales y antioxidantes** que ayudan a desarrollar los **músculos, los huesos y los dientes**.

## SALVADO

Rico en **fibra, vitaminas y minerales**, imprescindibles para crecer sanos, **hacer caca con regularidad y no enfermarse**.

## ENDOSPERMO

Relleno de **almidón**, una buena fuente de **energía** que, además, sirve para fortalecer las **defensas**.

## ¿POR QUÉ ES MEJOR EL CEREAL INTEGRAL?

El integral es el **cereal completo**: conserva el **salvado** y el **germen**. En cambio, el refinado ha perdido gran parte de sus propiedades.

Por eso, el cereal integral...



Es mucho más nutritivo



Tiene infinidad de vitaminas y minerales



Llena más



Ayuda a ir al baño



Es perfecto para tu salud

## PLATOS INTEGRALES

¿Puedes ayudar a Edda y Kun a terminar estos platos hechos con cereales integrales?

¡Ve a por tus lápices de colores!

Rebanadas de pan integral con tomate

Macarrones integrales con verduras

## ¡BARRITAS DE CEREALES!

¿Qué os parece si elaboramos unas ricas barritas de cereales súper energéticas?

¡Os las podéis llevar para desayunar en el cole o merendar en el parque!

### INGREDIENTES

300 g de copos de avena

2 plátanos

¼ taza de nueces

17 dátiles hidratados

1 poco de sal

1 toque de canela

Aceite de oliva virgen extra

1

Calienta el horno a 160 °C.

2

Aplasta los plátanos con un tenedor.

3

Añade la avena, la sal, las nueces y la canela.

4

Quítale el hueso a los dátiles y trocéalos bien pequeños.

5

Mezcla bien la masa.

6

Unta un papel vegetal con aceite de oliva sobre la bandeja del horno.

7

Extiende la masa y hornéala durante 30 min.

8

Deja enfriar y corta en trozos.





## ¿Cómo acostumbrar a los pequeños a tomar alimentos integrales?

Es muy fácil, ya que no es necesario cambiar ningún hábito. Tan solo hay que sustituir la pasta, el arroz, el pan y los cereales por sus versiones integrales.

Lo más importante es que el cambio hacia lo integral sea progresivo y sutil, para que se mantenga en el tiempo, ya que si el pequeño está acostumbrado a otros sabores notará muy rápido la diferencia y podría rechazarlos.



### DESAYUNOS

Se puede comenzar con los cereales de desayuno integrales, primero mezclando una cucharada de estos con los cereales de siempre y aumentando de manera gradual la cantidad. Conviene recordar que el mero hecho de ser integrales no los hace más saludables si llevan azúcar. Debemos elegir siempre los que no tengan azúcares añadidos, o contengan menos del 10%, y endulzarlos en casa con canela, frutas, etc. Otra manera de iniciar a los pequeños es con la repostería elaborada con harina integral. Al principio, se puede mezclar harina refinada e integral y aumentar la proporción de esta última con el tiempo.



### ALMUERZOS Y MERIENDAS

El rey de las meriendas es, sin duda, el pan, y el integral es una opción más que acertada para la preparación de los sándwiches o bocadillos de los más pequeños. Si ya están acostumbrados al pan blanco, cambiar a uno 100% integral puede costarles. Cuando se trata de panes tostados, picos, etc..., es más fácil empezar a consumir integrales 100%. En el resto, podemos empezar con panes con un bajo porcentaje integral e ir aumentando.

Para que llevar a cabo este cambio sea fácil, en CAPRABO encontrarás desde panes con diferentes porcentajes de harina integral hasta otros 100% integrales.



### COMIDAS Y CENAS

Cualquier receta de pasta o arroz se puede elaborar con sus versiones integrales. Con un acompañamiento saludable, como verduras, pescado o carnes blancas, y sazonado con especias –para reducir la cantidad de sal– disimularemos el sabor de la pasta o el arroz integral y se acostumbrarán casi sin darse cuenta.

En la cocina, hay que tener en cuenta que el arroz y la pasta integral suelen tener mayores tiempos de cocción. En el caso del primero, un truco es dejarlo en remojo al menos dos horas y cocinarlo después. Además, necesitará tres vasos de agua por cada vaso de arroz crudo. La harina también está en muchas preparaciones caseras (empanadillas, rebozados, croquetas, masas de pizza...). Solo sustituyéndola por harina integral ya mejoraremos la receta. Eso sí, hay que consumir estos platos con moderación y elegir ingredientes saludables que los acompañen, como hortalizas, pescado azul, etc.





## Contigo en cada etapa:

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

**Nos encanta preparar postres en familia, pero nos damos cuenta de que los bizcochos integrales no quedan tan esponjosos y que tienen un sabor más fuerte.**

El color de la harina integral suele ser más oscuro, aunque esto depende del tipo de cereal, y su sabor más fuerte y concentrado. Por eso, los productos que se elaboran con ella resultan más fuertes en cuanto a color y sabor. Además, hay dos tipos de harinas: las de fuerza y las flojas o débiles. Estas últimas, también llamadas de repostería, proporcionan una textura mucho más suave y esponjosa. Son muchas las harinas integrales para repostería que se comercializan elaboradas a base de grano blando, con el fin de facilitar la esponjosidad y obtener un sabor menos fuerte. Aún así, no llegan a ser tan ligeras como las procesadas, pero sí mucho más nutritivas. Por eso, recomendamos acostumbrarse poco a poco.

**¿Puede ser perjudicial consumir demasiada fibra?**

Un exceso de fibra, por encima de 50-60 gramos al día, puede generar molestias gastrointestinales y algún déficit nutricional, por la dificultad en la absorción de nutrientes que provoca. De todas maneras, no hay que alarmarse ni controlar el consumo de fibra, ya que es muy complicado alcanzar esta cantidad dentro de una ingesta normal. De hecho, lo más habitual es que no se llegue a los 25 gramos de fibra diarios recomendados.

**Mis hijos se han acostumbrado a comer sobre todo pasta, arroz y pan y quizá puedan estar tomando estos alimentos en exceso ¿Cuál es la recomendación de consumo para niños?**

Uno de los nutrientes principales en la dieta de los niños son los hidratos de carbono o carbohidratos, que son el componente mayoritario de los alimentos que comen. El aporte de energía de los hidratos de carbono -4 kcal/gramo- es fundamental en la infancia, ya que se encuentran en periodo de crecimiento y desarrollo y, por tanto, las necesidades energéticas son proporcionalmente mayores

a las de la edad adulta. Además, deben consumirse también en función de la actividad física que se realice, sin desplazar a otros alimentos necesarios, como las verduras y legumbres. Igualmente, siempre es mejor que los cereales y sus derivados sean integrales, ya que contienen el grano completo del cereal, con toda la fibra, proteínas, vitaminas, minerales y otras sustancias bioactivas (fitoquímicos) beneficiosas.



# Hamburguesa de quinoa con brócoli y zanahoria

4-6 RACIONES | DIFICULTAD | 40' 1HORA DE REPOSO

- 375 g de quinoa de nuestra marca BIO
- 2 cucharadas de harina de nuestra marca BIO
- ½ cebolla picada de nuestra marca Natur BIO
- ½ zanahoria picada de nuestra marca Natur BIO
- 25 g de brócoli de nuestra marca Natur BIO
- 1 cucharada de sésamo de nuestra marca BIO
- 2 huevos
- ¼ de cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharada de queso parmesano rallado

**ELABORACIÓN.** Batir los huevos y añadir a un bol junto a la quinoa cocida, el brócoli cocido y la zanahoria y la cebolla picadita.

- Mezclar hasta obtener un masa uniforme. Dejar reposar en el frigorífico durante una hora.
- Formar las hamburguesas, presionando bien para que no se deshagan.
- Añadir una cucharada de aceite a una sartén y cocinarlas hasta que estén bien doraditas.
- Acompañarlas con panecillos, cebolla, tomate, lechuga y tu salsa preferida.

5 PRODUCTOS 1 RECETA



Las hamburguesas vegetales son muy fáciles de elaborar. De verduras, legumbres o como esta de quinoa, que contiene proteínas de calidad, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y un 9% de fibra.



NUTRI-SCORE  
A B C D E

UNA RACIÓN CONTIENE:

KCAL	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
467	13,8g	3,08g	6,9g	0,9g
23%	20%	15%	8%	17%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



# TORRIJAS



## CON FRUTA

4 RACIONES / DIFICULTAD 2 / 10 MIN

- 4 rebanadas de pan integral
- 2 huevos
- 200 ml leche
- 5 ml de extracto de vainilla
- 10 g de canela
- 1 cucharada de azúcar de caña
- 100 g de fresas
- 80 g de arándanos

### PASO 1

En un tazón, mezclar los huevos, la leche, la vainilla, la canela y el azúcar.

### PASO 2

Colocar la mezcla en una bandeja, agregar las cuatro rebanadas de pan y dejarlas en remojo dos minutos por cada lado.

### PASO 3

Colocar las rebanadas en una bandeja de horno sobre papel vegetal y hornear a 180 °C unos cinco minutos por cada lado.

### PASO 4

Servir con frutas de temporada.





## COMENTARIO DIETÉTICO

Una receta de torrijas en la que se mejora la calidad nutricional, ya que no se frien, se usa pan integral y, en lugar de almíbar, se acompañan con fruta. Los peques podrán participar fácilmente, mezclando ingredientes, remojando el pan, colocándolas en el horno y terminar adornándolas con diferentes frutas. ¡Perfectas para un desayuno de fin de semana!



NUTRI-SCORE

**A** B C D E

UNA RACIÓN CONTIENE:

KCAL	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
208	5,76g	1,96g	9,01g	0,71g
12%	8%	10%	11%	18%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto





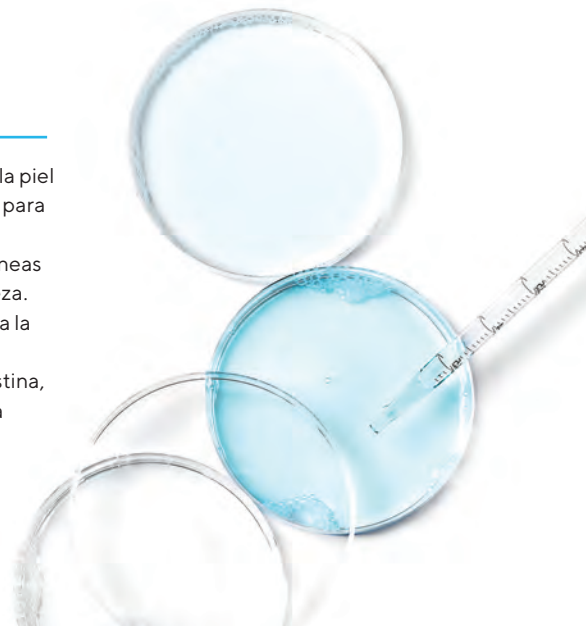
# ÁCIDO HIALURÓNICO

## imprescindible para la piel y el cabello

Mantener bonitos e hidratados la piel y el cabello precisa tratamientos basados en ingredientes innovadores como el ácido hialurónico. Un principio activo con muchos beneficios, que se está utilizando cada vez más en productos de cosmética facial y ahora, como novedad, en productos capilares.

### ¿Qué beneficios nos aporta?

- Recupera los niveles de hidratación de la piel y el cabello gracias a su gran capacidad para atraer y retener el agua.
- Previene y reduce la apariencia de las líneas de expresión y arrugas aportando firmeza.
- Aporta luminosidad y elasticidad tanto a la piel como al cabello.
- Favorece la creación de colágeno y elastina, que contribuyen a mantener una buena estructura de la piel y de la fibra capilar.



En estas páginas, te explicamos los beneficios del ácido hialurónico, los tipos que existen y te proponemos una selección de los mejores productos cosméticos con este componente que encontrarás en nuestras tiendas.



## ¿Qué tipos existen?

En las fórmulas cosméticas, normalmente encontramos dos tipos de ácido hialurónico:

- **De alto peso molecular o macro**

No penetra en profundidad, sino que se deposita sobre la piel o la fibra capilar formando una fina película viscoelástica, que reconstituye el manto hidrolipídico, protegiendo la capa más superficial. Tiene capacidad para retener gran cantidad de agua, actuando como humectante, con un efecto alisador de arrugas y regenerador de la fibra capilar.

- **De bajo peso molecular o micro**

Penetra más profundamente en la piel o la fibra capilar, atravesándola, ya que su molécula es más pequeña. Por ello, ayuda a combatir las arrugas desde el interior obteniendo como resultado una piel más flexible y firme y aporta resistencia y protección al cabello.



### SÉRUM CON ÁCIDO HIALURÓNICO COMBINADO Y DERMOTENSEUR®

Tratamiento avanzado para preservar la firmeza y vitalidad de la piel a la vez que combate signos de cansancio, arrugas y líneas de expresión.

Fórmula concentrada a base de ácido hialurónico de alto y bajo peso molecular combinado con un potente activo de origen natural con efecto tensor y reafirmante.



### CREMA FACIAL

Contiene espilantol, ingrediente de origen vegetal que ayuda a reducir las microcontracciones faciales relajando las líneas de expresión, y refuerza la red de colágeno. Además, incluye extracto de alga fucus, de acción reafirmante, extracto de cebada, que favorece la elasticidad y filtros solares.

Los productos de la gama belle están dermatológicamente testados, no contienen parabenos

### SÉRUM CON ÁCIDO HIALURÓNICO COMBINADO Y POLLUSTOP®

Contiene ácido hialurónico de alto y bajo peso molecular y Pollustop®, activo antipolución que crea un escudo protector frente a la contaminación ambiental, la luz azul de las pantallas y reduce las marcas de estrés en la piel, devolviendo la luminosidad natural a tu rostro.







belle  
NATURAL

El ácido hialurónico de origen vegetal es un ingrediente aceptado por la cosmética natural o ecológica certificada. En la gama belle NATURAL –con certificado COSMOS Natural avalado por Ecocert– puedes encontrar distintos productos con este ingrediente.



### CREMA DE NOCHE REAFIRMANTE

Combina ácido hialurónico con extractos vegetales como el bambú, que aporta luminosidad y suavidad, o la jara, que neutraliza los radicales libres. También contiene aceite de nuez de macadamia, de acción calmante. Proporciona un efecto reafirmante, antioxidante y nutritivo.



### AGUA MICELAR

Combina ácido hialurónico con extractos vegetales, como aloe vera, de efecto protector y refrescante; rosa alpina, pepino y algas para proporcionar a la piel una limpieza suave y confortable y ayudar a mantenerla cuidada.



### CONTORNO DE OJOS

Combina ácido hialurónico con aceite de almendras, manteca de karité y extracto de granada para luchar contra el envejecimiento del contorno de los ojos gracias a sus propiedades regeneradoras, hidratantes y antioxidantes.





L'OREAL

La gama REVITALIFT FILLER con ácido hialurónico rellena las arrugas y recupera la elasticidad de la piel devolviéndole volumen y un aspecto más joven.

### SÉRUM ANTIARRUGAS

Con una alta concentración de ácido hialurónico puro (1,5 %) rellena las arrugas e hidrata y alisa visiblemente la piel. En una semana, esta recupera su elasticidad y se muestra más firme y tonificada.

### MASCARILLA RELLENADORA

Con ácido hialurónico concentrado. Mantiene la hidratación durante 24 horas y rellena y alisa la piel del rostro al instante. Su tejido de algodón japonés ultrafino se adhiere fácilmente a la piel y proporciona una sensación de frescor muy agradable.



### AMPOLLAS CON ÁCIDO HIALURÓNICO

Tratamiento de siete ampollas rellenas. En solo siete días dejan la piel del rostro visiblemente hidratada y jugosa. Su formato monodosis hermético es muy cómodo y fácil de usar.

### SÉRUM REMODELADOR

Rellenador de arrugas, devuelve el volumen al rostro y deja la piel más suave, firme y elástica. El secreto está en su fórmula, con ácido hialurónico ultraconcentrado (100 mg).

### CREMA DE DÍA

Con ácido hialurónico concentrado, que rellena las arrugas y devuelve el volumen al rostro. Está enriquecida con fibroxyll, un extracto reafirmante de origen vegetal, que ayuda a rellenar la piel progresivamente.



Además de ser beneficioso para la piel, el ácido hialurónico también cuida de nuestro cabello. Prueba de ello es la NUEVA GAMA HIDRA Hialurónico, de L'Oréal.



### MASCARILLA, CHAMPÚ Y ACONDICIONADOR

¡El poder del ácido hialurónico, ahora en tu pelo! Consigue 72 horas de hidratación y luce un pelo más brillante y con más cuerpo con esta nueva gama de productos para cuidar el cabello.





ooo  
solidaridad



# Un proyecto solidario CONSTRUIDO ENTRE TODOS



El resultado de nuestro programa solidario está siendo muy positivo. En 2021 recaudamos más de 390.000€, que llegaron a 44.695 personas a través de 54 entidades. Pero la ayuda sigue siendo necesaria y este 2022 seguiremos apoyando todas las causas sociales que vosotros, clientes y socios, consideráis importantes.

Somos una empresa de supermercados, pero también, y sobre todo, una organización orientada a la sociedad, a la que nos debemos. Conocer las inquietudes, expectativas y aspiraciones de los socios, clientes, trabajadores, consumidores, organizaciones sociales y proveedores es muy importante, porque es lo que nos mantiene conectados con la realidad. Tanto, que escuchar ¡a cada uno de vosotros y vosotras! es uno de nuestros *10 Compromisos de Salud y Sostenibilidad*.

A menudo, os hemos pedido opinión sobre nuestros productos y servicios o sobre cómo mejorar las tiendas. En los

últimos años, hemos acudido a vosotros en numerosas ocasiones, y miles de vosotros habéis querido darnos respuesta con vuestras aportaciones. ¡Muchas gracias! Pero la escucha más importante se realizó en septiembre de 2021, cuando os pedimos colaboración para construir el programa solidario de 2022, con el que canalizaremos los donativos que nos hacéis en cada compra con tarjeta, eligiendo que vuestro tique sea solidario y sumando vuestra aportación a la que hacemos desde CAPRABO.

Hace ya un año pusimos en marcha la idea de pedirnos unos pocos céntimos al pagar en caja. Un sencillo gesto

(solidario, generoso y confidencial) que ha permitido fortalecer muchos proyectos en estos tiempos en que las necesidades se han recrudecido para muchas personas. Muchos pequeños poquitos han supuesto mucho para muchos. ¡De nuevo, solo podemos daros las gracias!

Era, por tanto, imprescindible contar con vuestras aportaciones a la hora de continuar con este programa solidario en 2022. Además, también realizamos una convocatoria solidaria para que ONG y entidades sociales dieran a conocer sus proyectos.

Un total de 69 entidades sin ánimo de lucro han participado





**69**  
entidades han participado en las causas

**74**  
proyectos solidarios presentados

en las distintas causas sociales y medioambientales (¡muchas gracias por vuestra colaboración!), presentándose 74 proyectos para acceder al programa solidario de CAPRABO y poder reforzar su impacto benéfico entre quienes más lo necesitan.

De esta forma, hemos elaborado el programa solidario para 2022, que os presentamos en las siguientes páginas.

## ¿Cómo lo hemos hecho?



**1**

Hemos partido de las causas solidarias que más refrendo han tenido por vuestra parte. Eso nos ha permitido determinar las doce causas mensuales del año.



**2**



Se han analizado los 74 proyectos presentados para identificar los que mejor encajaban en las causas anteriores y, entre ellos, priorizar los de mayor alcance y capacidad de transformación e impacto en los colectivos necesitados. No hemos olvidado aspectos fundamentales, como la necesaria transparencia en la gestión y en las cuentas, o un sólido modelo de gobernanza (memorias de actividad, cuentas anuales auditadas externamente, declaración oficial de utilidad pública, etc.).



La crisis económica derivada de la pandemia por la COVID-19 ha tenido mucho impacto en gran número de familias, elevando el riesgo de exclusión social, y habéis querido que nos enfoquemos también en esa causa. Llevamos muchos años cubriendo las necesidades de alimentación de las personas en riesgo de exclusión social (a través de nuestro programa *Microdonaciones*) y más de 20 años de colaboración con los Bancos de Alimentos. Por eso, hemos incluido también la ayuda a entidades que trabajan en este ámbito.



**4**



Una de vuestras aportaciones en la escucha fue que preferís colaborar con entidades locales, cercanas a vosotros. De este modo, hemos dado mucha presencia a proyectos muy pegados a los entornos locales y regionales, donde disponemos de tiendas.

No era nada sencillo encajar todos estos factores. El equipo a cargo del proyecto ha trabajado con tesón y rigor, valorando la escucha y los proyectos. También hemos contado con un comité asesor independiente, compuesto por personas de distintos ámbitos en representación de diferentes grupos de interés. Sus aportaciones y experiencia nos han permitido enriquecer este proceso y culminar con transparencia el plan anual para 2022.



Este es nuestro programa solidario para 2022. Te presentamos las causas e iniciativas a las que, con tu ayuda, apoyaremos a lo largo de este año. Sumaremos nuestras aportaciones y las tuyas, y lo recaudado llegará íntegro a las asociaciones elegidas.

## FEBRERO

### Ayuda a la infancia con cáncer

El cáncer infantil es la primera causa de muerte por enfermedad entre los más pequeños en los países desarrollados. En Cataluña, cada año se detectan entre 170 y 200 nuevos casos en menores de 0 a 14 años. Esta enfermedad afecta a las familias a nivel emocional, trastoca la economía y el aprendizaje del menor, entre otras cuestiones adicionales al tratamiento de la patología. Gracias a la campaña "Céntimos solidarios", la



Fundación de Oncología Infantil Enriqueta Villavecchia ayudará a los menores que han superado un cáncer a retomar el camino, y la Fundación Josep Carreras contra la leucemia seguirá investigando para buscar una cura definitiva a esta enfermedad.



## ABRIL

### ASISTENCIA A LAS PERSONAS CON ALZHEIMER

De acuerdo con los datos del Servicio Catalán de Salud del año 2019, hay cerca de 51.350 pacientes en tratamiento farmacológico para el Alzheimer. Es una enfermedad de efectos devastadores para las personas afectadas y sus familias. Actualmente no existe cura ni tratamiento que pueda modificar su curso. A través de la Fundación Pasqual Maragall apoyaremos a la investigación para conocer los factores de riesgo y los indicadores biológicos que podrían incidir en el desarrollo de esta enfermedad con el objetivo de prevenirla. Y junto a Alzheimer Catalunya Fundació seguiremos impulsando el proyecto "No me olvides" destinado a prevenir e intervenir en situaciones de maltrato hacia personas con alzhéimer y otros tipos de demencia.

## MARZO

### Apoyo a mujeres, niños y niñas víctimas de violencia de género

Desde 2012 han fallecido 70 mujeres por violencia de género en Cataluña, siendo una hija y un total de 10 mujeres en 2020. En España, solo una de cada cinco mujeres

maltratadas recibe ayuda; el resto -más de 1.500.000- no rompen el silencio y son invisibles. En el caso de la infancia, en el conjunto de España, 45 niños y niñas murieron por la misma causa desde 2013 y 334 han perdido a su madre. Mediante el proyecto de Centre Pont para mujeres, impulsado por la Fundació Isidre Esteve, y el proyecto "Vives Emplea" de Acció Contra el Hambre, se ayuda a muchas mujeres víctimas de violencia a pasar a ser mujeres empoderadas.





## MAYO

### Colaboración con familias en situación vulnerable y en la alimentación de la infancia

En Cataluña, un 33,4% de los menores vive en situación de pobreza, que se ha incrementado en más de 31.000 niños y niñas a causa de la crisis de la COVID-19. Y las familias ha aumentado el riesgo de sufrir situaciones de desprotección y los niños y niñas más vulnerables han visto incrementadas carencias como el

acceso a una alimentación adecuada y a actividades de tiempo libre educativo, fundamentales en su desarrollo y bienestar físico y emocional. A través de la Fundació Pere Tarres y Fundesplai, ayudaremos a que los pequeños puedan participar en actividades de ocio educativo y tengan una alimentación saludable.



## JULIO

### DISCAPACIDAD Y SALUD MENTAL: AFRONTANDO LOS GRANDES RETOS DE NUESTRA SOCIEDAD

En España, se detectan anualmente más de 104.000 nuevos casos de daño cerebral, y cerca de 30.000 personas conviven con una lesión medular. La mayor esperanza de vida en las sociedades avanzadas que todos podamos experimentar alguna forma de discapacidad a lo largo de nuestra vida. En el Institut Guttmann trabajan e investigan para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad y el pleno reconocimiento de sus derechos.

Por otro lado, el confinamiento y la pandemia han afectado la salud mental de muchos adolescentes y jóvenes, que se han visto afectados por el miedo, la incertidumbre, el aislamiento social, el fin de las rutinas y ruptura de expectativas... La depresión y malestar emocional se han triplicado y los intentos de suicidio y autolesiones en jóvenes han aumentado un 27%. En este sentido colaboraremos con Salut Mental Catalunya acompañando a jóvenes de 16 a 25 años con problemas de salud mental y a sus familias en ámbitos como el empleo, la formación, los hábitos de vida, o el ocio.

## JUNIO

### Protección del medio ambiente y de los animales sin hogar

El cambio climático, la desertificación, la sobreexplotación de recursos, la deforestación o la contaminación por residuos son algunas de las amenazas ambientales para el ecosistema humano y la biodiversidad que nos rodea.

Actualmente, alrededor de un millón de especies de animales y plantas se encuentran en peligro de extinción. Por eso, es clave actuar para proteger el medio ambiente. A través de la Fundación CRAM, puedes contribuir en la conservación y alimentación de las tortugas marinas que ingresan en su centro de rescate hasta su reintroducción en el mar.

Por otro lado, anualmente casi 44.000 animales son abandonados en Cataluña: unos 120 animales acaban en las calles o centros de acogida cada día. A través de la Fundación para el Asesoramiento y Acción en Defensa de los Animales (FAADA), colaboraremos con entidades de nuestro entorno que tienen animales domésticos o salvajes a su cargo para cubrir sus necesidades veterinarias y de alimentación.





## AGOSTO

### Cooperación con mayores en situación de vulnerabilidad

En Cataluña hay 798.000 personas que viven solas, de las cuales más del 40% tienen 65 años o más. Una circunstancia que puede suponer un riesgo para el bienestar y la salud cuando se combina con otros factores, como dificultades de movilidad, fragilidad física, problemas crónicos de salud, residencia en infraviviendas o con barreras arquitectónicas, pensiones bajas y ausencia de vínculos afectivos y de redes de apoyo vecinal o familiar.

Las donaciones obtenidas en nuestras tiendas durante el mes de agosto se canalizarán a través de la Fundación Roure y la Federació Catalana de Voluntariat Social para llevar a cabo proyectos que contribuyan al bienestar de las personas mayores que se encuentren en situación de aislamiento o soledad no deseada y tengan dificultades físicas o psíquicas.



## SEPTIEMBRE

### RESPALDO A LAS PERSONAS CON ENFERMEDADES RARAS

Medio millón de personas en Cataluña padecen alguna enfermedad rara. Este colectivo es especialmente vulnerable por las necesidades específicas que conlleva convivir con patologías genéticas, crónicas, multisistémicas y degenerativas, agravadas por la incertidumbre, la ausencia de tratamiento y la falta de información.

La crisis de la COVID-19 ha agravado esta situación al desconocer las implicaciones del virus con la enfermedad y al ver afectada su atención. A través de FEDER Cataluña (Federación Española de Enfermedades Raras), ayudaremos a las personas con enfermedades raras y a sus familias reforzando la atención directa y terapéutica.



## OCTUBRE

### Apoyo a las personas con cáncer y sus familias

El cáncer de mama es el tumor más común entre las mujeres. Según los datos del Observatorio del Cáncer de la AECC, en 2020 en Cataluña se diagnosticaron 5.408 casos. El índice de supervivencia de éste y otros tipos de cáncer ha aumentado considerablemente gracias a los avances médicos y científicos, y a la conciencia de

la población sobre la prevención y el diagnóstico precoz. A través de entidades como la Fundación Kàlida y la Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica -Oncolliga, ayudaremos a quienes padecen esta enfermedad, colaborando con programas de orientación y apoyo psicológico, terapéutico y acceso a otros recursos.







### Colaboración en la alimentación de familias en riesgo de exclusión social

## NOVIEMBRE - DICIEMBRE

Casi dos millones de personas en Cataluña se encuentran en riesgo de pobreza y exclusión social. Según el informe del Observatorio de Cruz Roja *Impacto de la Covid-19 en la alimentación del hogar* (octubre 2021), el 66% las familias atendidas por la organización sufren algún grado de inseguridad alimentaria, y en el 15% de los hogares un menor no

ha podido hacer alguna comida por falta de recursos. Entre todos podemos ayudar a estas familias a cubrir sus necesidades básicas de alimentación e higiene. La ayuda se canalizará a través de asociaciones como Cruz Roja, Cáritas Catalunya, la Federación Española de Bancos de Alimentos (FESBAL) para sus cinco bancos provinciales de Cataluña y Huesca.

## ENERO 2023

### Ayuda a los refugiados y a la cooperación internacional

Más de 700 millones de personas –el 10 % de la población mundial– vive en situación de extrema pobreza, con dificultades para satisfacer las necesidades más básicas, como la salud, la educación y el acceso a agua y saneamiento. En los países que sobreviven con la ayuda internacional, las consecuencias de la crisis provocada por la COVID-19 han sido mayores.

Además, en 2020, Cataluña fue la segunda Comunidad Autónoma en número de solicitudes de protección internacional tramitadas con un total de 9.614. Con las donaciones



recibidas, colaboraremos con Médicos Sin Fronteras, y CCAR (Comissió Catalana d'Ajuda al Refugiat), para reforzar sus campañas de ayuda tanto aquí como en países en vías de desarrollo.

Muchas personas necesitan tu ayuda. Este año, puedes seguir colaborando con nuestras iniciativas solidarias a tu paso por caja.





## AYUDA A menores con CÁNCER

El 15 de febrero es el Día Internacional de la lucha contra el Cáncer Infantil, una enfermedad que impacta de lleno en la forma de vida de las familias. Con su llegada, en ocasiones, se ve modificada desde la economía familiar hasta el aprendizaje del menor.

**E**n CAPRABO nos sumamos al Día Internacional del Cáncer Infantil y durante todo este mes los céntimos recogidos en nuestras cajas se entregarán a las asociaciones de familias con niños y niñas con cáncer más cercanas a ti, que desarrollan en su día a día los programas y actividades necesarios para mejorar la calidad de vida de los pequeños y facilitar las situaciones que atraviesan las familias.

### FUNDACIÓN JOSEP CARRERAS

Cada año se diagnostican de leucemia infantil en España a más de 350 niños y niñas, y un tercio son menores de 4 años. La leucemia infantil es considerada rara y para la industria no es potencialmente rentable investigarla.

Desde la Fundación Josep Carreras trabajan incansablemente en su Instituto de Investigación contra la Leucemia -uno

de los únicos en el mundo dedicados monográficamente a investigar las enfermedades oncológicas de la sangre-, y proporcionan apoyo al paciente y su entorno familiar con seis pisos de acogida a disposición de pacientes con escasos recursos económicos que tienen que desplazarse lejos de casa para recibir tratamiento, así como una sección médica web con información y servicio de consultas al doctor.

Además, gestionan en estrecha colaboración con el sistema de sanidad público, el registro oficial de donantes de médula ósea en España, REDMO.

### FUNDACIÓN DE ONCOLOGÍA INFANTIL ENRIQUETA VILLAVECCHIA

Desde 1989 ayuda a los niños y jóvenes enfermos de cáncer, y a sus familias

en coordinación con los hospitales. El proyecto "El futuro existe" acompaña a los niños y jóvenes con secuelas importantes de un cáncer en la infancia para conseguir una plena integración social, una mayor autonomía y la mejor calidad de vida posible para ellos y sus familias.







## ¿Qué es el Día Internacional del Cáncer Infantil?

El Día Internacional del Cáncer Infantil se celebra cada año el 15 de febrero. Se puso en marcha en 2001 por iniciativa de

la *Childhood Cancer International* y tiene por objetivo concienciar y sensibilizar sobre esta enfermedad y sus desafíos

únicos, al tiempo que se muestra el apoyo a los niños y adolescentes con cáncer, los supervivientes y sus familias en todo el mundo.

EN ENERO

MÁS DE  
**13.000€**  
RECAUDADOS  
¡GRACIAS!

caprabo ●●●●

Ayúdanos a mejorar la salud física y emocional de las familias refugiadas acogidas en San Juan de Dios.

Donando unos céntimos cuando pagues con tarjeta.

En favor de  
**SJD**  
San Juan de Dios  
Solidaridad

Así de comprometidos

10 años de solidaridad

Queremos darte las gracias por tu colaboración en enero con nuestro redondeo solidario a favor de las personas refugiadas y la cooperación al desarrollo.





# Vacaciones para recordar

Acompáñanos en un variado y maravilloso viaje por Alemania. Podrás disfrutar de paisajes únicos, ciudades de ensueño y actividades para toda la familia. ¡Hay un sinfín de opciones por descubrir! ¿Te apuntas?



© Tolk-Schau GmbH & Co.KG / Timm, 2018; Tolk-Scha

## PURO PLACER PARA JÓVENES Y MAYORES

El parque de atracciones Tolk-Schau se encuentra cerca de Schleswig, en el Mar Báltico. Con sus recintos de animales y sus gigantescas zonas infantiles, es adecuado para familias con niños pequeños. Hay más de 100 réplicas de dinosaurios, un tobogán en forma de barco, coches de choque y mucho más. ¡Seguro que nadie se aburre!



© DZT / Francesco Caroylliano

## AVENTURA EN EL FONDO DEL MAR

Un paisaje mágico e impresionante te espera en el noroeste de Alemania. Ya sea a pie, en bicicleta o a caballo, el Parque Nacional de Baja Sajonia ofrece una multitud de actividades para vivir el Mar de Wadden de la forma más intensa posible. Hay excursiones que te permiten observar a las focas relativamente cerca y, sin embargo, desde una distancia segura.



© Getty Images / Henglein and Steets



## UNA VISITA LLENA DE PEQUEÑAS MARAVILLAS

El Miniatur Wunderland de Hamburgo es el mayor trazado ferroviario en miniatura del mundo. Allí puedes admirar no solo la ciudad, sino también otros lugares, como Italia o Escandinavia, a escala reducida. Una experiencia que tiene un poco el carácter de un *minitour* por la ciudad, de la que tampoco puedes irte sin recorrer el puerto al atardecer.



© Miniatur Wunderland



© Safariland Stukenbrock / Safariland Stukenbrock

## ¡VAMOS DE SAFARI!

El Safariland Stukenbrock, en Renania del Norte-Westfalia, crea experiencias africanas inolvidables en el corazón de Alemania. Cuenta con zoológico, parque de atracciones y un parque infantil cubierto. Además, ofrece la oportunidad de ver a los animales de cerca desde un autobús y pasar la noche en una cabaña en el mismo lugar.

**CONEXIONES AÉREAS.** Lufthansa y Eurowings ofrecen vuelos directos regularmente a Berlín, Hamburgo, Fráncfort, Múnich, Düsseldorf o Stuttgart desde los principales aeropuertos de Madrid, Bilbao, Barcelona, Palma de Mallorca, Málaga, Gran Canaria y Tenerife.



© Mainau GmbH / Achim Mende

## UN PARAÍSO PARA LOS NIÑOS

En la isla de Mainau, a orillas del lago Constanza, los niños pueden hacer un recorrido junto a sus padres, hermanos, abuelos o amigos y explorar el territorio en una búsqueda del tesoro basada en el lema del año. Varios acertijos con indicaciones ayudan a desentrañar el misterio y obtener la recompensa final.



## LIBERTAD BAJO LAS ESTRELLAS

Otra forma de disfrutar activamente de la naturaleza es acampar. Los Alpes bávaros ofrecen un panorama montañoso sensacional. En la Alta Selva Negra, los valientes pueden ponerse a prueba en el bosque de escalada o divertirse sin límites en el universo de toboganes del paraíso del baño, en el lago Titisee. Para los amantes de la cultura, merece la pena visitar castillos como los de Neuschwanstein o Linderhof.

### Reembolso

5%

a tu tarjeta Club CAPRABO



Para paquetes vacacionales de Alemania reservados durante el mes de febrero y para estancias hasta el próximo 30 de abril.

Excepto tasas y cuotas de gestión

Consulta en:

[www.viajeseroski.es/contacto/](http://www.viajeseroski.es/contacto/)

caprabo CLUB



Soy del Club.  
Yo ahorro.



GRANDES SORTEOS



Los clientes del  
**Club Caprabo**  
están de enhorabuena  
porque **cada mes hay**  
**grandes sorteos.**



**Enamórate de**  
**los sorteos del**  
**Club Caprabo.**



Activa cualquiera de los descuentos disponibles en la App o en la web y entra en el

sorteo de

# 2 compras gratis

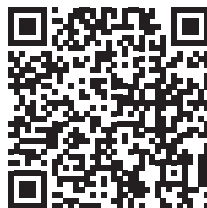
# de 500€ cada una\*

\* Se acumulará en la tarjeta Club Caprabo de los clientes premiados.

## Participar en el sorteo es así de fácil.

Entra en nuestra App o en [caprabo.com](http://caprabo.com) y activa cualquiera de los descuentos disponibles, el que tú quieras entre el **01/02/22** y el **28/02/22**.

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 el día **03/03/22**.  
Consulta las condiciones y bases del sorteo en [caprabo.com/promociones](http://caprabo.com/promociones)



Soy del Club. Yo ahorro.  
... y soy sostenible



## Si llevas el móvil, lo llevas todo



Llevas **los cupones de descuento siempre contigo** para activarlos en cualquier momento y en cualquier sitio.



Llevas **la tarjeta del Club Caprabo**. Nunca más se te olvidará en casa.



Llevas **los tickets de compra**, para repasarlos siempre que quieras.



Llevas los **descuentos de los productos** que compras de manera habitual.



Llevas al planeta a un futuro mejor, porque **eliminas el papel** de los tickets y los cupones.

Consíguela en el  
App Store

DISPONIBLE EN  
Google play

Si aún no tienes la APP de Caprabo,  
descárgatela y regístrate





caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Lonchas de queso mozzarella EROSKI, 200 g

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Pincho de tortilla con cebolla EROSKI, 170 g

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Leche con calcio, entera, semidesnatada y desnatada EROSKI, 1 l

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Edulcorante Stevia en sobres EROSKI, 40 g

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Panecillos de cereales y semillas EROSKI BIO, 225 g

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Lavavajillas a mano aloe EROSKI, 1 l

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Gel hidroalcohólico EROSKI, 250 ml

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Dentífrico blanqueante aliento fresco EROSKI, 75 ml

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.







### 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 marzo de 2022



### 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 marzo de 2022



### 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 marzo de 2022



### 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 marzo de 2022



### 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 marzo de 2022



### 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 marzo de 2022



### 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 marzo de 2022



### 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 marzo de 2022





Garden  
Gourmet®

100%  
VEGETAL



¡NO RENUNCIAS AL SABOR, LA TEXTURA  
Y LA APARIENCIA DE LA CARNE!

Buena para ti  
BUENO  
PARA EL PLANETA





# nosotros

## CAPRABO supera las previsiones de 2021

CAPRABO continua con su plan de expansión y crecimiento, superando la previsión de aperturas prevista para este ejercicio a través de un formato franquiciado y con aperturas propias en Cataluña, su mercado estratégico. Así, 2021 ha finalizado con 14 nuevos supermercados en su red.

**E**n noviembre de 2021, CAPRABO inauguró un nuevo supermercado en la zona de La Plana de Sitges, una tienda que emplea a medio centenar de personas y que cuenta unos 1.500m<sup>2</sup> de superficie comercial.

Durante el pasado ejercicio, CAPRABO abrió otras 13 tiendas franquiciadas en las provincias de Tarragona y Barcelona. Los nuevos establecimientos suponen la incorporación de unos 4.450 m<sup>2</sup> de superficie comercial en la red de la compañía y la contratación de 116 personas. CAPRABO amplió su presencia en los

municipios de Barcelona, Reus, El Prat de Llobregat, Cerdanyola del Vallés, Mataró y Santa Coloma de Gramanet. Además, en 2021, CAPRABO abrió su primera franquicia en Sant Andreu de Llavanes y Sant Quirze del Vallés, y se implantó el primer supermercado dentro de una gasolinera en Sabadell. Estas tiendas dan servicio de proximidad a los clientes y generan riqueza en los barrios.

### MODELO DE FRANQUICIAS

Las aperturas del pasado ejercicio corresponden a las enseñas de CAPRABO,

CAPRABO Rapid y Aliprox. Son tiendas que cuentan con horarios amplios, abren todos los días de la semana y tienen uno de los mayores surtidos por metro cuadrado, aspectos cada vez más demandados por los consumidores.

CAPRABO inició su plan de expansión por medio de franquicias en 2011. En esta década, la compañía ha abierto un cerca de un centenar de supermercados en poblaciones de las cuatro provincias catalanas.



## Premio a nuestra política de RSC y medio ambiente

CAPRABO ha sido reconocida como la franquicia catalana con la mejor política de responsabilidad social y/o protección del medio ambiente en los premios anuales de la Asociación de Franquicias de Cataluña.

CAPRABO desarrolla acciones de sensibilización en sus supermercados y a través de sus canales digitales con el objetivo de reducir al máximo su impacto medioambiental y promover las buenas prácticas entre sus clientes. Las tiendas franquiciadas recogen todo el plástico, pórex y cartón derivado de envases para su reciclaje; disponen de contenedores específicos para el correcto reciclaje de cápsulas de café y pilas; y ponen el foco en la eficiencia energética, entre otras iniciativas.



## CAPRABO, apoyando a las familias

CAPRABO colaboró, durante el pasado mes de diciembre, con una campaña de sorteos de FANOC (Familias Numerosas de Cataluña) obsequiando con 500 euros cargados en

la tarjeta cliente de la familia numerosa premiada. Además, en Navidad, CAPRABO se alió, a la Fundación Amigos de los Mayores, en su campaña #OtraNavidad, añadiendo productos navideños como

regalo a las personas mayores que viven en soledad no deseada. Así, los voluntarios de la Fundación, les devolvieron la ilusión de unas fiestas especiales, con su compañía y recibiendo sus regalos.



# Kellogg

David Vila, agricultor  
en el Delta del Ebro

apoyamos a los  
**AGRICULTORES  
LOCALES**



  
sencillez  
desde el origen



con arroz cultivado  
en *España*



# finish

# IMBATIBLE CONTRA LAS MANCHAS DIFÍCILES SIN NECESIDAD DE PRELAVAR\*



AHORREMOS AGUA. SIN NECESIDAD DE PRELAVAR

#1 RECOMENDADA\*

# finish

POWERBALL

## QUANTUM ULTIMATE

CON TECNOLOGÍA™  
ACTIVBLU®

\*Eficacia contra manchas difíciles y brillo según prueba de laboratorio externa en Marzo de 2021 y Agosto de 2019, solo hace referencia a la gama de quantum y quantum ultimate.

**+50% GRATIS**

**+30% GRATIS**

AHORREMOS AGUA. SIN NECESIDAD DE PRELAVAR JUNTOS POUAMOS AGUA. SEM NECESSIDADE DE PRÉ-LAVAGEM

**GRATIS**

AHORREMOS AGUA. SIN NECESIDAD DE PRELAVAR JUNTOS POUAMOS AGUA. SEM NECESSIDADE DE PRÉ-LAVAGEM



Descubre más:  
[Porunfuturoconagua.es](http://Porunfuturoconagua.es)



\*Packs promocionales disponibles hasta agotar unidades en tienda.