

Nutrizioa & ongizatea

Nutrición & bienestar

3

Haurtxoak
(0-3 urte)

Bebés
(0 a 3 años)

Landare-tintekin inprimatua FSC paper ekologikoan.
Impreso con tintas vegetales en papel 100% reciclado.

Erakunde hauekin lankidetzan / Con la colaboración de:



EROSKI

40 zurekin
urte

Conclusiones del estudio del observatorio

La educación nutricional, junto a unos hábitos de alimentación saludables y la actividad física son tres de los pilares fundamentales para mejorar nuestro bienestar.

EROSKI inicia una campaña informativa para informar al consumidor de los bene-

Conclusiones del estudio del observatorio

La educación nutricional, junto a unos hábitos de alimentación saludables y la actividad física son tres de los pilares fundamentales para mejorar nuestro bienestar.

EROSKI inicia una campaña informativa para informar al consumidor de los bene-

Premio NAOS

EROSKI ha recibido el premio NAOS que otorga la Agencia Española de Seguridad Alimentaria, que depende del Ministerio de Sanidad y Consumo. El galardón reconoce la aportación de EROSKI al bienestar de los consumidores y a la difusión de hábitos de vida saludable.

Premio NAOS

EROSKI ha recibido el premio NAOS que otorga la Agencia Española de Seguridad Alimentaria, que depende del Ministerio de Sanidad y Consumo. El galardón reconoce la aportación de EROSKI al bienestar de los consumidores y a la difusión de hábitos de vida saludable.



La alimentación más sana para tu bebé y tú

La leche materna y la introducción progresiva de otros alimentos en su dieta configuran el pilar de su alimentación en los primeros meses de vida.

El bebé necesita un menú para cada etapa de crecimiento, desde que nace y hasta los 3 años, con el objetivo de que su alimentación sea equilibrada y variada. La alimentación de la madre también es clave y tiene especial importancia durante el periodo de gestación.

La alimentación más sana para tu bebé y tú

La leche materna y la introducción progresiva de otros alimentos en su dieta configuran el pilar de su alimentación en los primeros meses de vida.

El bebé necesita un menú para cada etapa de crecimiento, desde que nace y hasta los 3 años, con el objetivo de que su alimentación sea equilibrada y variada. La alimentación de la madre también es clave y tiene especial importancia durante el periodo de gestación.

La leche materna, básica en los primeros 6 meses de vida

Durante los primeros meses, la leche materna es su mejor alimentación. Conoce cuáles son sus beneficios.

Las necesidades calóricas de los recién nacidos son muy altas. La leche materna es el mejor alimento para tu bebé. Tomar el pecho beneficia a ambos y a vuestra íntima relación madre-hijo/a.

La leche materna corresponde exactamente a las necesidades del bebé y se adapta periódicamente a ellas a medida que van cambiando. Por otro lado, conviene tener en cuenta que la leche materna se encuentra siempre a la temperatura adecuada y es la opción más económica.

En caso que no sea posible amamantar al bebé, se puede optar por una lactancia a base de leches de fórmula. Existen dos tipos: las de inicio (desde el nacimiento hasta los 4-6 meses) y las fórmulas de continuación (desde los 4-6 meses de edad en adelante).

La leche materna, básica en los primeros 6 meses de vida

Durante los primeros meses, la leche materna es su mejor alimentación. Conoce cuáles son sus beneficios.

Las necesidades calóricas de los recién nacidos son muy altas. La leche materna es el mejor alimento para tu bebé. Tomar el pecho beneficia a ambos y a vuestra íntima relación madre-hijo/a.

La leche materna corresponde exactamente a las necesidades del bebé y se adapta periódicamente a ellas a medida que van cambiando. Por otro lado, conviene tener en cuenta que la leche materna se encuentra siempre a la temperatura adecuada y es la opción más económica.

En caso que no sea posible amamantar al bebé, se puede optar por una lactancia a base de leches de fórmula. Existen dos tipos: las de inicio (desde el nacimiento hasta los 4-6 meses) y las fórmulas de continuación (desde los 4-6 meses de edad en adelante).



SABÍAS QUE...

- La leche materna protege al bebé de infecciones y enfermedades y, a largo plazo, reduce el riesgo de alergias y obesidad.
- La lactancia te ayuda a recuperar tu silueta y el peso previo al embarazo.

SABÍAS QUE...

- La leche materna protege al bebé de infecciones y enfermedades y, a largo plazo, reduce el riesgo de alergias y obesidad.
- La lactancia te ayuda a recuperar tu silueta y el peso previo al embarazo.



JESÚS ROMÁN
Presidente de la
Sociedad Española
de Dietética y Ciencias
de la Alimentación
Presidente de la
Sociedad Española
de Dietética y Ciencias
de la Alimentación

**"Faccum nim
atum quisi tatio
do commoloreet
volobore"**

Ut lum dionseq uation-
sequat luptationsed tet,
quismod olorperiurer
am acincinci tetuer ad
delesenit enisi.
Gait acil dipsums andions
equamet ilit lan ute tion
henibh ea conse exeros
nos at exeraes sequamet
wis num inim vulput alis
nulputpatue etuerilit nibh
exero od ea at.
At. Ut at, sequam in
ercipisi te dolorperosto
esequamconum et
exero dolobore modipsu
stismodo odignibh et, sit
eum vesesse quipit amet
alit il enibh eu feugue
faccum velenisit ullaore
riustio nsequis elenim
dolore modolor sequips
umsandi onsenim quat
autatum nosto odolup-
tatet alit numsandipsum
in vel et non utpat aliquat

**"Unt ipismolor
sit lorer iliquatin
henim vulla
adignis niam"**

Quam irilit ad delis
nulputatummy nim
quiscidunt pratue exer
se tat prat do exer irius-
ci liquat wis autatuerit
prate coreet il dolobor
iliquat, quipit alisi euipit
prat, volore dolorem
vulpute tat praestrud
modolore tetuero
commodit la cor sum
quatet, si tis nim quat
et, quat. Im dolor atinisi.
Lenis nummolorem
dit aciliss iciduisit alit
praessim iusto con
ver sequam, sim ipit at.
Pissit dolutpatum il et
ad ming exerost iniam,
sit, siscillut nosto ea
feui bla adigna feuis at.
Nis am zzriureet volore
feum irit vullum nosto
odolorem aut non
ullumsan henibh ero



Con mucho mimo

Absorbentes, suaves y cómodas. Así son los protegemamas o Discos de Lactancia EROSKI con mimo. Vienen en bolsitas individuales de 2 uds. y con banda adhesiva.

Con mucho mimo

Absorbentes, suaves y cómodas. Así son los protegemamas o Discos de Lactancia EROSKI con mimo. Vienen en bolsitas individuales de 2 uds. y con banda adhesiva.

La alimentación de la madre también importa

Cuánto y qué menú comer son dos de las primeras preocupaciones de la mamá. La clave está en comer de todo.

Cuando una nueva mamá inicia la lactancia, una de sus preocupaciones es conocer cuánto y qué comer, pues sus hábitos influyen en la salud del bebé.

La clave está en consumir una dieta equilibrada y variada, basada en alimentos frescos. No se trata de comer más, sino de modificar los hábitos alimenticios para proporcionar al organismo los nutrientes esenciales.

La alimentación de la madre también importa

Cuánto y qué menú comer son dos de las primeras preocupaciones de la mamá. La clave está en comer de todo.

Cuando una nueva mamá inicia la lactancia, una de sus preocupaciones es conocer cuánto y qué comer, pues sus hábitos influyen en la salud del bebé.

La clave está en consumir una dieta equilibrada y variada, basada en alimentos frescos. No se trata de comer más, sino de modificar los hábitos alimenticios para proporcionar al organismo los nutrientes esenciales.

Una dieta equilibrada de una madre durante la lactancia debe contener:

- ✓ 5 o 6 raciones de fruta o verdura.
- ✓ 4 o 5 raciones de carbohidratos (patatas, cereales, pan, pasta o arroz).
- ✓ 2 raciones de proteínas (pescado, huevo, carne, legumbres o frutos secos).
- ✓ 3 o 4 raciones de leche o derivados: 1 vaso de leche, 2 yogures y 1 trozo de queso.

El calcio de la leche materna es fundamental para el desarrollo de los huesos y dientes del bebé, los ácidos omega 3 (pescado azul), para el desarrollo del cerebro y sistema nervioso, y el hierro (carne, legumbres), para la formación de glóbulos rojos.

En www.consumer.es tienes menús para cada semana de embarazo y los meses de lactancia, con más de 4.000 recetas especiales para el embarazo y la lactancia.

Una dieta equilibrada de una madre durante la lactancia debe contener:

- ✓ 5 o 6 raciones de fruta o verdura.
- ✓ 4 o 5 raciones de carbohidratos (patatas, cereales, pan, pasta o arroz).
- ✓ 2 raciones de proteínas (pescado, huevo, carne, legumbres o frutos secos).
- ✓ 3 o 4 raciones de leche o derivados: 1 vaso de leche, 2 yogures y 1 trozo de queso.

El calcio de la leche materna es fundamental para el desarrollo de los huesos y dientes del bebé, los ácidos omega 3 (pescado azul), para el desarrollo del cerebro y sistema nervioso, y el hierro (carne, legumbres), para la formación de glóbulos rojos.

En www.consumer.es tienes menús para cada semana de embarazo y los meses de lactancia, con más de 4.000 recetas especiales para el embarazo y la lactancia.



CONSEJOS

- Evita ingerir leche que no este pasteurizada, ni sus derivados.
- Toma carnes bien cocinadas, ya sean cocidas, a la plancha, asadas o fritas (>65°C).
- Si calientas algún alimento precocinado, manténlo tiempo suficiente para que alcance temperaturas superiores a 65°C.
- Evita tomar alimentos elaborados con carnes crudas (embutidos, jamón), a no ser que se congelen a -20°C durante 24 horas.
- Evita la ingesta de hígado (ternera, cerdo, cordero) o vísceras, y los pescados grasos o y de gran tamaño (pez espada, atún...).
- Es aconsejable reducir el consumo de cafeína.

CONSEJOS

- Evita ingerir leche que no este pasteurizada, ni sus derivados.
- Toma carnes bien cocinadas, ya sean cocidas, a la plancha, asadas o fritas (>65°C).
- Si calientas algún alimento precocinado, manténlo tiempo suficiente para que alcance temperaturas superiores a 65°C.
- Evita tomar alimentos elaborados con carnes crudas (embutidos, jamón), a no ser que se congelen a -20°C durante 24 horas.
- Evita la ingesta de hígado (ternera, cerdo, cordero) o vísceras, y los pescados grasos o y de gran tamaño (pez espada, atún...).
- Es aconsejable reducir el consumo de cafeína.

A los 6 meses descubre sus primeros alimentos

Cuando el bebé cumple medio año es necesario el aporte de otros alimentos: se despierta la curiosidad por nuevos sabores.

Al de medio año de su nacimiento, los requerimientos nutricionales de tu bebé ya no pueden satisfacerse por completo con la lactancia.

Es el momento de que conozca nuevos sabores y texturas. Verdura, fruta, cereales, carne y pescado en papillas y purés son fundamentales para satisfacer sus nuevas necesidades.

Tu bebé te mostrará cuándo ha llegado el momento de empezar con alimentos sólidos. De pronto, se interesará por la comida y la probará.

Si tu bebé puede mostrar cuándo está saciado, puede sentarse y mantener la cabeza erguida sin apoyo, ya está listo para empezar con los sólidos.

A los 6 meses descubre sus primeros alimentos

Cuando el bebé cumple medio año es necesario el aporte de otros alimentos: se despierta la curiosidad por nuevos sabores.

Al de medio año de su nacimiento, los requerimientos nutricionales de tu bebé ya no pueden satisfacerse por completo con la lactancia.

Es el momento de que conozca nuevos sabores y texturas. Verdura, fruta, cereales, carne y pescado en papillas y purés son fundamentales para satisfacer sus nuevas necesidades.

Tu bebé te mostrará cuándo ha llegado el momento de empezar con alimentos sólidos. De pronto, se interesará por la comida y la probará.

Si tu bebé puede mostrar cuándo está saciado, puede sentarse y mantener la cabeza erguida sin apoyo, ya está listo para empezar con los sólidos.



CONSEJOS

- Sigue las indicaciones del pediatra para la incorporación progresiva de alimentos, respetando intervalos de 8 – 15 días por cada nuevo alimento y observando la tolerancia mostrada.
- Empieza por triturar los alimentos hasta conseguir una textura fina para ir aumentando gradualmente la consistencia de los alimentos.
- Alrededor de los 12 meses, ya pueden tomar la mayoría de alimentos que el resto de la familia, con los criterios de una alimentación saludable.

CONSEJOS

- Sigue las indicaciones del pediatra para la incorporación progresiva de alimentos, respetando intervalos de 8 – 15 días por cada nuevo alimento y observando la tolerancia mostrada.
- Empieza por triturar los alimentos hasta conseguir una textura fina para ir aumentando gradualmente la consistencia de los alimentos.
- Alrededor de los 12 meses, ya pueden tomar la mayoría de alimentos que el resto de la familia, con los criterios de una alimentación saludable.

Introduce los alimentos de forma progresiva

Conoce cómo y cuándo es necesario introducir nuevos alimentos con la pirámide de la alimentación.

En torno al año, su abanico de alimentos es ya muy amplio, puede incorporarse a las comidas familiares, ayudarnos a cocinar y acompañarnos a comprar alimentos. Su involucración es el pilar para una alimentación sana en el futuro.

Ten en cuenta...

Las legumbres sin triturar no deben ofrecerse antes de los 2 años.

A partir de los 18 meses se puede introducir el pescado azul y a partir de los 2 años el marisco.

A partir del año se pueden ofrecer cereales de desayuno con leche.

Las patatas, arroz y pasta pueden acompañar los platos de verdura en la comida o la cena.

Introduce los alimentos de forma progresiva

Conoce cómo y cuándo es necesario introducir nuevos alimentos con la pirámide de la alimentación.

En torno al año, su abanico de alimentos es ya muy amplio, puede incorporarse a las comidas familiares, ayudarnos a cocinar y acompañarnos a comprar alimentos. Su involucración es el pilar para una alimentación sana en el futuro.

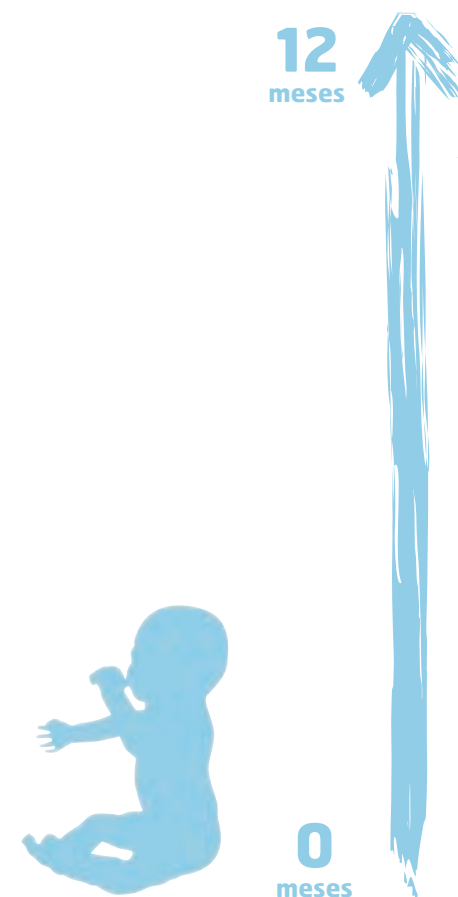
Ten en cuenta...

Las legumbres sin triturar no deben ofrecerse antes de los 2 años.

A partir de los 18 meses se puede introducir el pescado azul y a partir de los 2 años el marisco.

A partir del año se pueden ofrecer cereales de desayuno con leche.

Las patatas, arroz y pasta pueden acompañar los platos de verdura en la comida o la cena.



CONSEJOS

- **Cuece las verduras** con poco agua o al vapor para conservar mejor sus nutrientes.
- **Elige carnes magras**, quitando la grasa visible y la piel de las aves.
- **Utilizar aceite de oliva** virgen para cocinar.

CONSEJOS

- **Cuece las verduras** con poco agua o al vapor para conservar mejor sus nutrientes.
- **Elige carnes magras**, quitando la grasa visible y la piel de las aves.
- **Utilizar aceite de oliva** virgen para cocinar.

Qué hacer si seniega a comer

Si los niños rechazan los alimentos ofrecidos, es necesario experimentar con diferentes combinaciones de alimentos y texturas.

Es fundamental que los más pequeños adquieran buenos hábitos alimentarios desde que comienzan a descubrir nuevos sabores. Esto repercutirá en un mejor estado de salud y anímicos.

Si se niegan a comer, haz más atractivas las comidas. Una buena estrategia es que haya más de tres colores en cada plato.

Prueba a mezclar: el rojo de los tomates cherry, el verde de los guisantes y el amarillo de la manzana. Prueba a jugar con las formas: añade a la loncha de mortadela unos ojos a base de aceitunas o una divertida sonrisa de queso.

Además, intenta no alargar demasiado el tiempo de las comidas.

En caso de que la situación se repita, se recomienda consultar con el pediatra para descartar posibles intolerancias (celiaquía etc).

Qué hacer si seniega a comer

Si los niños rechazan los alimentos ofrecidos, es necesario experimentar con diferentes combinaciones de alimentos y texturas.

Es fundamental que los más pequeños adquieran buenos hábitos alimentarios desde que comienzan a descubrir nuevos sabores. Esto repercutirá en un mejor estado de salud y anímicos.

Si se niegan a comer, haz más atractivas las comidas. Una buena estrategia es que haya más de tres colores en cada plato.

Prueba a mezclar: el rojo de los tomates cherry, el verde de los guisantes y el amarillo de la manzana. Prueba a jugar con las formas: añade a la loncha de mortadela unos ojos a base de aceitunas o una divertida sonrisa de queso.

Además, intenta no alargar demasiado el tiempo de las comidas.

En caso de que la situación se repita, se recomienda consultar con el pediatra para descartar posibles intolerancias (celiaquía etc).



¿Quieres ideas para hacer más atractiva la comida de tu hijo/a?

Escuelas de Consumidores, en tu hipermercado

Eman izena eta ez galdu aukera

902 540 846

www.eroski.es/XXXXXXXXX
escuelas@eroski.es

¿Quieres ideas para hacer más atractiva la comida de tu hijo/a?

Escuelas de Consumidores, en tu hipermercado

Apuntate y no te lo pierdas

902 540 846

www.eroski.es/XXXXXXXXX
escuelas@eroski.es



Un menú para cada etapa

En www.consumer.es encuentras menús infantiles semanales para todo el año, con más de 1.000 recetas infantiles distintas para niños de 0 a 3 años.

Un menú para cada etapa

En www.consumer.es encuentras menús infantiles semanales para todo el año, con más de 1.000 recetas infantiles distintas para niños de 0 a 3 años.



7-8 meses
7-8 meses

DESAYUNO

Leche materna o leche de continuación con papilla de cereales (225 ml) con gluten (6-7 cucharadas).

COMIDA

Puré de verduras con patata o arroz, aceite crudo y 30 g de carne de pollo o ternera.

MERIENDA

Puré de fruta (200 ml) o compota con zumo de naranja natural.

CENA

Igual que el desayuno.

DESAYUNO

Leche materna o leche de continuación con papilla de cereales (225 ml) con gluten (6-7 cucharadas).

COMIDA

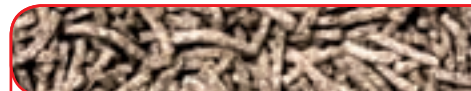
Puré de verduras con patata o arroz, aceite crudo y 30 g de carne de pollo o ternera.

MERIENDA

Puré de fruta (200 ml) o compota con zumo de naranja natural.

CENA

Igual que el desayuno.



1 a 2 años
1 a 2 años

DESAYUNO

Leche con cereales. Zumo de naranja.

COMIDA

Fideos a la cazuela con verduras troceadas y pescado. Macedonia de fruta fresca con yogur.

MERIENDA

Pan con queso. Fruta

CENA

Tortilla de un huevo. Pan. Leche (opcional).

DESAYUNO

Leche con cereales. Zumo de naranja.

COMIDA

Fideos a la cazuela con verduras troceadas y pescado. Macedonia de fruta fresca con yogur.

MERIENDA

Pan con queso. Fruta

CENA

Tortilla de un huevo. Pan. Leche (opcional).



2 a 3 años
2 a 3 años

DESAYUNO

Leche con cereales. Pan tostado con aceite de oliva. Zumo de naranja.

COMIDA

Ensalada de arroz. Merluza en salsa verde con guisantes. Pan y fruta de temporada.

MERIENDA

Pan con aceite de oliva y pechuga de pavo. Fruta.

CENA

Crema de verdura. Hamburguesa de pollo con tomate aliñado. Leche (opcional).

DESAYUNO

Leche con cereales. Pan tostado con aceite de oliva. Zumo de naranja.

COMIDA

Ensalada de arroz. Merluza en salsa verde con guisantes. Pan y fruta de temporada.

MERIENDA

Pan con aceite de oliva y pechuga de pavo. Fruta.

CENA

Crema de verdura. Hamburguesa de pollo con tomate aliñado. Leche (opcional).

Lo que necesitas para su menú

EROSKI es especialista en alimentos frescos. Encontrarás a punto cada día la pescadería, la frutería y la carnicería con los mejores sistemas de trazabilidad de producto. Los productos marca EROSKI tienen una óptima relación calidad-precio y suponen un ahorro de más de un 20% respecto a productos equivalentes de otras marcas. Además, aprovecha sus promociones, como las ofertas 3x2.

Lo que necesitas para su menú

EROSKI es especialista en alimentos frescos. Encontrarás a punto cada día la pescadería, la frutería y la carnicería con los mejores sistemas de trazabilidad de producto. Los productos marca EROSKI tienen una óptima relación calidad-precio y suponen un ahorro de más de un 20% respecto a productos equivalentes de otras marcas. Además, aprovecha sus promociones, como las ofertas 3x2.



1

La base de tus purés

Perfecta para la base de muchos de los purés que preparas para tu bebé. Sabrosa y con los nutrientes que necesita, así es la zanahoria EROSKI Natur.

La base de tus purés

Perfecta para la base de muchos de los purés que preparas para tu bebé. Sabrosa y con los nutrientes que necesita, así es la zanahoria EROSKI Natur.

Para papillas

La pera blanquilla es ideal para las papillas y en compota, también en trocitos. Perfecta para que descubra nuevos sabores y texturas.



Para papillas

La pera blanquilla es ideal para las papillas y en compota, también en trocitos. Perfecta para que descubra nuevos sabores y texturas.

2



3

Para sus primeros menús

A partir de los dos años comienza a tener como fijo en su dieta el arroz. Desde el básico hasta el integral o el basmati. La gama de arroces EROSKI es variada.

Para sus primeros menús

A partir de los dos años comienza a tener como fijo en su dieta el arroz. Desde el básico hasta el integral o el basmati. La gama de arroces EROSKI es variada.

Plátano

Además de aportar hidratos de carbono a su dieta, es una de las frutas que más les gusta por su textura suave y sabor.

4

Plátano

Además de aportar hidratos de carbono a su dieta, es una de las frutas que más les gusta por su textura suave y sabor.



5

Muy natural

Es un lácteo necesario para ellos en esta etapa de crecimiento. Es natural, pero también los encuentras de sabores, con frutas, de cereales...

Muy natural

Es un lácteo necesario para ellos en esta etapa de crecimiento. Es natural, pero también los encuentras de sabores, con frutas, de cereales...

Para un rato divertido

Haz que disfruten comiendo la sopa con las divertidas estrellitas de fideos. Una forma fácil de que coman pasta.



Para un rato divertido

Haz que disfruten comiendo la sopa con las divertidas estrellitas de fideos. Una forma fácil de que coman pasta.

6

7



Desayuno sano

El desayuno es la principal comida del día. Incluye estos sabrosos y divertidos cereales en su dieta. Los encontrará de diferentes tipos: con miel, frutos rojos...

Desayuno sano

El desayuno es la principal comida del día. Incluye estos sabrosos y divertidos cereales en su dieta. Los encontrará de diferentes tipos: con miel, frutos rojos...

Toallitas

Son imprescindibles para su higiene diaria. Las toallitas húmedas para bebé son además de eficaces, cómodas de llevar.

Toallitas

Son imprescindibles para su higiene diaria. Las toallitas húmedas para bebé son además de eficaces, cómodas de llevar.

8



9

Color para tus platos

Da color a sus ensaladas con los tomates cherry. Además de alimentarle de manera saludable, se divertirá comiendo.



Color para tus platos

Da color a sus ensaladas con los tomates cherry. Además de alimentarle de manera saludable, se divertirá comiendo.

10

Maiz

Se prepara con aceite de oliva. Haz que pasen un rato entretenido comiendo palomitas naturales y viendo los dibujos que más les gustan.

Maiz

Se prepara con aceite de oliva. Haz que pasen un rato entretenido comiendo palomitas naturales y viendo los dibujos que más les gustan.

Seguimos avanzando por tu bienestar

EROSKI tiene el compromiso de dar información nutricional completa y de eliminar las grasas trans de sus productos de marca propia.

Más de 1.000 productos marca EROSKI incorporan ya el semáforo nutricional, la forma más completa y fácil de conocer lo que comemos. Con el semáforo nutricional de cada producto marca EROSKI conoces la información nutricional por ración y el % que supone sobre la Cantidad Diaria Recomendada (CDO) por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El código de color del semáforo te ayuda, en un solo golpe de vista, a catalogar nutricionalmente ese producto. Esta información la tienes en el frontal del envase, para que te ayude en tu compra.

Este etiquetado ayuda a:

- ✓ Realizar elecciones de consumo saludables. Tienes toda la información nutricional en el frontal del envase, lo que te permite elegir un producto con buen criterio.
- ✓ Saber qué y cuánto te aporta cada alimento y en qué cantidad, porque ofrece información por ración para que no tengas que hacer cálculos.
- ✓ Mejorar y equilibrar tu alimentación. Por ejemplo, si tomas un alimento con azúcar en naranja, completa tu dieta del día con otros alimentos con el azúcar en verde.

Seguimos avanzando por tu bienestar

EROSKI tiene el compromiso de dar información nutricional completa y de eliminar las grasas trans de sus productos de marca propia.

Más de 1.000 productos marca EROSKI incorporan ya el semáforo nutricional, la forma más completa y fácil de conocer lo que comemos. Con el semáforo nutricional de cada producto marca EROSKI conoces la información nutricional por ración y el % que supone sobre la Cantidad Diaria Recomendada (CDO) por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El código de color del semáforo te ayuda, en un solo golpe de vista, a catalogar nutricionalmente ese producto. Esta información la tienes en el frontal del envase, para que te ayude en tu compra.

Este etiquetado ayuda a:

- ✓ Realizar elecciones de consumo saludables. Tienes toda la información nutricional en el frontal del envase, lo que te permite elegir un producto con buen criterio.
- ✓ Saber qué y cuánto te aporta cada alimento y en qué cantidad, porque ofrece información por ración para que no tengas que hacer cálculos.
- ✓ Mejorar y equilibrar tu alimentación. Por ejemplo, si tomas un alimento con azúcar en naranja, completa tu dieta del día con otros alimentos con el azúcar en verde.



Nuestro compromiso
con tu bienestar

¿Quieres consultar
tu caso personal
a los nutricionistas
de EROSKI?

902 540 846
nutricionista@eroski.es

¿Quieres consultar
tu caso personal
a los nutricionistas
de EROSKI?

Kontsumitzaile- Eskolak

Si quieres saber más sobre alimentación y nutrición, apúntate a las Escuelas de Consumidores. Elige entre 12 temas distintos.

1. Dieta Mediterránea.
2. Ahorrar con una dieta equilibrada.
3. Alimentación en los bebés (0-3 años)
4. Alimentación infantil.
5. Alimentación en la juventud.
6. Alimentación equilibrada en mujeres tras los 45.
7. Alimentación en los mayores.
8. Alimentación para el corazón.
9. Alimentación para el control de peso.
10. Alimentación para el control del azúcar.
11. Alimentación para un buen tránsito intestinal.
12. Alimentación sin gluten.

Escuelas de Consumidores

Si quieres saber más sobre alimentación y nutrición, apúntate a las Escuelas de Consumidores. Elige entre 12 temas distintos.

1. Dieta Mediterránea.
2. Ahorrar con una dieta equilibrada.
3. Alimentación en los bebés (0-3 años)
4. Alimentación infantil.
5. Alimentación en la juventud.
6. Alimentación equilibrada en mujeres tras los 45.
7. Alimentación en los mayores.
8. Alimentación para el corazón.
9. Alimentación para el control de peso.
10. Alimentación para el control del azúcar.
11. Alimentación para un buen tránsito intestinal.
12. Alimentación sin gluten.



EROSKI

40
urte zurekin