

ALIMENTOS

ESPE

CÍFI

COS

Y ECOLÓGICOS



*Para ti,
para tu*
BIENESTAR



**NUTRICIÓN
DEPORTIVA**

..... *Pág. 3*



**PRODUCTOS
SIN GLUTEN**

..... *Pág. 9*

Alimentación
Vegana

..... *Pág. 12*

NUTRICIÓN DEPORTIVA



Comer para **gastar** la energía después



La **nutrición deportiva** te da un pequeño plus para dar lo mejor de ti en tus entrenos. Vas a poder **ponerte en marcha con la energía al 100%**. ¡Aprende a comer con cabeza!

Ajusta los entrenos para ir aumentando tu rendimiento. **Evita sobreesfuerzos y actividades que supongan riesgo de lesión.**

Adapta tu alimentación a tu gasto energético y necesidades.

Equilibra **macronutrientes** (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y **micronutrientes** (vitaminas y minerales).

CONSUMO ENERGÉTICO BASAL

Es la **cantidad mínima de energía necesaria** para que el organismo pueda realizar sus funciones básicas como respirar.

*Fuente: Valores nutricionales de referencia para adultos (EFSA, 2019).

VER TABLA



EL GASTO ENERGÉTICO EN TU DÍA A DÍA

*Fuente: Valores nutricionales de referencia para adultos (EFSA, 2019).

Que nada te pare

TU PLUS PARA
RENDIR A TOPE



PRODUCTO
Icampo





NUTRICIÓN DEPORTIVA

Consejos para mantener una buena hidratación

¿Sabes que nuestro cuerpo esta compuesto por un **50-60% de agua**?

Haciendo deporte se pierden líquidos por transpiración; por eso **es importante mantenerse hidratado**.



2 litros al día
en mujeres.

2,5 litros al día
en hombres.



CÓMO CONSUMIR LÍQUIDO EN EL DEPORTE

*Fuente: Valores nutricionales de referencia para adultos (EFSA, 2019).

Cómo escoger la bebida deportiva perfecta

Lee la **etiqueta de información nutricional** siempre.

Evita bebidas con alto contenido en **azúcares, sodio y/o cafeína**.

Si es ejercicio de larga duración, puedes consumir **bebidas con electrolitos e hidratos**.



Bebida para deportistas sabor naranja Auchan, botella 1,5L.



Bebida para deportistas sabor cítrico Auchan, botella 1,5L.

NUTRICIÓN DEPORTIVA

Todo sobre las proteínas



Las proteínas son necesarias para la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo.

Distinguimos **dos tipos de proteína** según su fuente de obtención:

Proteína de origen animal

Carne, pescado, huevos, lácteos y derivados.

Proteína de origen vegetal

Legumbres, frutos secos y cereales.

Otra fuente de proteína y baja en carbohidratos es la avena.

¿Sabes que las puedes encontrar de diferentes sabores? Así las puedes usar para distintos preparados como batidos, postres, desayunos e incluso elaboraciones como gofres o tortitas.





Chocolate negro
85% cacao Auchan,
tableta 100 g

Gofres DE AVENA Y CALABAZA CON CHOCOLATE

Ingredientes: (4 personas)

- 80 g de harina de avena o almendra.
- 110 g de calabaza.
- 2 huevos Alcampo Producción Controlada.
- 1 cucharada de canela en polvo Alcampo.
- 80 g de chocolate negro 85% Alcampo.
- 20 g de chocolate blanco sin azúcares añadidos.

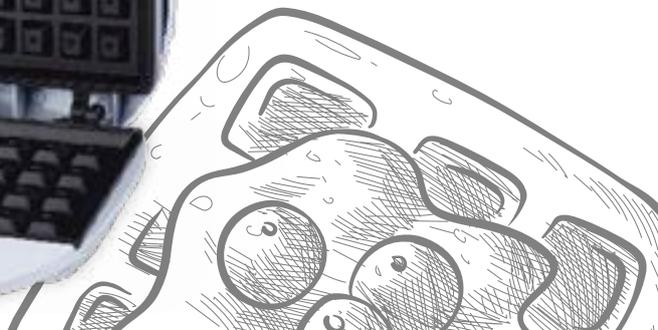
Preparación:

1. Trocear la calabaza y calentar en microondas a 750W.
2. En un recipiente o vaso de batidora agrega a la calabaza 2 huevos, la harina de avena, canela en polvo y bate hasta que quede una textura semilíquida y todos los ingredientes queden bien integrados.
3. Cocina la mezcla 1' 30" o hasta que esté bien dorada en una gofrera previamente caliente y engrasada.
4. Funde los chocolates al microondas 30". Refrigerera en la nevera el chocolate blanco en un biberón o manga pastelera.
5. Baña la mitad de los gofres en chocolate negro y deja endurecer durante 5'. Una vez estén listos, decora con el chocolate blanco y, ¡ya tienes listos los gofres fit más brutales!.

**HAZ DE TUS GROFRES
UNA FUENTE
DE PROTEÍNA**



**Gofrera
COMELEC SA1207
700 W**



NUTRICIÓN DEPORTIVA

Suplementación deportiva



La suplementación deportiva **se añade a la alimentación** con el fin de **complementar el aporte de nutrientes necesario.**



BCAA 2:1:1
PROZIS
90 comprimidos.

L-GLUTAMINA

La glutamina **es el aminoácido más abundante en el cuerpo** y sus necesidades pueden aumentar durante el ejercicio físico.



L - Carnitina piña
WEIDER
60 unid. 78 g.

L-CARNITINA

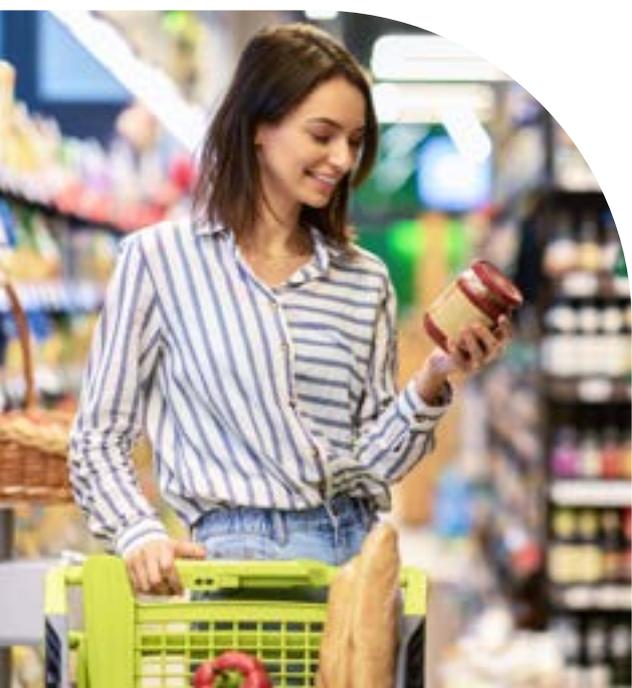
Es un derivado de los aminoácidos L-lisina y L-metionina **muy abundante en el tejido muscular.**



100% real whey
protein PROZIS
400 g.

PROTEÍNA EN POLVO

El ejercicio físico aumenta las necesidades de proteínas, la forma más común de consumir proteína en polvo **es mezclándola con agua, leche o bebidas vegetales en forma de batidos.**



Leer las

etiquetas nutricionales

Puede parecer complicada, pero la tabla nutricional contiene información sobre la **cantidad de calorías, grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.** Además puede aparecer por 100 gramos y por porción.



PRODUCTOS SIN GLUTEN



¿Qué es **la enfermedad celíaca?**

La celiacía o intolerancia al gluten y la sensibilidad al gluten no celíaca **requieren una dieta sin gluten**, tras la cual remiten los síntomas.

Espiga Barrada **¿Qué es?**



Vigila que los productos que consumes no tengan estos cereales ni sus derivados: trigo -espelta o khorasan-, centeno, cebada o avena. Este símbolo aparece en los productos certificados sin gluten. Además puedes encontrar otras menciones o logos que indican la ausencia de este alérgeno.

¿Cómo se elabora **la cerveza sin gluten?**

Durante el proceso de elaboración se produce la **transformación de las proteínas de los cereales en componentes con menor contenido en gluten.**



Cerveza sin gluten
Daura DAMM
33 cl.



Cerveza sin gluten
MAHOU
33 cl.



Cerveza sin gluten
y 0,0% alcohol AMBAR
33 cl.



Durante la fermentación pueden añadirse **enzimas que degradan el gluten restante del producto.**



En las fases de centrifugación y filtrado **se reduce la cantidad de gluten.**



El resultado son cervezas sin gluten que **mantienen las características sensoriales de textura, sabor y aroma.**



PRODUCTOS SIN GLUTEN

Nuestros productos

MASAS SIN GLUTEN ALCAMPO

No contienen gluten ni ningún tipo de alérgeno.

Este tipo de masa te trae Italia a casa para que tú te pongas manos a la obra. Empanada, tarta, quiche o pizza. ¡Tú decides!

PAN DE MOLDE PARA TODOS

*Contamos con tres tipos de pan de molde sin gluten: **el clásico, el multicereales y el pan rústico.** Todos ellos son sin lactosa, muy tiernos y perfectos para acompañar cualquier comida. ¡Nam!*

DULCES DE TODO TIPO

Tartaletas, galletas, bizcochos, palmeras, muffins...

Encuentra tu dulce favorito entre nuestra selección sin gluten.

SELECCIÓN DE PASTAS Y SÉMOLAS

No renuncies a esos platos de pasta que tanto te gustan.

¿Cuscús? ¿Macarrones boloñesa? ¿Spaguetti carbonara?

¡Cocina tu plato favorito y añádele esa salsa o esos ingredientes que nunca fallan!



Sandwich Club

VERSIONADO

SIN GLUTEN

Ingredientes: (4 personas)

- Pan de molde sin gluten
- Auchan 16 rebanadas
- 2 pechugas de pollo
- 8 lonchas de pavo
- Auchan sin gluten
- 8 lonchas de queso Edam Light
- Auchan sin gluten
- Berros Auchan
- 2 tomates azules Alcampo Producción Controlada
- 5 g de mostaza Auchan
- 5 g de mahonesa Auchan



Pan de molde sin
gluten
300 g.

Ver videoreceta ▶



Alimentación Vegana

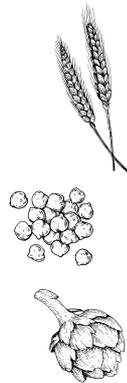
Dime qué comes y te diré qué **veggie eres**

De tendencia ha pasado a **estilo de vida** que siguen cada vez más personas para cuidar **su alimentación, el medioambiente y el bienestar animal**. Según tu alimentación, puedes ser un tipo de veggie u otro. **¡Te contamos más!**



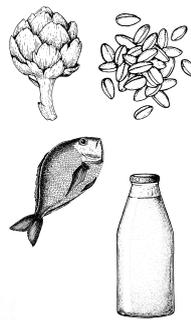
Vegetariano

Alimentos de **origen vegetal y derivados del animal** como los huevos, los lácteos o la miel. ¡Los más conocidos!



Vegano

Se basa **únicamente en alimentos vegetales** y se excluyen también los textiles, cosmética o cualquier cosa que involucre animales. ¡Todo un reto!



Flexitariano

La dieta más variada dentro de los veggies. Principalmente **alimentos de origen vegetal y ocasionalmente de animal**. ¡Dejan más margen!



Alimentación Vegana

Las diferentes dietas veggies



	<i>Flexitariana</i>	<i>Vegetariana</i>	<i>Vegana</i>
Carne, pescado y marisco	 (Ocasional)		
Huevos	 (Ocasional)	 (Ovo-vegetariana)	} (Ovo-lacto vegetariana)
Lácteos	 (Ocasional)	 (Lacto-vegetariana)	
Miel	 (Ocasional)	 (Apivegetariana)	
Frutas y verduras			
Cereales y legumbres			
Frutos secos y semillas			
Algas			

¡Conoce las **diferencias** entre ellas!

Vegetariana

Vegana



Alimentación *Vegana*

¿Cómo identificar nuestros productos veganos?



VEGANO

Conoce más

El **sello V-Label** es un distintivo internacional para el etiquetado de productos de alimentación, cosmética y textil.

La Unión Europea Vegetariana (EVU) es la encargada de verificar y garantizar que se cumplen los estándares establecidos.



En tu tienda **Alcampo**

Encuentra hasta **300 productos veganos en tu tienda Alcampo** señalados con este sello. En nuestros productos, verás el de V-label.



Alimentación *Ecológica*

Productos ecológicos



PRODUCTOS
ECOLÓGICOS

El sello *más Eco*

Los productos ecológicos se basan en un **proceso de producción totalmente natural**. Se limita el uso de pesticidas, herbicidas o fertilizantes artificiales. ¡Son más respetuosos con el medio ambiente!



Auchan

BIO

DESCUBRE
TODA LA GAMA



Alimentación Vegana

Bebidas vegetales

Bebida de avena, la más elegida

Las bebidas de avena se elaboran **a partir de copos de avena y agua**. Son una opción ideal para tomar solas en frío o caliente y pueden emplearse para preparar postres y salsas. Es preferible elegir variedades sin azúcares añadidos. Si además queremos un aporte extra, podemos optar por las **enriquecidas en calcio y vitamina D**, como nuestra Bebida de Avena con alto contenido de calcio y vitamina D.

¿Cómo escoger una buena bebida vegetal?

Ten en cuenta estos tres consejos:

Sin azúcares añadidos

Enriquecida en calcio y vitamina D.

El listado de ingredientes es importante.
Recuerda; cuantos menos, mejor.



La cantidad sí importa

Lo ideal es elegir la que contenga mayor porcentaje de legumbre (soja), cereal (arroz, avena) o frutos secos (avellana, almendra, nuez), en cada caso.

BEBIDAS DE LEGUMBRES

BEBIDAS DE CERALES

BEBIDAS DE FRUTOS SECOS

Smoothie DE AVENA, CAFÉ, CACAHUETE & CEREALES

Ingredientes: (4 personas)

- 4 g de café molido Honduras filiere Alcampo
- 5 g de cacahuete en polvo desgrasado 80% Auchan
- 250 ml de bebida avena Auchan
- 100 g de cereales rellenos de leche sin gluten Auchan



Cacahuete en polvo
80% desgrasado
Auchan BIO
200 g.

[Ver videoreceta](#) ▶

CACAHUETE EN POLVO 80% DESGRASADO

100% cacahuete natural desgrasado y molido para conseguir un producto mucho menos calórico que el cacahuete en grano. También es alto en proteína y fibra.



Alimentación *Vegana*

Propiedades y usos de las semillas

Las semillas son una **fuentes de proteínas, ácidos grasos omega 3, fibra, vitamina E, magnesio, hierro y zinc.**

¿Quieres saber como sacarles el máximo provecho?
Sigue leyendo.

Semillas de chía

- 
- Hidrátalas durante unas horas antes de tomarlas, o bien tómalas con yogur u otros alimentos húmedos.
 - Espolvorea las semillas de chía sobre la comida para que mantenga su crocancia
 - Haz barras de cereales con semillas de chía.
 - Haz gelatina con chía añadiéndolas a un puré de frutas.

Semillas de lino

- 
- Las puedes mezclar con el café (trituradas).
 - O incorporarlas a tus panes caseros, bollos o bizcochos.

Semillas de sésamo

- 
- Puedes añadir las a tus dulces y panes caseros o a tus ensaladas.
 - También puedes consumirlas en forma de pasta, la más famosa es el Tahini.
 - El aceite de sésamo también es muy popular en la cocina oriental por su sabor característico y especial.

¡Descubre una
gran variedad
de semillas!



Nuestros 10 compromisos

1. Concebir productos *saludables y sostenibles*.
2. Desarrollar productos específicos para todos los tipos de alimentación y modos de vida.
3. Seleccionar materias primas con *menor impacto ambiental*.
4. Garantizar una *transparencia* clara sobre el origen de nuestras materias primas.
5. Garantizar la *seguridad y conformidad* de los productos Auchan.
6. *Reducir la huella de carbono* y favorecer los productos locales.
7. Reforzar la *calidad en tienda* y gestionar de manera irreprochable posibles retiradas de producto.
8. Hacer que nuestros productos sean *evaluados* por el cliente.
9. Reducir los envases de plástico y exigir *reciclabilidad*.
10. *Reducir el desperdicio* alimentario y no-alimentario.



Acciones
responsables

Comprometidos con lo bueno, lo sano y lo local

Estos compromisos hacen realidad nuestro comercio responsable, alineado con los objetivos de desarrollo sostenible de Naciones Unidas