

MEMORIA PROGRAMA



MODALIDAD DEL PREMIO NAOS AL QUE SE CONCORRE

PROMOCION DE LA ALIMENTACION SALUDABLE EN EL AMBITO FAMILIAR Y COMUNITARIO

DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO Y RESUMEN EJECUTIVO
2. CARACTERÍSTICAS DEL PROYECTO: CONTEXTO, OBJETIVOS, MATERIAL Y MÉTODOS
3. IDENTIFICACIÓN DE ACTUACIONES REALIZADAS
4. IMPLICACIÓN Y SINERGIAS CON OTROS SECTORES PARTICIPANTES
5. EVALUACIÓN Y RESULTADOS: METODOLOGÍA, INDICADORES, IMPACTO SOBRE LA SALUD DE LA POBLACIÓN DIANA
6. CONTINUIDAD Y SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO
7. PLANTEAMIENTO INNOVADOR Y CONTEMPLACIÓN DE CRITERIOS DE EQUIDAD

1.- DENOMINACIÓN DEL PROYECTO Y RESUMEN EJECUTIVO

El proyecto que se presenta en esta Memoria es “**EKILIBRIA**”, Programa orientado a la promoción de la alimentación equilibrada en base a las recomendaciones de la dieta mediterránea.

RESUMEN EJECUTIVO

El cuidado de la salud y en especial la alimentación saludable se encuentran entre los asuntos que más preocupan a los consumidores. La alimentación saludable ha dejado de ser algo que preocupaba solo a personas con problemas de salud o los que querían hacer dieta. Ahora una parte importante de la población quiere llevar una alimentación saludable.

En Eroski somos conscientes de que podemos y debemos ayudar a la sociedad a llevar una vida más sana basada en una alimentación equilibrada y en unos hábitos más saludables. Por ello hemos puesto en marcha a lo largo de los años múltiples iniciativas orientadas a mejorar la vida de nuestros clientes y de la sociedad en general

Ekilibria es una iniciativa coherente con nuestra naturaleza y vocación como organización responsable. La propuesta de Ekilibria se fundamenta en la recomendación de una dieta equilibrada basada en la ingesta adecuada (en ración y frecuencia) de los diferentes grupos de alimentos, lo que garantizará la ingesta debida de calorías y nutrientes. Hemos construido una pirámide nutricional basada en las propuestas más solventes, contando para ello con nuestros equipos expertos y con asesoramiento externo especializado.

La construcción de todos los servicios que constituyen el proyecto Ekilibria se ha llevado a cabo con pleno fundamento científico y técnico.

Con Ekilibria ponemos a disposición de nuestros clientes el acceso a un plan personalizado que les ayude a llevar una alimentación más equilibrada mediante:

- Un diagnóstico nutricional de las compras realizadas por el cliente junto con una valoración y recomendaciones para la mejora
- Promociones de productos y recetas saludables en base a las conclusiones del diagnóstico de cara a promover el consumo de los grupos de alimentos en los que el cliente consume por debajo de la recomendación de la dieta mediterránea.
- Una calculadora de parámetros relevantes de la salud relacionados con el estado nutricional de la persona (cálculo del IMC, del perímetro abdominal, del gasto energético, o del riesgo cardiovascular)
- Un consultorio nutricional para aclarar dudas relacionadas con la alimentación de la familia del cliente
- Un boletín periódico con información de actualidad, de utilidad práctica, en el ámbito de la nutrición

En enero 2017 lanzamos Ekilibria y contamos con más de 24.000 familias participando en el Programa. Sin embargo, nuestra ambición es mucho mayor situando nuestro

objetivo para los próximos años en superar el millón de familias usuarias de entre los socios y clientes de Eroski más interesados en el ámbito de la salud.

El acceso a Ekilibria es a través de www.eroski.es/ekilibria.

Ninguno de los servicios de Ekilibria tiene costo alguno para los usuarios.



En el siguiente vídeo podemos visualizar que es EKILIBRIA:

<https://youtu.be/LaCh3bUgYlo>

2.- CARACTERÍSTICAS DEL PROYECTO: CONTEXTO, OBJETIVOS, MATERIAL Y MÉTODOS

CONTEXTO:

El cuidado de la salud y en especial la alimentación saludable se encuentran entre los asuntos que más preocupan a los consumidores. La alimentación saludable ha dejado de ser algo que preocupaba solo a personas con problemas de salud o los que querían hacer dieta. Ahora una parte importante de la población quiere llevar una alimentación saludable.

No cabe duda de que la adopción y mantenimiento sostenido en el tiempo de un estilo de vida saludable es el mejor camino para llevar una vida mejor y más plena. El consenso de la comunidad científica es claro en este sentido. ¿Qué entendemos por un estilo de vida saludable? Fundamentalmente dos cosas: tener una alimentación equilibrada y mantener una cierta actividad física.

Eroski es una organización con una especial y decidida vocación de atender las demandas y necesidades de sus socios y clientes, en coherencia con su naturaleza de empresa de base cooperativa. Eroski es el principal proveedor de productos de alimentación para sus socios y clientes; ello nos convierte en un actor clave en la construcción de una alimentación saludable para cientos de miles de familias. Frente a

posiciones más tibias que cabe encontrar en el mercado, nuestra voluntad inequívoca es la de estar a la altura de la responsabilidad que adquirimos cuando socios y clientes depositan su confianza en nuestras tiendas y productos. Por eso en el corazón de nuestro posicionamiento estratégico hemos dispuesto la directriz y el mandato de ocuparnos de su salud y bienestar.

Ello se traduce en diversas líneas de trabajo que buscan facilitar al consumidor la adopción y llevanza de una alimentación más sana, equilibrada y sostenible, como base para una vida mejor. Algunas de estas iniciativas son bien conocidas. Recordemos el desarrollo de un etiquetado nutricional basado en el Semáforo Nutricional, que permite conocer la aportación calórica y nutricional de una ración doméstica de cada producto sobre una persona estándar, y la valoración que ella supone (con un sencillo sistema de colores); la decisión pionera de eliminar de todos los productos de alimentación las grasas vegetales parcialmente hidrogenadas (o grasas 'trans'), perjudiciales para la salud pese a su amplia difusión en la industria alimentaria; la reducción de azúcar, grasa y sal de los productos de marca propia, que encuentra su máximo exponente en los productos de la marca Eroski Sannia, que reducen su aportación en estos nutrientes en porcentajes no inferiores al 25%; el desarrollo de una gama de productos sin gluten, que permite la construcción de una cesta de la compra normalizada para personas con celiaquía.

Por ello, el desarrollo de Ekilibria es una iniciativa plenamente justificada y coherente con nuestra naturaleza y vocación como organización responsable. La propuesta de Ekilibria se fundamenta en la recomendación de una dieta equilibrada basada en la ingesta adecuada (en ración y frecuencia) de los diferentes grupos de alimentos, lo que garantizará la ingesta debida de calorías y nutrientes. Hemos construido una pirámide nutricional basada en las propuestas más solventes, contando para ello con nuestros equipos expertos y con asesoramiento externo especializado. La construcción de todos los servicios que constituyen el proyecto Ekilibria se ha llevado a cabo con pleno fundamento científico y técnico.

Con Ekilibria ponemos a disposición de nuestros clientes el acceso a un plan personalizado que les ayude a llevar una alimentación más equilibrada mediante:

- Un diagnóstico nutricional de las compras realizadas por el cliente junto con una valoración y recomendaciones para la mejora
- Promociones de productos y recetas saludables en base a las conclusiones del diagnóstico de cara a promover el consumo de los grupos de alimentos en los que el cliente consume por debajo de la recomendación de la dieta mediterránea.
- Una calculadora de parámetros relevantes de la salud relacionados con el estado nutricional de la persona (cálculo del IMC, del perímetro abdominal, del gasto energético, o del riesgo cardiovascular)
- Un consultorio nutricional para aclarar dudas relacionadas con la alimentación de la familia del cliente
- Un boletín periódico con información de actualidad, de utilidad práctica, en el ámbito de la nutrición



Algunas de las señas de identidad de Ekilibria son:

- Ekilibria es una iniciativa cuyos servicios ofrecen un elevado grado de personalización. No se trata de ofrecer contenidos genéricos, iguales para todas las personas, sino contenidos seleccionados en función de sus necesidades o perfil.
- Ekilibria tiene una finalidad eminentemente práctica. Su objetivo es facilitar la adopción de hábitos alimentarios saludables. No se limita a proporcionar información (aunque la facilita), sino que busca ser de utilidad directa. Los servicios de Ekilibria pueden emplearse separadamente, pero su máximo valor como aportación se produce cuando se emplean todos ellos. Además se facilitan evolutivos que ayudan a los usuarios a hacer un seguimiento en el tiempo de su estado.
- La máxima utilidad será posible para el usuario si proporciona al sistema los pocos datos que este precisa para poder ofrecer propuestas de mejora personalizadas. Esto a diferencia de otras aplicaciones existentes en el mercado que requieren de una incorporación continua de datos por parte del usuario y que suelen dar lugar al abandono por parte del usuario.
- Ninguno de los servicios de Ekilibria tiene costo alguno para los usuarios.
- El acceso a Ekilibria es a través de www.eroski.es/ekilibria. En Eroski somos bien conscientes de los avances y oportunidades que ofrece el desarrollo de los sistemas de información, y de la necesidad de adaptar nuestras propuestas a todos los diferentes soportes que se emplean hoy en día. Así, la propuesta de Ekilibria está perfectamente adaptada a su uso en tabletas, teléfonos inteligentes, ordenadores...
- Ekilibria es una propuesta que se vertebra en torno al eje de la salud y, en concreto, la alimentación equilibrada. Con el tiempo irá incorporando contenidos y servicios que enriquecerán su propuesta en los ejes del ejercicio físico, el bienestar y la sostenibilidad.
- La información y propuestas personalizadas de Ekilibria se elaboran únicamente en el momento en que el cliente decide hacerlo, y son gestionadas con los más altos estándares de seguridad y confidencialidad exigidos por la normativa y los protocolos de seguridad de Eroski. La información personalizada que elabora Ekilibria no se almacena.
- Hacemos hincapié en Ekilibria de forma clara que en ningún caso este servicio sustituye a una consulta médica. Y que ante cualquier resultado fuera de lo saludable, se recomienda que acuda a su médico de familia o a un especialista.

OBJETIVOS:

Ekilibria ha supuesto desarrollar, como parte del Plan Integral de Salud de Eroski, un servicio para sus socios y clientes centrado en aportar información nutricional de valor a partir de los datos de la compra, añadiendo una valoración y recomendaciones para su mejora.

Con ello pretendemos conseguir:

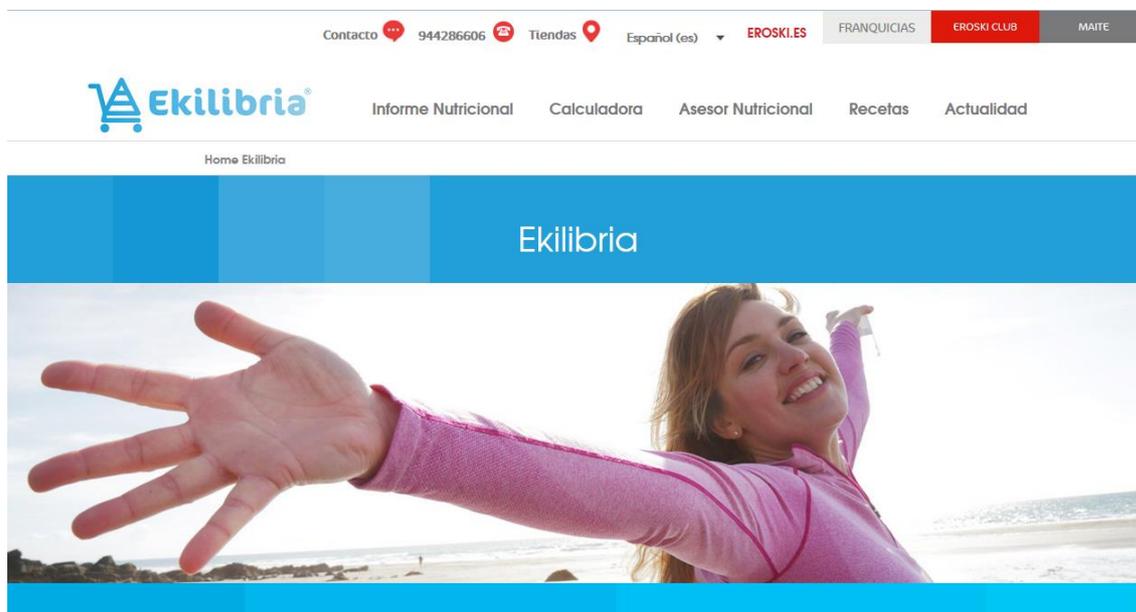
- Aportar valor a las familias de socios y de clientes de Eroski ofreciendo información objetiva sobre la calidad nutricional de sus compras en cuanto a su grado de ajuste al patrón de la Dieta Mediterránea, y aportando recomendaciones para la mejora. Además, para cada miembro de la familia se ofrece información sobre su estado ponderal, el gasto calórico total, el nivel de actividad física y el riesgo de padecer ciertas patologías, ofreciendo igualmente consejos para su mejora.
- Promover el consumo de los grupos de alimentos situados en la base de la pirámide nutricional de la Dieta Mediterránea colaborando así a acercar la dieta de nuestros clientes al patrón recomendado por la Dieta Mediterránea.
- Aportar información a las familias sobre cómo llevar una alimentación equilibrada y unos hábitos de vida más saludables.
- En enero 2017 lanzamos Ekilibria y contamos con más de 24.000 familias participando en el Programa. Sin embargo, nuestra ambición es mucho mayor situando nuestro objetivo para los próximos años en superar el millón de familias usuarias de entre los socios y clientes de Eroski más interesados en el ámbito de la salud.
- El programa Ekilibria, como iniciativa empresarial que es, nos debe ayudar a diferenciarnos y a reforzar de manera más rotunda el posicionamiento de Eroski como empresa que te ayuda a llevar una vida más saludable sobre todo a través de una alimentación más equilibrada. El programa Ekilibria es único en el mercado español. Los servicios de medición y asesoramiento para la mejora del perfil nutricional que existen a día de hoy en el mercado están basados en la información que aporta el usuario lo cual conlleva inexactitudes y exige una alta dedicación por su parte y por tanto rechazo en muchos casos. Nuestro servicio es el único basado en los datos objetivos de la compra de los usuarios y requiere una mínima dedicación por su parte. Solamente los operadores de distribución alimentaria tenemos acceso a esta fuente de información (la compra) y de momento dentro de los operadores nacionales no hay ningún otro que haya desarrollado una herramienta que mida el perfil nutricional en base a las compras de sus clientes.

El programa Ekilibria va dirigido al colectivo de socios y clientes de Eroski, especialmente a aquellos más interesados en cuidar la alimentación de su familia. Dentro de este público se incluyen diferentes tipologías de cliente: Familias con hijos; Familias numerosas; Familias sin hijos; Seniors; Singles; Con necesidades específicas... En la medida que vayamos contando con un número significativo de participantes en el programa podremos segmentar con mayor precisión el público

objetivo y sus necesidades de información, de manera que Ekilibria pueda satisfacer dichas inquietudes.

MATERIAL Y MÉTODOS:

El programa Ekilibria se encuentra ubicado en la web de Eroski. La web es responsive y por tanto puede ser accesible desde cualquier terminal –ordenador, móvil, tablet-



Incluye 5 pestañas: la del informe nutricional que es personalizada en base a las compras realizadas; la de la calculadora nutricional también personalizada en base a los datos aportados por el usuario de cada miembro de su familia; el asesor nutricional; el apartado de recetas; y el apartado de noticias de actualidad.

INFORME NUTRICIONAL:

Una vez en el informe nutricional hay tres tipos de contenidos a los que el usuario puede acceder:

- Información sobre el funcionamiento de cómo se generan los informes nutricionales; y el tipo de contenidos y ventajas que conlleva el adherirse a este servicio.

¿Qué es Ekilibria?

Todos queremos una vida mejor y más plena. La base para conseguirlo es una alimentación equilibrada y actividad física. En EROSKI estamos comprometidos para ayudar a nuestros socios y clientes a lograr una alimentación más sana, equilibrada y sostenible. Con EKILIBRIA te ofrecemos un programa personalizado que te ayudará a lograrlo, a ti y a tu familia.

¿COMO TE AYUDA?

Dándote de alta, y a partir de las compras realizadas, conocerás tu perfil nutricional y las necesidades de tu hogar. Aprenderás como puedes cambiar y mejorar tus hábitos hacia una alimentación más saludable. Un equipo de nutricionistas responderá a tus dudas y además ahorrarás, con los vales personalizados que te enviaremos cada mes. EKILIBRIA es esto y mucho más. ¡Miles de socios ya lo han probado y han mejorado sus hábitos!



Mi informe nutricional

Contarás cada mes con un informe nutricional con la comparativa entre las compras de tu tarjeta EROSKI club y las recomendaciones de consumo para tu hogar.

- Una zona donde el socio puede aportar información sobre la composición de su hogar y el porcentaje de su consumo total que suponen las compras realizadas en Eroski. Ambas cosas ayudarán a dar mayor fiabilidad al informe que se genere:
 - a. El nº de miembros de la familia diferenciando entre adultos y niños. (los niños para ser incluidos deben ser mayores de 36 meses).
 - b. El % del consumo familiar que representan las compras realizadas en Eroski: El dato del % del consumo total que representan las compras realizadas en Eroski es importante para dar fiabilidad a los resultados obtenidos en los comparativos. El no aportar esta información por parte del socio o aportarla de manera parcial no implica que el socio no pueda recibir su informe de diagnóstico mensual, pero se insiste en que la información no será muy ajustada a la realidad.
 - c. El nº de comidas que se realizan en el hogar: Según el nº de comidas que se realicen fuera del hogar la herramienta descontará raciones de consumo al cálculo final.

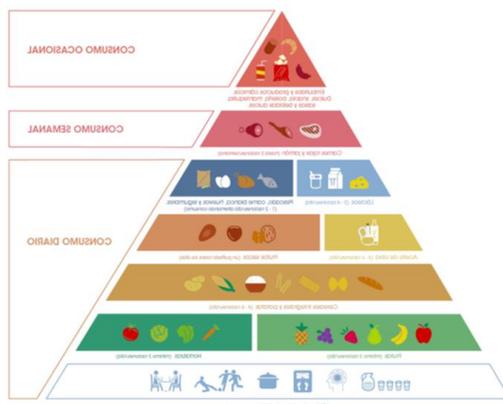
Toda esta información el socio la puede modificar, si así lo considera, cada vez que entre en Ekilibria.

El Informe nutricional aporta información sobre el grado de ajuste de las compras del usuario, realizadas durante un periodo de tiempo, a la Pirámide Nutricional ideal que hemos diseñado en Eroski y que está basada en las recomendaciones de la Pirámide de Dieta Mediterránea elaborada por la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria).

Los comparativos se realizan con los datos de compras realizados durante los últimos tres meses (espacio de tiempo que se considera suficiente para aportar datos significativos). Por tanto, el usuario recibe 12 informes de resultados al año

Para ello hemos distribuido los alimentos de consumo ordinario en 14 grupos ordenados en base a su frecuencia de consumo: diario, semanal, y ocasional, a

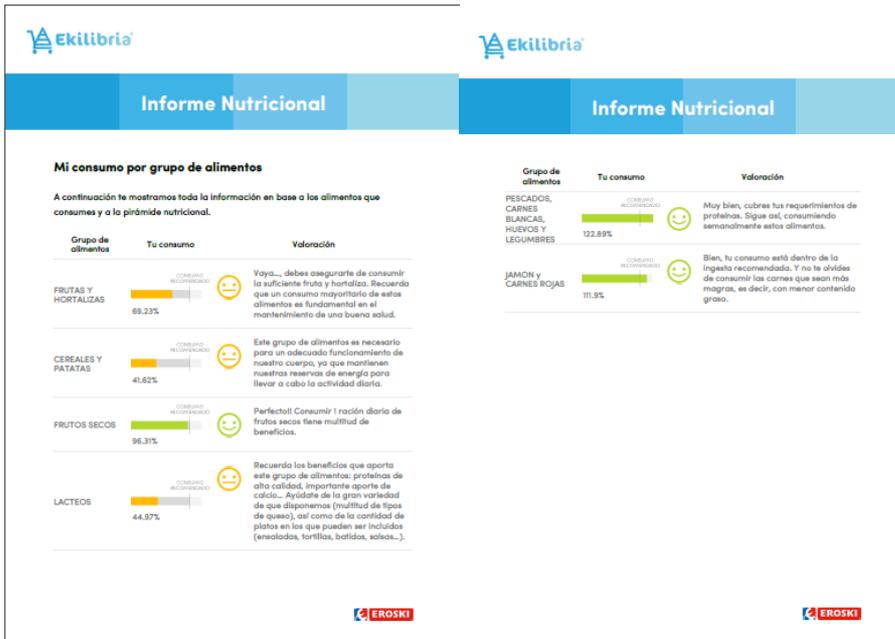
excepción de los tres últimos grupos (bebidas alcohólicas, ingredientes y agua) que quedarían fuera de esta ordenación. Y así lo hemos plasmado en la pirámide nutricional de Eroski:



Es importante insistir en que la distribución de estos grupos de alimentos, la recomendación del tamaño de sus raciones y su frecuencia de consumo están basados en la prescripción de Instituciones de incuestionable reconocimiento científico, como es el caso de las SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria).

Para los diferentes grupos de alimentos que constituyen la Pirámide de Eroski aportamos datos sobre:

- Grado de ajuste (%) al patrón recomendado de la pirámide de Eroski, evolución en el tiempo de dicho grado de ajuste, y una valoración sobre su grado de ajuste al patrón y su evolución.
- Comparativo (%) con las compras realizadas por el resto de socios de Eroski Club adheridos al servicio de información nutricional, y evolución de dicho comparativo en el tiempo.
- Recomendaciones para la mejora que incluyen informaciones sobre cómo mejorar su alimentación, así como recetas y vales promocionales que incentiven el consumo de los grupos de alimentos en los consuma por debajo de la recomendación del patrón.



Además del grado de ajuste en el consumo de alimentos de cada grupo de alimentos comparamos las calorías y nutrientes consumidas (compradas) con las calorías y nutrientes que, idealmente, ese usuario debiera de haber comprado en función de la composición de su hogar.

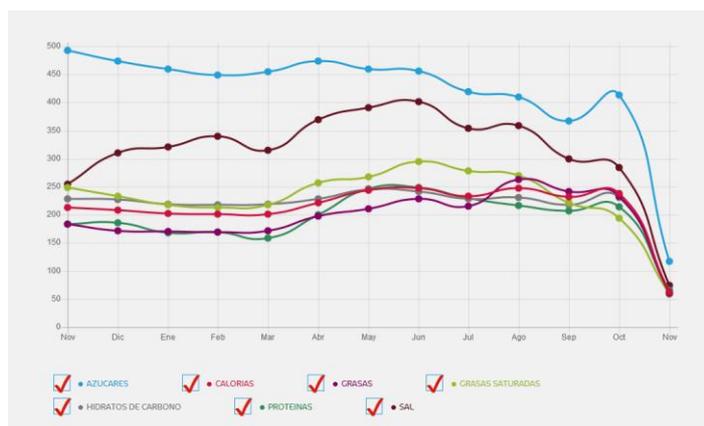
Los nutrientes de los que aportamos información son hidratos de carbono (que incluyen los azúcares), Azúcares (de manera específica), Grasas (que incluyen a la grasa saturada), Grasa saturada (de manera específica), Proteínas, y Sal.



Aportamos también información relativa al origen de esos nutrientes (si vienen de unos alimentos o de otros), dado que no es neutro desde el punto de vista nutricional (ejemplo: las proteínas pueden estar al 100%, pero si vienen todas de chuletones no es lo mismo que si vienen de carne de pollo y legumbre...)



Además, se facilitan gráficos de evolución en el tiempo de las compras de manera que el usuario pueda hacer un seguimiento de su trayectoria en cuanto a los consumos de calorías y de los principales nutrientes.



El dato de los objetivos nutricionales de cada hogar se calcula en base a sus miembros (teniendo en cuenta sus características: sexo, edad, talla, peso, actividad física). Para ello es preciso que por parte del usuario se alimenten los datos de sexo, fecha de nacimiento, talla, peso y nivel de actividad física (sedentaria, ligera, moderada, intensa, muy intensa). Estos datos se solicitan también en la calculadora nutricional, por tanto, para los usuarios que ya hayan aportado dicha información para la calculadora nutricional no es necesario aportarla de nuevo. En cualquier caso, si un usuario no ha alimentado los datos relativos a todas o a alguna de las personas de su hogar, utilizamos para realizar los comparativos, datos medios estandarizados procedentes de la bibliografía técnica



Asesor nutricional

¿Te queda alguna duda de alimentación y nutrición? Nuestro equipo de nutricionistas estará encantado de responderte. Haz tu consulta de forma totalmente gratuita.



Recetas

Con nuestro recetario te inspiraremos en tu cocina, con recetas ricas y equilibradas, con productos de temporada, para que también cuidándote ¡comer sea un placer!

Mis Recomendaciones

Recetas, el placer de comer bien

¡Con los alimentos que os pueden ir bien y con los que más os gustan!



Porque tú lo vales

¡Sigue mejorando tu informe sin renunciar al ahorro! Te animamos a consumir alimentos que deberían tener más presencia en tu dieta, y te premiamos en los que ya alcanzas un consumo adecuado.

<p>15% en JUDIAS VERDES</p>	<p>15% en JUDIAS VERDES Válido hasta el 26/12/2017 Ingreso máximo 10 euros. Canjeable en Hiper EROSKI, Super EROSKI/center, EROSKI/city o EROSKI/online.</p> <p><input type="checkbox"/> Lo quiero</p>
<p>15% en PATATAS de Frutería</p>	<p>15% en PATATAS de Frutería Válido hasta el 26/12/2017 Ingreso máximo 10 euros. Canjeable en Hiper EROSKI, Super EROSKI/center, EROSKI/city o EROSKI/online.</p> <p><input type="checkbox"/> Lo quiero</p>

Para consultar todos tus vales ahorro y las condiciones legales de uso y canjeo de los mismos accede a [mis vales ahorro](#)

CALCULADORA NUTRICIONAL:

El servicio de Calculadora Nutricional contiene dos apartados, uno “Mi Calculadora” con cálculos de parámetros nutricionales en los que se guardan los resultados obtenidos y se muestran los evolutivos al usuario, y otro “Mi gasto calórico por actividad física realizada” en la que a modo de tabla interactiva se puedan realizar cálculos sin guardar los resultados:



Mi Calculadora Nutricional

¿Sabes si estás en tu peso saludable o cuantas calorías gastas al día? Descúbrelo de una manera sencilla y obtén una valoración completa de tu estado nutricional.

“Mi calculadora”: incluye los cálculos del IMC, perímetro abdominal, gasto energético total, riesgos cardiovascular y riesgo de diabetes.

Para la realización de estos cálculos se deben crear perfiles de cada miembro de la familia. Los cálculos necesarios y la muestra de los resultados obtenidos se realizan

en el momento. Además, el usuario tiene la opción de obtener y poder imprimir un informe (pdf) completo de todos los cálculos.

“Mi gasto calórico por actividad física realizada”: incluye el cálculo del gasto calórico por actividad física. No se plantea como un cálculo del que se elabore un informe de resultados sino como una tabla interactiva en la que, una vez introducido su peso, el usuario puede seleccionar una actividad física entre las propuestas, introducir los minutos de dedicación a dicha actividad y poder ver así el consumo de calorías realizado. El usuario podría seleccionar de manera sucesiva diferentes actividades y diferentes tiempos de dedicación y ver en cada caso el consumo de calorías realizado.

Parámetros que se valoran en la calculadora nutricional:

(1) Índice de Masa Corporal (IMC): El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla de un individuo que se utiliza para diagnosticar estados de sobrepeso y obesidad. El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (OMS)

¿Qué datos se requieren del usuario? Para poder realizar este cálculo es necesario que contemos con los siguientes datos del usuario: peso (en kg); altura (en m); edad (en años); sexo (solo para menores de 18 años)

¿Qué se muestra al usuario?

- Un espacio para que el usuario pueda incluir sus datos. En caso de contar ya con alguno de ellos aparece dicho dato en su espacio correspondiente, pero dando la opción de que el usuario lo pueda modificar.
- La tabla correspondiente a su franja de edad –hay 3 tablas diferentes-, resaltando el intervalo en el que se encuentra en función del resultado del cálculo:

IMC 18-60 AÑOS (OMS):

Valoración nutricional	IMC
Peso insuficiente	< 18,5
Peso saludable	18,5 - 24,9
Sobrepeso	25 - 29,9
Obesidad	> 30

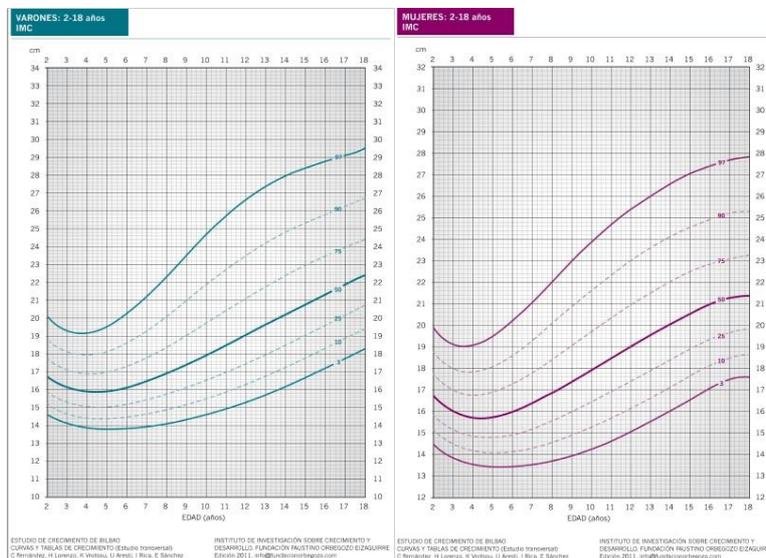
IMC MAYORES DE 60 AÑOS (SENPE Y SEGG)

Valoración nutricional	IMC
Peso insuficiente	< 21,9
Peso saludable	22 - 26,9
Sobrepeso	27 - 29,9
Obesidad	> 30

IMC 2-18 AÑOS (ORBEGOZO)

Valoración nutricional	Rango del percentil
------------------------	---------------------

Bajo peso	< percentil 3
Peso saludable	Percentil 3 - 90
Sobrepeso	Percentil 90 - 97
Obesidad	> percentil 97



- Un breve texto explicativo con la valoración del resultado obtenido. Por tanto es necesario contar con 12 valoraciones, una para cada posible resultado.
- Un evolutivo del IMC del usuario en el que con cadencia mensual se muestran los cálculos del IMC que se hayan realizado durante los últimos 12 meses. Varía por tanto en función de las veces que el usuario haya entrado a actualizar este cálculo. En el caso de mayores de 18 años se mostrarán dos líneas en la gráfica, la del IMC y la del peso. Y en el caso de los menores de 18 años se mostrarán 3, el percentil, la altura y el peso.

(2) Circunferencia de la cintura: Cálculo solo para adultos (mayores de 18 años)

La zona del cuerpo en la que se encuentra acumulada la grasa es un factor de riesgo cardiovascular más importante que el exceso de peso (obesidad o sobrepeso), y por ello se recomienda medir el perímetro abdominal o circunferencia de la cintura además de calcular el índice de masa corporal (IMC).

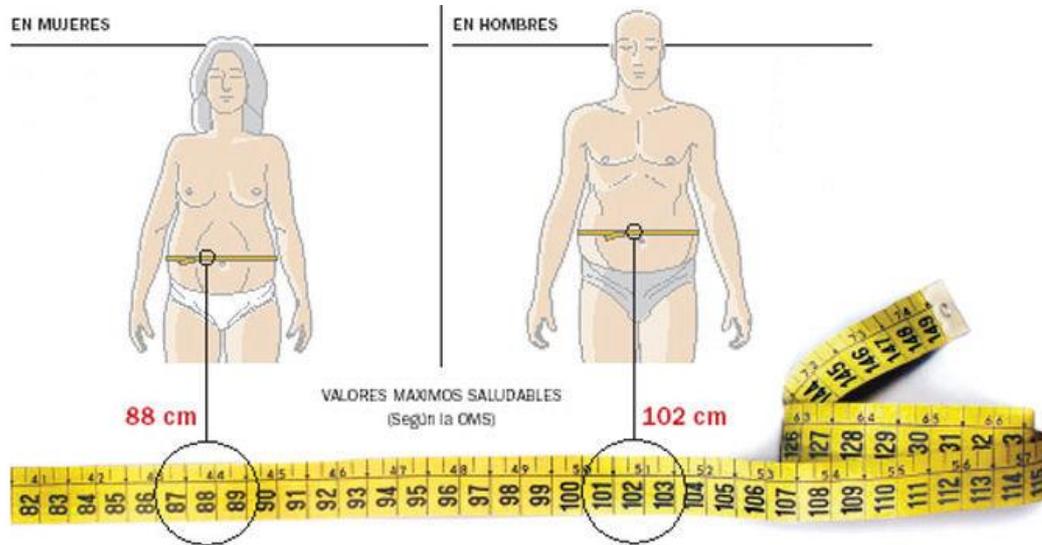
Diversos estudios han demostrado que el exceso de grasa abdominal puede multiplicar por 2 el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular. La grasa acumulada alrededor de algunos de los principales órganos del cuerpo, denominada grasa visceral, promueve alteraciones del colesterol, aumento de triglicéridos, incremento del riesgo de padecer diabetes, subida de la tensión arterial y riesgo de trombosis; todos estos factores favorecen el desarrollo de enfermedad cardiovascular (Fundación EC)

¿Qué datos se requieren del usuario?

El dato del diámetro de la cintura (cm) y el sexo.

¿Qué se muestra al usuario?

- Una imagen y/o texto descriptivo de cómo realizar la medición del diámetro de la cintura.



- Se resalta que el cálculo es válido solo para adultos (mayores de 18 años)
- Un espacio para que el usuario pueda incluir sus datos (diámetro de la cintura y sexo). En caso de contar ya con el dato del sexo no se muestra. El resultado incluye un breve texto explicativo según su situación.
Hay dos posibles resultados para los que aportar una valoración: estar por encima del límite (>88 cm en mujeres y >102 cm en hombres) o estar por debajo del límite (< ó = 88 cm en mujeres y < ó = 102 cm en hombres)
- Acceder al evolutivo del IMC y que aparezca el dato del evolutivo del perímetro de la cintura incluido como una línea más en la gráfica del evolutivo del IMC (para mayores de 18 años).

(3) Gasto energético total (GET): Cálculo solo para adultos (mayores de 18 años)

El cuerpo humano consume la energía de varias maneras: por el metabolismo basal (TMB), por la actividad física voluntaria (AF), y por el efecto térmico de los alimentos (ETA). Excepto en sujetos extremadamente activos, el TMB constituye la mayor porción del gasto energético total (GET). La contribución de la actividad física varía mucho entre los individuos.

El gasto energético total (GET) se calcula de la siguiente manera: $GET \text{ (Kcal/día)} = TMB \times AF \times 1,1 \text{ (ETA)}$

Obtención dato TMB: Por tanto, como parte del cálculo del Gasto Energético Total es necesario calcular –aunque no se muestra al usuario–, el consumo de energía necesario para llevar a cabo su Metabolismo Basal (TMB): La tasa metabólica basal (TMB) de cada individuo se define como la cantidad de energía que se gasta cuando la persona se encuentra en reposo físico completo (acostada) y psicológico. La TMB

suministra la energía que requiere el cuerpo para mantener la temperatura corporal, el trabajo de los órganos como el corazón, el movimiento normal de los músculos para la respiración durante el reposo, y el funcionamiento de otros órganos como el hígado, los riñones y el cerebro.

La TMB varía de un individuo a otro. Los factores generales más importantes que influyen en la TMB son el peso, el sexo, la edad y el estado de salud de cada persona. La TMB también depende de la composición corporal, por ejemplo, la cantidad de músculo y tejido adiposo, y por lo tanto de la cantidad de proteína y grasa en el cuerpo. En términos generales, las personas de mayor tamaño con más cantidad de músculo y órganos más grandes, tendrán una TMB mayor que las de menor tamaño. Las personas de edad tienden a tener una TMB más baja que cuando eran jóvenes, y las mujeres tienen una TMB menor que los varones (OMS)

La TMB se calcula de la siguiente manera:

$$\text{TMB Mujeres} = (10 \times P) + (6,25 \times A) - (5 \times E) - 161 \text{ (Mifflin-St. Jeor)}$$

$$\text{TMB Hombres} = (10 \times P) + (6,25 \times A) - (5 \times E) + 5 \text{ (Mifflin-St. Jeor)}$$

Siendo P: peso en kg; A: altura en cm; E: edad en años

Obtención dato AF: El dato de la actividad física es un coeficiente que se obtiene a partir de la siguiente tabla:

COEFICIENTE ACTIVIDAD FÍSICA

Nivel actividad física	Coficiente AF
Sedentario: trabajo de escritorio, sin ejercicio.	1,2
Actividad Ligera: ejercicio suave (andar, pilates...) 1-3 días/semana.	1,375
Actividad Moderada: ejercicio suave 4-7 días/semana, o ejercicio moderado (correr suave, bici suave, aerobic...) 1-3 días/semana.	1,55
Actividad Intensa: ejercicio moderado 4-7 días por semana, o intenso (correr rápido, spinning, natación...) 1-3 días/semana.	1,725
Actividad Muy Intensa: ejercicio intenso 4-7 días/semana, ejercicios de mucha fuerza y agotamiento y deportistas profesionales.	1,9

¿Qué datos se requieren del usuario?

Para poder realizar este cálculo es necesario que contemos con los siguientes datos del usuario: peso (en kg); altura (en m); edad (en años); sexo; y actividad física.

¿Qué se muestra al usuario?

- Un espacio para que el usuario pueda incluir sus datos. En caso de contar ya con alguno de ellos aparece dicho dato en su espacio correspondiente pero dando la opción de que el usuario lo pueda modificar.
- Un desplegable o tabla con los diferentes niveles de actividad física para que seleccione el suyo. Cada nivel lleva asignado el para aplicar a la fórmula del GET
- El resultado con un breve texto explicativo de lo que es el GET:

¿Qué es mi GET?

La energía (calorías) que necesitamos para vivir la obtenemos de los alimentos, sobre todo de las proteínas, de los lípidos, y de los hidratos de carbono. Y dicha energía nuestro cuerpo la utiliza principalmente para el mantenimiento del metabolismo basal (MB) y para la realización de la actividad física (AF).

El MB es la cantidad de energía (calorías) que necesita tu cuerpo para mantener las funciones vitales como la respiración, el metabolismo, la circulación y la regulación de la temperatura corporal. Determinados factores como la constitución física, el peso, la altura, la edad, el sexo y el estado de salud, influyen sobre el metabolismo basal de cada individuo.

Por otro lado el gasto energético por AF es la cantidad de energía (calorías) que consume tu cuerpo durante la realización de la actividad física.

A la suma de las calorías que consumes por tu MB y por tu AF le llamamos "Gasto Energético Total" (GET)

¿Para qué me sirve conocer mi GET?

Conocer la cantidad de calorías diarias que tu cuerpo necesita te puede ayudar a elegir mejor la cantidad de alimentos que debes consumir para mantenerte sano.

En Eroski, gracias al semáforo nutricional, es muy fácil saber cuántas calorías aporta un alimento por 100 gramos o por la ración habitual de consumo.

Además el GET te puede orientar en cuanto al tamaño de la ración a consumir de una determinada receta. Todas las recetas incluidas en el recetario de Ekilibria constan de su semáforo nutricional, que indica las calorías y cantidad de algunos macronutrientes que contiene una ración. El GET también te puede ayudar en el diseño de un menú semanal que se ajuste a tus necesidades.

Como el GET varía en función de tu peso y de los cambios en tu actividad física, el calcularlo de manera periódica es muy útil e interesante ya que te va a ayudar a ajustar tu alimentación a tus necesidades.

El resto de servicios que te ofrecemos desde Ekilibria, pueden ayudarte a adquirir los recursos y herramientas necesarias para llevar una alimentación más equilibrada y saludable.

- Se resalta que el cálculo es válido solo para adultos (mayores de 18 años)

(4) Riesgo cardiovascular: Cálculo solo para adultos (mayores de 35 años) y que no sean diabéticos

Los factores de riesgo de padecer enfermedad cardiovascular son, predominantemente, el consumo de tabaco, la inactividad física y una dieta inadecuada. La esperanza de vida en los países en desarrollo está aumentando de forma muy pronunciada, lo que conlleva que las personas se vean expuestas a estos factores de riesgo durante periodos más largos.

¿Qué datos se requieren del usuario?

Para evaluar el riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular es necesario que el usuario aporte el dato de su edad (en años), sexo, si es fumador o no, su tensión arterial, y su nivel de colesterol total en sangre.

A partir de estos datos aplicamos las tablas REGICOR –diferentes para hombres y mujeres- y obtenemos el riesgo (en %) de padecer enfermedad coronaria a medio plazo (10 años).

Y en base al resultado obtenido ofreceremos valoraciones para los 4 tipos de resultados posibles

¿Qué se muestra al usuario?

- Un espacio para que el usuario pueda incluir sus datos. En caso de contar ya con alguno de ellos aparece dicho dato en su espacio correspondiente pero dando la opción de que el usuario lo pueda modificar. Para poder aplicar las tablas REGICOR se necesita: edad, sexo, si fuma o no, presión arterial y nivel de colesterol.
- Su estado de situación con respecto al riesgo cardiovascular se muestra con una escala en la que se sitúa su estado y a continuación el texto con la valoración y consejos para la mejora
- Resaltar que el cálculo es válido solo para adultos (mayores de 18 años) y que no sean diabéticos.
- Se comunica, de forma clara y suficiente, que en ningún caso este servicio sustituye a una consulta médica, y que ante cualquier resultado fuera de lo saludable, se recomienda que acuda a su médico de familia o a un especialista.

(5) Riesgo de diabetes tipo 2: Cálculo solo para adultos (mayores de 18 años)

Para evaluar el riesgo de sufrir diabetes tipo 2 en el medio plazo (próximos 10 años) utilizamos el cuestionario validado Findrisk que consta de 8 preguntas.

¿Qué datos se requieren del usuario?

Para evaluar el riesgo de padecer diabetes tipo 2 es necesario contar con los datos del usuario calculados en otros apartados de la calculadora nutricional: edad (en años); IMC; y Perímetro de la cintura. Por tanto, en caso de contar ya con alguno de ellos aparece dicho dato en su espacio correspondiente pero dando la opción de que el usuario lo pueda modificar.

Además el usuario debe contestar a otras 5 preguntas del cuestionario Findrisk relativas a la cantidad de actividad física que hace, consumo de frutas y verduras, toma de medicación para la tensión arterial, valores de glucosa elevados en analíticas previas, y si tiene familiares diabéticos.

¿Qué se muestra al usuario?

- El cuestionario con un espacio para que pueda contestar a las preguntas. Para las preguntas en las que ya tenemos respuesta (edad; IMC; diámetro de la

cintura) se muestran de manera que aparezcan ya marcadas las respuestas por si el usuario desea modificar alguna de las respuestas.

- Su estado de situación con respecto al riesgo de diabetes se muestra con una escala en la que situamos su estado y a continuación el texto con la valoración y consejos para la mejora. Tres tipos de resultados: Bajo (menos de 7 puntos); Moderado (entre 7 y 11 puntos); y Alto (más de 12 puntos).
- Resaltar que el cálculo es válido solo para adultos (mayores de 18 años)
- Se comunica, de forma clara y suficiente, que en ningún caso este servicio sustituye a una consulta médica, y que ante cualquier resultado fuera de lo saludable, se recomienda que acuda a su médico de familia o a un especialista.

(6) Gasto calórico según actividad física:

Para determinar las calorías que se consumen durante la realización de una actividad física hay que calcular los MET “equivalentes metabólicos necesarios para realizar dicha actividad”. Cada actividad física, dependiendo de la intensidad, tiene asignado un MET. Un MET equivale a 0,0175 kcal/kg peso/min. Para convertir un MET en kcal/min, debemos aplicar la siguiente fórmula:

$$\text{Kcal/min} = \text{MET} \times 0,0175 \times \text{peso (kg)}$$
$$\text{Kcal actividad} = \text{Kcal/min} \times \text{min de actividad}$$

Para identificar los MET´s correspondientes a cada actividad física utilizamos una tabla adaptada a partir de las tablas del Compendio de Actividades Físicas de Ainsworth (Anexo 3)

¿Qué datos se requieren del usuario?

Para poder determinar el gasto calórico por cada actividad es necesario que el usuario seleccione el tipo de actividad y añada el tiempo de realización de dicha actividad (en minutos)

Además, es necesario conocer el peso (en kg) del usuario. Por tanto, en caso de contar ya con dicho dato éste aparece en su espacio correspondiente pero dando la opción de que el usuario lo pueda modificar.

¿Qué se muestra al usuario?

- Una tabla con las actividades físicas más comunes (tabla adaptada del Compendio de Actividades Físicas de Ainsworth). Cada actividad física lleva asociada un MET. El resultado está expresado en Kcal gastadas al realizar dicha actividad.
- Un espacio para que indique los minutos que dedica a dicha actividad. El dato del peso se autocumplementa si el usuario nos lo ha dado previamente.

Una vez finalizado el cálculo de los parámetros nutricionales para cada perfil de la familia el usuario tiene la opción de obtener y poder imprimir un informe (pdf) completo de todos los cálculos realizados:

Malte, los resultados de tu test son los siguientes:

IMC: 20,06

¡Bien!



En los casos de sobrepeso y obesidad, para determinar si el exceso de grasa constituye un problema, recomendamos acudir a un profesional sanitario (pediatra, dietista-nutricionista o similar) que realice evaluaciones adicionales como la medición del grosor de los pliegues cutáneos, tipo y calidad de la alimentación, actividad física, antecedentes familiares y otras pruebas de salud que considere adecuadas.

Enhorabuena!, en base a los datos que nos aportas estás dentro del rango de peso saludable, con lo que no debes tener riesgo para la salud como consecuencia de un peso inadecuado. Además, debes vigilar que tu estado nutricional y tus hábitos alimentarios sean saludables y exentas de factores de riesgo. Nuestra recomendación es que te mantengas en un peso adecuado y lleves a cabo una alimentación equilibrada para lo que te recomendamos a continuación algunas hábitos saludables a seguir:

- Basar la alimentación en alimentos de origen vegetal:
 - Incluir, como mínimo, 5 raciones de frutas (3 raciones) y hortalizas (2 raciones) al día.
 - Consumir legumbres, como mínimo, 3 veces por semana.
 - Introducir las variedades integrales de los cereales: panes, pasta, arroz, etc.
 - Incluir una ración de frutos secos a diario.
 - Que el aceite de oliva (y si es virgen y extra mejor) sea la grasa de elección.
- El consumo de pescado, sobre todo el pescado azul, es beneficioso por el aporte de ácidos grasos omega 3. Incluirlo entre 2 y 4 veces a la semana.
- El huevo aporta proteína de la mejor calidad.
- Elegir las carnes blancas y las menos grasas.
- Reducir la ingesta de carnes rojas, sobre todo de las más grasas.
- Utilizar especias en sustitución de la sal para reducir su consumo excesivo. Usar sal yodada.



- Limitar los embutidos y carnes procesadas. También los productos muy procesados, que son ricos en grasas de mala calidad (grasas vegetales parcialmente hidrogenadas, aceite de palma, etc.) y en azúcares simples añadidos: bollería, dulces, comida rápida, bebidas azucaradas (refrescos), postres azucarados, etc.

Díámetro de la cintura:

El perímetro de cintura es saludable.

En base a los datos que nos aportas no parece que tengas exceso de grasa en la zona abdominal. Asegúrate de llevar una alimentación equilibrada y saludable que contribuya a mantener un buen estado de salud.

Gasto energético total: 1.926,00 Kcal.

Conocer la cantidad de calorías diarias que tu cuerpo necesita te puede ayudar a elegir mejor la cantidad de alimentos que debes consumir para mantenerte sano.

La energía (calorías) que necesitamos para vivir la obtenemos de los alimentos, sobre todo de las proteínas, de los lípidos, y de los hidratos de carbono. Y dicha energía nuestro cuerpo la utiliza principalmente para el mantenimiento del metabolismo basal (MB) y para la realización de la actividad física (AF).

El MB es la cantidad de energía (calorías) que necesita tu cuerpo para mantener las funciones vitales como la respiración, el metabolismo, la circulación y la regulación de la temperatura corporal. Determinados factores como la constitución física, el peso, la altura, la edad, el sexo y el estado de salud, influyen sobre el metabolismo basal de cada individuo.

Por otro lado el gasto energético por AF es la cantidad de energía (calorías) que consume tu cuerpo durante la realización de la actividad física.

A la suma de las calorías que consumes por tu MB y por tu AF le llamamos "Gasto Energético Total" (GET)

¿Para qué me sirve conocer mi GET?

Conocer la cantidad de calorías diarias que tu cuerpo necesita te puede ayudar a elegir mejor la cantidad de alimentos que debes consumir para mantenerte sano.



En Eroski, gracias al semáforo nutricional, es muy fácil saber cuántas calorías aporta un alimento por 100 gramos o por la ración habitual de consumo.

Además el GET te puede orientar en cuanto al tamaño de la ración a consumir de una determinado receta. Todas las recetas incluidas en el recetario de Ekilibria constan de su semáforo nutricional, que indica las calorías y cantidad de algunos macronutrientes que contiene una ración. El GET también te puede ayudar en el diseño de un menú semanal que se ajuste a tus necesidades.

Como el GET varía en función de tu peso y de los cambios en tu actividad física, el calculador de manera periódica es muy útil e interesante ya que te va a ayudar a ajustar tu alimentación a tus necesidades.

El resto de servicios que te ofrecemos desde Ekilibria, pueden ayudarte a adquirir los recursos y herramientas necesarias para llevar una alimentación más equilibrada y saludable.

Recuerda que desde Ekilibria ponemos a tu disposición:

1. Informe nutricional. Un servicio para los socios de Eroski que analiza las compras realizadas y las compara con el patrón de alimentación saludable (muy ligado a la Dieta Mediterránea en nuestro entorno), de manera que te oriente sobre aquellos alimentos o grupos de alimentos sobre los que debes actuar, bien aumentando, o controlando su consumo, además de ponértelo fácil con informaciones, recetas y promociones.
2. Asesor nutricional. Un servicio al que puedes dirigir todas tus dudas sobre alimentación y nuestro equipo de dietistas-nutricionistas te dará respuesta de manera personalizada. Además, puedes consultar otras preguntas que se han realizado.
3. Recetario. Podrás consultar una amplia variedad de recetas de todos los grupos de alimentos, y con la información nutricional correspondiente por ración.
4. Actualidad. Información periódica y actualizada sobre diversos temas relacionados con la alimentación.



Riesgo de diabetes tipo 2: Moderado

Te aconsejamos que prestes más atención a tu cuerpo. Una alimentación más equilibrada te puede ayudar a cuidarlo.

Según la información que nos has suministrado con respecto a tu edad, índice de masa corporal, perímetro de tu cintura, cantidad de actividad física que haces con regularidad, consumo de frutas y verduras, si tomas medicación para la tensión arterial, si has tenido valores de glucosa elevados en analíticas previas, y si tienes familiares diabéticos, el riesgo a medio plazo (en los próximos 10 años) de que padezcas diabetes tipo 2 es moderado. Se estima que 1 de cada 25 personas en tu situación desarrollará la enfermedad.

El riesgo ha sido calculado a partir del cuestionario de Findriák (Finnish Diabetes Association). Esta valoración es una mera aproximación y por tanto no pretende ser un diagnóstico médico ni debe ser tomado como tal.

A pesar de que hay factores de predisposición genética a esta enfermedad sobre los que poco podemos hacer, hay otros factores como el estilo de vida que nos pueden ayudar a prevenir o al menos retrasar el comienzo de la enfermedad:

1. Mantener un peso adecuado.
2. Realizar actividad física de manera moderada.
3. Consumir cereales ricos en fibra, frutas y verduras cada día, y reducir el consumo de grasas animales sustituyéndolas por grasas vegetales.
4. Evitar alimentos que contengan azúcares añadidos: bebidas azucaradas (refrescos), dulces, bollería, postres azucarados.
5. Evitar hábitos tóxicos como fumar.



Tu riesgo cardiovascular es: **Bajo**

(¡Buen trabajo!)

¡Cuidado cuidando al corazón. Según la información que nos has suministrado con respecto a tu sexo, edad, si fumas o no, nivel de presión arterial y nivel de colesterol, el riesgo de padecer una enfermedad coronaria en los próximos 10 años es bajo (inferior al 5% de probabilidad).

El riesgo ha sido calculado a partir de la ecuación adaptada para la población española por los investigadores de REGICOR. Esta valoración no aplica en el caso de que padezcas algún tipo de diabetes. Esta valoración es una mera aproximación y por tanto no pretende ser un diagnóstico médico ni debe ser tomado como tal.

Además de las que pueda proponer tu médico, existen algunas medidas que contribuyen a mantener nuestro salud cardiovascular:

1. No fumar ni consumir alcohol o cualquier tipo de sustancia tóxica.
2. Controlar nuestro peso corporal. El sobrepeso añade una carga extra de trabajo a nuestro corazón y arterias.
3. Reducir el consumo de sal.
4. Asegurarse el consumo frutas, verduras, pescado, aceite de oliva y frutos secos.
5. Hacer ejercicio físico regularmente. Para iniciarnos en ello, una opción es elegir algún programa que podamos mantener en el tiempo de manera regular y que se adapte a nuestra condición física. Por ejemplo caminar deprisa o subir escaleras. Aunque el tiempo óptimo es al menos una hora al día, recuerda que realizar cualquier tipo de actividad física es mejor que no hacer nada. Además, no es necesario realizar la actividad física durante un periodo de tiempo seguido, ya que su efecto es acumulable a lo largo del día.
6. Reducir el estrés al mínimo necesario.

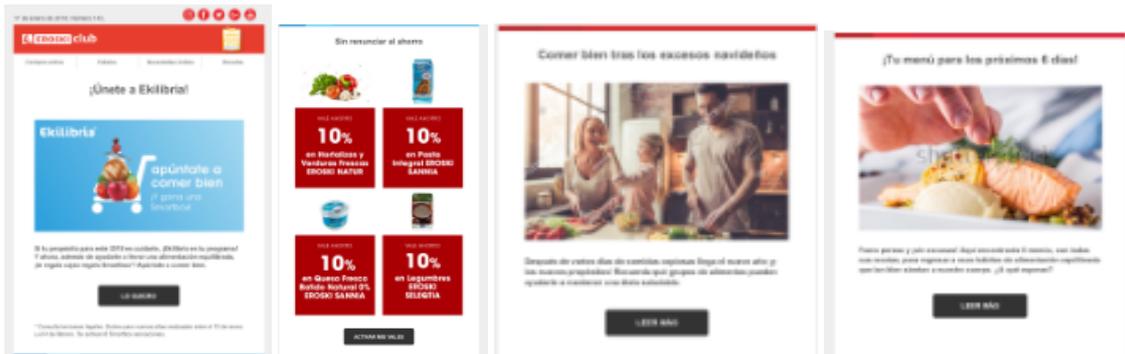
3.- IDENTIFICACIÓN DE ACTUACIONES REALIZADAS

El programa Ekilibria, especialmente el desarrollo de las aplicaciones informáticas que lo soportan se desarrolló en 2016. En enero 2017 lanzamos el programa a los socios y clientes de Eroski. A lo largo de 2017 se incorporaron nuevos contenidos al programa.

La cadencia de generación de informes nutricionales, incorporación de recetas y de noticias de actualidad, de vales promocionales, y envío de boletines es mensual por lo que los usuarios de Ekilibria reciben actualizaciones de la información referida a sus compras cada mes.

En 2018 hemos realizado campañas de comunicación para dar a conocer a nuestros clientes el programa Ekilibria. Durante dichas campañas hemos utilizado diferentes canales y soportes de comunicación tanto digitales (emailings y redes sociales) como físicos (cartelística en nuestras tiendas, cartas, notas de prensa).

En enero de 2018 lanzamos una campaña digital dirigida a todos los socios de EROSKI Club. El objetivo principal de la campaña era la adhesión de socios a Ekilibria. Para ello trasladamos además de la imagen y mensaje de EKILIBRIA (*¡Apúntate a comer bien!*), vales ahorro en productos para una dieta saludable (fruta y verdura, zumo Sannia, queso Sannia y legumbres), un artículo sobre como comer bien tras los excesos navideños y finalizamos el newsletter con una propuesta de menú saludable para los siguientes 6 días:



También hemos trasladado los mensajes de Ekilibria en soportes físicos como la revista de RECETAS ESPECIAL VERANO enviada por correo postal a todos los socios de EROSKI club. Presentamos algunas páginas a modo ilustrativo:



Portada e interior de portada



Por una cocina saludable y sostenible

La importancia de consumir alimentos de temporada y de origen cercano para una alimentación saludable y sostenible.

Contribuir a reducir la huella de carbono, es decir, la totalidad de gases de efecto invernadero (GEI) emitidos, es posible a través de unas buenas prácticas alimentarias:

- Los alimentos frescos, consumidos en su temporada, es cuando mejores propiedades nutricionales tienen, más sabor, y menor precio.
- Consumir productos cercanos, favorece el desarrollo local y permite la conservación de la biodiversidad de la zona. Además de permitir la recogida en su punto óptimo de maduración, respetando los ciclos de crecimiento de plantas y árboles.
- Incluir en nuestra dieta más alimentos de origen vegetal que animal, como hortalizas, frutas, legumbres, frutos secos y semillas, aceite de oliva virgen y cereales. Su producción genera menos CO₂ y consume menos agua.
- Seguir la regla de "primero que entra, primero que sale", para evitar una acumulación de alimentos y que se nos estropeen.
- Utilizar la energía de forma eficiente antes, durante y después de cocinar. Por ejemplo:
 - B microondas y la olla exprés (a presión o rápida) para cocinar. La cocción es muy rápida, ahorra entre un 60% y un 70% de energía en comparación con el horno. Además, al no usar exceso de agua, preserva mejor el valor nutritivo y sabor de los alimentos.
 - Cocinar con tapa. Así se alcanza la temperatura necesaria más rápidamente, ahorrando una cantidad de energía importante.
- A la hora de utilizar el horno se recomienda:
 - No abrir la puerta si no es necesario y así evitar perder el calor acumulado en el interior.
 - Apagar unos minutos antes del tiempo final de cocción. El calor que se mantiene servirá para terminar de cocinar.
- Reducir en la medida de lo posible la cantidad de productos de desecho y realizar una gestión eficiente de los mismos mediante el reciclaje.
- Incluir alimentos crudos en nuestra alimentación diaria:
 - Una ración diaria de verduras crudas garantiza el aporte de todas sus vitaminas, minerales y fitonutrientes (sustancias, pigmentos, con efectos positivos sobre el organismo) porque no se produce pérdida nutricional en el cocción.
 - Las frutas, frutos secos y frutos desecados no pueden faltar en nuestra alimentación.

Introducción e índice de la revista



Índice

Desayunos y meriendas	1
Con lácteos	x
Con pan o en tostada	x
Comidas y cenas	2
Con hortalizas	x
Con legumbres	x
Con cereales	x
Con huevos	x
Con pescados	x
Especiales	3
Grasas cardiovasculares	x
Ensaladas	x
Aceites	x
Ciudades y caldos	x
Mermeladas y tostas	x
Platos preparados	x
Salsas	x
Sandwiches y tostas	x



Te lo cuenta nuestra dietista-nutricionista Eva Gosenje Ábalos

Repetimos la acción con la revista de recetas saludables ESPECIAL OTOÑO:



Portada e índice



¿Todavía no conoces Ekilibria?

El plan de Eroski que te ayuda a hacer una alimentación equilibrada y saludable ahorrando.

www.eroski.es/ekilibria



50%

FRUTAS Y VEGETALES
Come muchas frutas, de todos los colores. Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.



EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

25%

GRANOS INTEGRALES
Come una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limita los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

25%

PROTEINA SALUDABLE
Escoge pescados, aves, legumbres (lentejas, garbanzos, alubias) y frutos secos. Limita las carnes rojas, los lammes y otras carnes procesadas.



AGUA
Toma agua, té o café (con poco o nada de azúcar), evita las bebidas azucaradas y los zumos.



¡MANTENTE ACTIVO!



ACEITES SALUDABLES
Usa aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limita la margarina (mantequilla).

La Pirámide y el Plato de la Alimentación Saludable son herramientas que se complementan. Así, la Pirámide es un esquema visual de cómo debe ser nuestra alimentación habitual (frecuencia de consumo) y también refleja otros hábitos saludables; mientras que el Plato es un esquema visual de cómo debemos organizar cada una de nuestras tomas diarias.

4

Páginas EKILIBRIA

SEMÁFORO NUTRICIONAL EROSKI



La Ingesta de Referencia (IR) indica la cantidad diaria recomendada de calorías y nutrientes.

Las IR están basadas en estándares, pero varían en función de sexo, edad o nivel de actividad. Calcula las tuyas en la calculadora de Ekilibria www.eroski.es/ekilibria

El semáforo nutricional de EROSKI indica la cantidad de kcal y nutrientes que hay en una ración de una receta respecto a la Ingesta de Referencia.



ALGUNAS CLAVES PARA INTERPRETAR EL SEMÁFORO NUTRICIONAL

AZÚCARES
Engloba a los azúcares añadidos y a los azúcares naturalmente presente en las frutas (10%) y en los lácteos (4%). En el alimento completo, el azúcar naturalmente presente no tiene los efectos perjudiciales de los azúcares añadidos.

GRASAS
Fíjate en las grasas saturadas, ya que el resto puede tener efectos positivos en el organismo (omega 3, ácido oleico del aceite de oliva virgen...).

Hay que buscar un equilibrio entre los platos, no todo verde ni todo naranja.

5

EKILIBRIA también ha estado presente en la revista mensual de EROSKI Club. A continuación, mostramos el ejemplo del número de marzo 2018:



Portada



¡Estamos de aniversario!

Nuestro programa Ekilibria cumple su primer año y, hasta la fecha, son ya más de 23.000 las familias que se han sumado para aprender a llevar una alimentación saludable y equilibrada. ¿Todavía no te has apuntado? ¡Ánimate y empieza a cuidar tu salud desde hoy mismo!

34

EROSKI club

Página interior EKILIBRIA

El cuidado de la salud y, en especial, la alimentación saludable son algunos de los asuntos que más preocupan a los consumidores. Esto ha dejado de ser algo que interesaba solo a personas con problemas de salud o a aquellos que querían hacer dieta y perder kilos. Hoy en día, hay mucha gente que reconoce la importancia de llevar una dieta sana y equilibrada y cuidar de esta manera la salud.



En EROSKI vemos esta necesidad de ayudar a la sociedad a llevar una vida más sana basada en una alimentación equilibrada y en unos hábitos más saludables. Por ello, el año pasado presentamos Ekilibria, una iniciativa que se fundamenta en la recomendación de una dieta equilibrada basada en la ingesta adecuada (en ración y frecuencia) de los diferentes grupos de alimentos, lo que garantizará la preparación debida de carbohidratos y nutrientes. Hemos diseñado una pirámide nutricional basada en las propuestas más solventes, contando

para ello con nuestros equipos de expertos y con asesoramiento externo especializado.

La construcción de todos los servicios que conforman el proyecto Ekilibria se ha llevado a cabo con pleno fundamento científico y técnico y ponemos a disposición de nuestros clientes el acceso de manera gratuita a un plan totalmente personalizado que ayuda a llevar una alimentación más equilibrada.

¿CÓMO FUNCIONA?

• **Mi informe nutricional.** Al dar de alta en Ekilibria, contamos cada mes con un informe nutricional con la comparativa entre las compras que realizas con tu tarjeta EROSKI Club y las recomendaciones de consumo para tu hogar. Te haremos llegar información sobre el grado de coherencia de tus compras de alimentación con las prescripciones de la pirámide nutricional.

• **Mis recomendaciones.** Cada mes, vales ahora y recomendaciones te ayudarán a conseguir una alimentación más equilibrada para ti y tu familia, sin renunciar al mejor precio.

• **Asesoría nutricional.** Si tienes alguna duda, el equipo de nutricionistas estará encantado de responderte. Haz tu pregunta de forma totalmente gratuita en nuestro sitio web www.eroski.es/ekilibria-club-salud. No obstante, esta recomendación no sustituye en ningún caso, ni pretende ser una consulta presencial atendida

por tu salud

por un médico especialista o un dietista nutricionista; a los que recomendamos acudir para obtener más información.

• **Recibida a información de actualidad.** En este apartado encontrarás pilos para todos los gustos y bolsillos, para usuarios avelados y para quienes están todavía iniciándose en las artes culinarias, pero siempre, con una clara perspectiva de salud. Menús que encajan en una dieta equilibrada y, siempre, con el sello de la nutrición EROSKI.

APÍNTATE YA

Además, podrás recibir información sobre alimentación y salud en tu correo electrónico con nuestro boletín o consultar la web de Ekilibria. Veracidad, practicidad y amabilidad son las señas de identidad de nuestras recomendaciones.

Consigue una alimentación saludable y equilibrada a través de www.eroski.es/ekilibria.



Salud y bienestar



Fundación EROSKI promueve la Encuesta Nutricional de la Población Española (ENPE), un estudio sobre hábitos de la población.

las ventajas de ser socio

35

Desde sus inicios la concepción del programa ha estado liderada desde el Comité Científico de Eroski en el que participan especialistas del mundo de la salud y de la nutrición. Además, todos los desarrollos del Programa se han presentado para su aprobación a Asociaciones e Instituciones de reconocido prestigio en el ámbito de la salud y de la alimentación como son la

El programa Ekilibria se ha presentado a lo largo del ejercicio 2017 en diferentes Congresos y Jornadas divulgativas despertando el interés de la audiencia en todos los casos (Congreso de Gastronomía y Salud, en Zaragoza; Jornada de Nutrición Práctica en Madrid; Jornada de Nutrición en Pamplona; Día del socio en Bilbao)



4.- IMPLICACIÓN Y SINERGIAS CON OTROS SECTORES PARTICIPANTES

El programa Ekilibria cuenta con el aval de Asociaciones e Instituciones de reconocido prestigio en el ámbito de la salud, de la nutrición y de la gastronomía. Dichas Asociaciones son las siguientes:

- SEDYN (Sociedad Científica Española de Dietética y Nutrición)
- Asociación “5 al día”
- SEDCA: (Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación)
- FHF (Fundación de Hipercolesterolemia Familiar)
- FEC (Fundación Española del Corazón)
- SEEDO (Sociedad Española para el estudio de la Obesidad)
- BCC (Basque Culinary Center)



5.- EVALUACIÓN Y RESULTADOS: METODOLOGÍA, INDICADORES, IMPACTO SOBRE LA SALUD DE LA POBLACIÓN DIANA

La finalidad del programa Ekilibria es ayudar a las familias a llevar una alimentación más equilibrada basada en las recomendaciones de la dieta mediterránea. Por tanto, el principal indicador es el de la modificación en los hábitos de consumo hacia una dieta más saludable. Por ello hemos generado indicadores de seguimiento con los que pretendemos hacer un seguimiento de la evolución a lo largo de los próximos años de los hábitos de consumo. A día de hoy el grado de adherencia a la pirámide nutricional de la dieta mediterránea que hemos generado está en una mayoría de los casos por debajo del 75%:

DESCRIPCIÓN	GRADO DE ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRANEA	Nº USUARIOS
FRUTAS Y HORTALIZAS	< 75	111.852
	> 90	19.570
	75-90	8.862
CEREALES Y PATATAS	< 75	107.077
	> 90	22.001
	75-90	10.675
FRUTOS SECOS	< 75	82.767
	> 90	10.283
	75-90	3.556
LACTEOS	< 75	87.696
	> 90	37.827
	75-90	14.665
PESCADOS, CARNES BLANCAS, HUEVOS Y LEGUMBRES	< 75	103.851
	> 90	23.086
	75-90	11.473
JAMON y CARNES ROJAS	< 75	37.788
	> 90	88.618
	75-90	7.157
EMBUTIDO Y OTROS PRODUCTOS CARNICOS	< 75	128.315
PLATOS PREPARADOS Y SALSAS	< 75	135.193
DULCES, SALADOS Y GRASAS	< 75	141.732
BEBIDAS DULCES	< 75	123.082

Además contamos con indicadores relativos a la navegación por parte de los usuarios en la web de Ekilibria para conocer que apartados despiertan mayor interés y así poder tomar decisiones en cuanto a ofrecer a los usuarios un servicio más ajustado a sus necesidades.

6.- CONTINUIDAD Y SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO

Desde su origen, EROSKI, como Cooperativa de consumo, ha destacado por su actividad en la formación e información al consumidor. Y se enlazan de tal manera que, en nuestra visión y valores actuales, la salud es un eje de posicionamiento estratégico con jerarquía máxima. En este contexto se ha desarrollado un “Plan de Salud” dirigido a los diferentes públicos (trabajadores y consumidores), desarrollando para cada uno de ellos diferentes herramientas, acciones y programas.

Cuando analizamos las necesidades y preocupaciones de los consumidores, observamos que hoy, uno de los problemas más importantes, es el cambio drástico de nuestros hábitos alimentarios que en muchos casos deriva en un problema de salud pública relacionado con las tasas de riesgo cardiovascular, diabetes, hipertensión y sobrepeso u obesidad. Por tanto, el fomento de la alimentación equilibrada y los hábitos de vida saludables juegan un papel fundamental.

A comienzos de 2017 lanzamos el programa “Ekilibria”, una herramienta y un paso más dentro de nuestro “Plan de Salud” y posicionamiento estratégico. Y que al igual que otras actividades ya muy consolidadas como la Escuela de Alimentación de Fundación EROSKI, busca trasladar al consumidor y a las nuevas generaciones pautas claras y sencillas para poner en práctica una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable. Por lo tanto, “Ekilibria” se suma a nuestra larga trayectoria de formación e información al consumidor.

Todos los programas y proyectos bajo la cobertura de formación e información al consumidor tienen garantizada su continuidad en el tiempo, siempre que su efectividad e impacto entre los consumidores sea valorado como positivo. Y en este sentido la valoración a día de hoy es muy positiva debido a los resultados obtenidos, a las buenas valoraciones recibidas por parte de los usuarios a quienes va dirigido el Programa, y a las perspectivas de futuro y desarrollo del programa. A día de hoy, el número de usuarios que se han dado de alta en el programa es de 24.059, con una previsión de alcanzar el millón de usuarios en los próximos años.

Además, tratándose de un programa digital, debemos tener en cuenta también, los datos de las analíticas, en cuanto a visitas de usuarios únicos y páginas vistas cada mes. Los resultados que obtenemos avalan la buena valoración de los usuarios y corroboran la importancia de poner a disposición de los consumidores herramientas que les ayuden a conocer si sus hábitos alimentarios son saludables y como pueden mejorarlos de manera sencilla y sostenida en el tiempo.

El objetivo, por tanto, es hacer perdurar en el tiempo y extender el uso de la herramienta a todos los consumidores y que la mayoría de nuestros socios utilicen el programa como referente de ayuda para una alimentación más saludable y equilibrada.

7.- PLANTEAMIENTO INNOVADOR Y CONTEMPLACIÓN DE CRITERIOS DE EQUIDAD

“Ekilibria” es un programa pionero, que utiliza las nuevas tecnologías de la información, y que sin necesidad de introducir datos sobre las compras en alimentación (como ocurre con otras herramientas existentes), porque ya los tenemos, y de una manera rápida y sencilla, el usuario obtiene un diagnóstico preciso, detallado y personalizado, comparando sus compras con las recomendaciones científicas para una dieta equilibrada. Un servicio pionero que se completa con recomendaciones personalizadas, recetas, promociones y un consultorio nutricional a través del cual, un especialista en nutrición de Eroski responde a las preguntas de los usuarios.

El programa Ekilibria es único en el mercado español. Los servicios de medición y asesoramiento para la mejora del perfil nutricional que existen hoy en el mercado están basados en la información que aporta el usuario lo cual conlleva inexactitudes y exige una alta dedicación por su parte y por tanto rechazo en muchos casos. Nuestro servicio es el único basado en los datos objetivos de la compra de los usuarios y requiere una mínima dedicación por su parte. Solamente los operadores de distribución alimentaria tenemos acceso a esta fuente de información (la compra) y de momento dentro de los operadores nacionales no hay ningún otro que haya desarrollado una herramienta que mida el perfil nutricional en base a las compras de sus clientes.

El futuro del Programa pasa por continuar haciendo de él una herramienta cada vez más útil para un cada vez mayor número de consumidores para impulsar la práctica de una alimentación equilibrada.

El número de usuarios digitales y la demanda de contar con un acceso y navegabilidad fáciles, es cada vez mayor. Por ello estamos desarrollando la app para el móvil de manera que Ekilibria pueda ser accedido desde distintos dispositivos (ordenador, móvil, tablet).

La creación de “retos de mejora” y de una “comunidad de usuarios” son novedades que incorporar a Ekilibria en los próximos meses.

Por último, señalar que el Programa ha sido diseñado y supervisado por especialistas, para que contemple criterios de equidad y perspectiva de género tanto en cuanto a sus contenidos como en cuanto a la manera de llevar a cabo sus iniciativas (acciones, campañas, servicios...). Esto es un requisito básico para que cualquier iniciativa pueda tener cabida entre los proyectos que lanza y lidera EROSKI.