GUÍA DE COMPRAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

PASFEC®
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN Y SALUD DE LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

La Guía de compras para una alimentación saludable de los productos PASFEC.

Está diseñada para hacer más fácil una alimentación más sana, para ello, al hacer sus compras basta con localizar el sello del programa en los productos.

Punto de Partida

La FEC siempre recomienda una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable, y aún así, en la sociedad actual, por diferentes cuestiones es prácticamente imposible evitar el consumo de productos procesados.
Por este motivo considera que cada vez es más necesaria la formación en los elementos más perjudiciales para la salud para que se limiten en lo posible; la información sobre el contenido de los mismos en los productos y su comparativa respecto a otros que pueda existir en el mercado para que los identifique el consumidor; y el incentivo a las empresas que los producen y comercializan para que investiguen en la sustitución y minimización de dichos elementos. Todo ello partiendo de la libertad del consumidor bien formado e informado para hacer su elección.

Esta Guía de compras PASFEC le proporciona información sobre qué productos tienen el sello, además de una guía de planificación de las comidas para darles una idea de la cantidad de cada alimento por grupo que debe comer. También hemos incluido las respuestas a algunas preguntas frecuentes sobre el Programa PASFEC. Si desea más información visite **www.pasfec.com**

"La empresas adheridas al PASFEC, siguen las recomendaciones de la FEC en señalar en sus diversos materiales publicitarios las cantidades máximas (caso de nutriente negativo, ejemplo la sal, grasas, etc.) y mínimas (caso de nutriente positivo, ejemplo vitaminas, fibra, calcio, etc.) a consumir siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias.
Las cantidades de nutrientes asumidas y/o definidas por el Comité Científico tienen en consideración la aportación por ración a esos máximos y mínimos."
Las personas con condiciones dietéticas especiales o que padezcan alguna enfermedad deben consultar a un profesional de la salud.

Nota: No todos los productos seleccionados están disponibles a nivel nacional.

índice

I. ALIMENTOS

1. Verduras y hortalizas Pág. 4
2. Agua Pág. 7
3. Panes y cereales Pág. 10
4. Legumbres Pág. 13
5. Pescados y Mariscos Pág. 16
6. Grasas: Aceites y Mantequillas Pág. 19
7. Carnes y aves de corral Pág. 22
8. Productos lácteos Pág. 25
   - 8.1. Leche
   - 8.2. Yogur
   - 8.3. Quesos
9. Frutas y Zumos Pág. 34
10. Sopas Pág. 37
11. Frutos secos Pág. 39
12. Aderezos y otras alternativas Pág. 41
13. Complementos en alimentos Pág. 42

II. PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN Pág. 44
III. NUTRIENTES Pág. 45
IV. PASFEC. SELLOS DE ADHESIÓN Pág. 49

I. ALIMENTOS

1. Verduras y hortalizas

Sin colesterol, ricas en fibra soluble e insoluble, están compuestas por hidratos de carbono, polisacáridos, proteínas y grasas.

Según el Código Alimentario Español (CAE),

> **“Las hortalizas son cualquier planta herbácea hortícola que se puede utilizar como alimento, ya sea en crudo o cocinado”**

mientras que...

> **“Las verduras son las hortalizas en las que la parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos, inflorescencia)”**

Características nutricionales

> Presentan una baja densidad calórica.
> Están compuestas mayoritariamente por hidratos de carbono, polisacáridos y, en menor medida, proteínas y grasas.
> Tienen un alto contenido de agua, entre un 75 y un 95 por ciento de su composición.
> Son ricas en fibra soluble e insoluble.
> Son pobres en materia grasa, excepto el aguacate y las aceitunas. Al ser de origen vegetal, no contienen colesterol.
> Proporcionan una amplia variedad de vitaminas:
- Vitamina A en forma de caroteno (zanahorias, tomate, espinacas, col roja).
- Vitamina C (pimiento, coliflor y coles de Bruselas).
- Ácido fólico (vegetales de hoja verde y coles).
- Vitaminas grupo B (B1, B2 y B6).

> Son una fuente importante de minerales y oligoelementos: calcio (berros, espinacas, acelgas y pepinos), potasio (alcachofa, remolacha, champiñones), magnesio, hierro (espinacas, col, lechuga, champiñón, alcachofa, rábanos), cinc, manganeso, cromo, yodo, cobalto, selenio, cobre y sodio.
> El contenido de vitaminas de las verduras y hortalizas sufre modificaciones durante la cocción. Se pierden por disolución las vitaminas hidrosolubles (complejo B y vitamina C). Por el calor también pueden perderse las vitaminas A y C.

6 Consejos

Para evitar las pérdidas de vitaminas y minerales por disolución y por destrucción se recomienda:
> Aprovechar el líquido de cocción de las verduras en caldos o sopas, ya que es rico en vitaminas y minerales.
> Incorporar las verduras cuando el agua ya está caliente. Si lo haces en agua fría las pérdidas pueden llegar a duplicarse.
> Cortar las verduras en trozos grandes cuando se van a hervir. La subdivisión de los alimentos favorece el aumento de las pérdidas.

Ingesta recomendada de verduras y hortalizas:
Más de dos raciones al día.
150-200 g por ración, siendo una de ellas en forma de preparación cruda.

Ejemplos de ración:
> 1 plato de ensalada variada.
> 1 plato de verdura cocida.
> 1 tomate grande y 2 zanahorias.

"Una de las maneras más fáciles y más sabrosas de mantenerse saludable es comer muchas frutas y verduras"

"Las verduras congeladas son tan nutritivas como las frescas, y son muy convenientes si usted no tiene tiempo"

Verduras y hortalizas con sello PASFEC: Patatas – Ibérica de Patatas

2. Agua

“El agua es un componente esencial de todos los tejidos corporales”

Cumple una función vital, ya que es el medio necesario para todas las reacciones y es el componente estructural de todas las células.

8 Agua

Actúa como medio de transporte de los nutrientes y sustancias del cuerpo. Una de sus funciones más importantes es el mantenimiento de la temperatura corporal, ya que mediante la evaporación del sudor el cuerpo logra disipar el calor.

El agua es tan imprescindible que en un clima moderado los adultos no pueden vivir más de 10 días sin ella y los niños sólo 5 días. Por el contrario, es posible sobrevivir sin alimento durante varias semanas.

La deshidratación consiste en una excesiva pérdida de agua.

La pérdida de un 1% del agua corporal provoca la sensación de sed. A partir del 5% aparecen desórdenes graves, como desaceleración del ritmo cardíaco, náuseas, vómitos, apatía, delirio, espasmo muscular o deficiencia de la función renal. La pérdida de un 20% del agua corporal puede causar la muerte.

En condiciones normales, la cantidad de agua que se bebe al día es aproximadamente igual a la cantidad que se pierde: hay un equilibrio o balance hídrico. La pérdida de agua puede ocurrir a través de los riñones en la orina, a través de las heces, del aire espirado por los pulmones y a través de la piel, por el sudor.

Hay ciertos grupos vulnerables, a los que se debe prestar mayor atención a su estado de hidratación:

> **Ancianos:** El deterioro de los mecanismos de termorregulación produce una disminución de la sensación de sed y son más reacios a beber. Además, los problemas de movilidad pueden limitar el acceso al agua.
> **Niños:** Su sentido de la sed no se ha desarrollado completamente, por lo que suelen beber menos agua de la que necesitan.
> **Enfermos:** Tienen pérdidas anormales de agua (por fiebre, sudor, vómitos, diarrea, etcétera), por lo que son susceptibles a la deshidratación.
> **Deportistas:** Presentan una excesiva pérdida de agua por el sudor y una disminución de la sensación de sed.
> **Mujeres embarazadas y en período de lactancia:** Los requerimientos de agua durante esta etapa aumentan para poder producir leche.

El calor extremo también favorece la deshidratación, al aumentar considerablemente las pérdidas de agua por sudor.
La ingesta adecuada de líquidos es fundamental para mantener un estado adecuado de hidratación. El requerimiento normal de agua en el adulto sano es de 1,5 a 2 litros al día. En caso de actividad física o excesivo calor se puede necesitar más de 3 litros.

La fuente principal de ingesta líquida es el agua (natural o envasada), las bebidas e infusiones (leche, zumos, refrescos, bebidas gaseosas, té, café, caldos, sopas, etcétera) y otros alimentos que presentan su consistencia modificada como helados, sorbetes, granizados, batidos y gelatinas. También algunos alimentos sólidos aportan cantidades considerables de agua: las frutas y las verduras pueden contener hasta un 90% de agua en su composición.

Para prevenir estados de deshidratación se recomienda:

> Beber antes de tener sed, ya que la sensación de sed suele aparecer de forma tardía.
> Hidratarse antes, durante y después de hacer ejercicio físico. Al sudar perdemos agua y electrolitos.
> Ingerir líquidos con mayor frecuencia en verano, al tomar sol y en ambientes secos o calefaccionados.
> Evitar el alcohol, ya que aumenta la temperatura corporal y el riesgo de deshidratación.

3. Panes y cereales

Son una muy buena fuente de fibra y vitaminas si se consumen integrales. También tienen gran densidad de energía y nutrientes.

El Código Alimentario Español (CAE) aplica la denominación de cereal a

> **“Las plantas gramíneas y a sus frutos maduros, enteros, sanos y secos”**

Características nutricionales

> Contienen entre un 65-75% de su peso total como carbohidratos, 6-12% como proteína y 1-5% como grasa.
> La proteína más abundante es el gluten, responsable de la enfermedad celiaca. Los cereales exentos de esta proteína son, entre otros, el arroz y el maíz.
> Tienen una gran densidad de energía y nutrientes en comparación con otras fuentes de carbohidratos.
> Destaca su contenido en hierro, potasio, fósforo y calcio, aunque este último se absorbe menos por la presencia del ácido fítico.
> Son ricos en vitaminas del complejo B y carecen de vitamina C.
> Son muy buena fuente de fibra y vitaminas si se consumen integrales.
> Las pastas derivadas del trigo contienen vitaminas A, B1 y B2 que facilitan la asimilación de los almidones.
> El arroz integral contiene vitamina E y vitaminas del grupo B. También es rico en fibra.
> El maíz se diferencia del resto de cereales por su alto contenido en carotenos o provitamina A.

	Energía (Kcal)	HC (g)	P (g)	AA limitante	Ca (mg)	B1 (mg)	B2 (mg)	Niacina (mg)
Trigo	334	61	12.0	Lisina	3.0	0.4	0.2	5.0
Pan blanco	258	58	7.8	Lisina	19	0.12	0.05	1.7
Arroz	357	77	7.5	Lisina	2.8	0.2	0.1	4.0
Maíz	356	70	9.5	Lisina Triptófano	5.0	0.3	0.1	1.5
Centeno	319	45	11.0	Lisina	3.5	0.3	0.1	1.2
Avena	385	66.5	13.0	Lisina	3.8	0.5	0.1	1.3

Kcal: kilocalorías; HC: hidratos de carbono; P: proteínas; AA: aminoácidos; Ca: calcio; B1: vitamina B1; B2: vitamina B2

12 Consejos

> Consumir los cereales integrales para aumentar el contenido en fibra de la dieta.

> Elegir mejor la bollería y la repostería casera que la de origen industrial, ya que esta última suele ser más rica en grasas saturadas y grasas trans.

Ingesta recomendada de cereales:
Se recomienda consumir de 4 a 6 raciones al día.

Ejemplos de ración:
> 60-80 g de pasta o arroz (en crudo)
> 40-60 g de pan
> 150-200 g de patata

Galletas y panes con sello PASFEC:
Galletas Mª Ligera Sin sal y sin Azúcar añadido - Gullón / Galleta Devoracol - Gullón / Galleta Rústica Avenacol - Cuétara / Galleta Rústica Avenacol sin azúcares añadidos - Cuétara / Galleta Digestive Avenacol - Cuétara / Galleta Crackers Avenacol - Cuétara / Galleta corazones de avena Avenacol - Cuétara / Pan Eficol - Artadi Alimentación / Barritas Devoracol - Gullón / Pan de molde Avenacol - Cuétara

4. Legumbres

Las legumbres son ricas en proteínas y albúmina vegetal. Son pobres en el aminoácido metionina y ricos en el aminoácido lisina.

El Código Alimentario Español (CAE) define a las legumbres como

> **“Las semillas secas, limpias, sanas y separadas de la vaina, procedentes de plantas de la familia de las leguminosas, de uso corriente en el país y que directa o indirectamente resulten adecuadas para la alimentación”**

14 Características nutricionales

> Entre las especies consumidas en Occidente, las más populares son las judías blancas y rojas, las habas, los guisantes, las lentejas, los garbanzos y la soja.

> Las legumbres son ricas en proteínas (17-25% de la composición total) y albúmina vegetal (legumina). Son pobres en el aminoácido metionina y ricos en el aminoácido lisina, por lo que se complementan muy bien con los cereales que son ricos en metionina y pobres en lisina.

> Aquellas comidas en que se combinan las legumbres y los cereales logran un buen equilibrio nutritivo: lentejas con arroz, garbanzos con fideos, legumbres con picatoste o frijoles con maíz.

> Además de su riqueza en proteínas, las legumbres tienen un alto contenido en fibra.

> También contienen minerales (calcio, hierro y magnesio), vitaminas del grupo B y abundantes hidratos de carbono (en torno al 55%).

Consejos

> Todas las legumbres, exceptuando las lentejas y los guisantes secos, necesitan remojo desde la noche anterior.
> La proporción de agua y de legumbres debe ser de 3 partes de agua por 1 de legumbre. Dejar hervir 5-10 minutos a fuego rápido y sin tapar para que podamos eliminar la espuma que se forma.
> Añadir la sal al final de la cocción para que estén más tiernas y no se despellejen.
> Para aumentar la absorción del hierro de origen vegetal, se aconseja consumir las legumbres junto a alimentos ricos en vitamina C (naranjas, kiwi, etc.).
> En verano puedes tomarlas en platos fríos como en ensaladas.

Ingesta recomendada:

Se recomienda consumir 2-4 raciones de legumbres a la semana.

Se considera una ración de legumbres 70 g en crudo (1 plato normal individual de legumbre cocida).

> “Las legumbres son bajas en grasa, una fuente de proteínas y la forma perfecta para prepararse un plato de comida.
> Agregue un poco de legumbres a su ensalada favorita, o una suculenta sopa o guiso durante los meses más fríos”

5. Pescados y mariscos

Gran fuente de proteínas y naturalmente ricos en grasas omega-3, que ayudan a mantener la salud. Trate de incorporar pescado en sus comidas por lo menos dos o tres veces a la semana. Una porción equivale a 150g , es decir, del tamaño de su mano aproximadamente.

La grasa del pescado es rica en ácidos grasos polinsaturados omega 3 que ayudan a prevenir las enfermedades del corazón.

El Código Alimentario Español (CAE) define pescado como

> **“Todo animal vertebrado comestible, marino de agua dulce, fresco o conservado por procedimientos autorizados”**

Características nutricionales

> Los pescados aportan entre un 18-20 % de proteínas de alto valor biológico.

> Son buena fuente de vitaminas del grupo B, especialmente B1 y B2.

> El pescado azul aporta además vitaminas liposolubles A y D.

> Presentan bajo aporte de ácidos grasos saturados y **omega 6**, y alto aporte de ácidos grasos insaturados (**omega 3** y oleico).

> Es rico en yodo, fósforo, potasio, magnesio y calcio (sólo si se consume con espinas).

> Contiene escaso tejido conjuntivo, lo que le confiere mayor digestibilidad.

> Su contenido en grasa es muy variable, entre un 1 y 13%.

> Los pescados azules (arenque, caballa, sardina, salmón, trucha, atún) presentan mayor contenido graso que los pescados magros o blancos (merluza, bacalao).

“ La grasa del pescado es rica en ácidos grasos polinsaturados omega 3, que ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares ”

Consejos

Un pescado es fresco si:

- Tiene los ojos claros y brillantes.
- Sus colores son limpios y vivos.
- Las agallas son rojas, brillantes y sin mucosidad.
- Las escamas son tornasoladas y la carne firme.
- Huele a mar y algas.

Ingesta recomendada de pescado:

3-4 raciones a la semana.

1 ración: 125-150 g (1 filete individual).

Para prevenir la parasitosis por anisakis:

- Evita consumir pescado crudo o poco cocinado.
- No ingieras preparaciones caseras en vinagre, marinados o ahumados.
- Cocina el pescado a una temperatura de 60ºC durante 10 minutos.
- Consúmelos sólo si han sido congelados previamente durante 24 horas a una temperatura de -20ºC.

Pescados con sello PASFEC: Hamburguesas Refrigeradas: Hamburguesa Masa de atún clásica - Ricardo Fuentes e Hijos / Hamburguesa Masa de atún clásica Mini -Ricardo Fuentes e Hijos / Hamburguesa Masa de atún con pimiento y cebolla -Ricardo Fuentes e Hijos / Hamburguesa Masa de atún con pimiento rojo -Ricardo Fuentes e Hijos / Hamburguesa Masa de atún con aceitunas negras - Ricardo Fuentes e Hijos / Hamburguesas Congeladas: Hamburguesa Masa de atún clásica - Ricardo Fuentes e Hijos / Hamburguesa Masa de atún clásica Mini - Ricardo Fuentes e Hijos / Hamburguesa Masa de atún con pimiento y cebolla - Ricardo Fuentes e Hijos / Mix de Hamburguesas Masa de atún congeladas: Clásica, Pimiento Rojo, pimiento y cebolla y aceituna negra Mini - Ricardo Fuentes e Hijos

Pescado congelado con sello PASFEC: Solomillo de Atun Exkimo - Inlet Sea Fish / Colas de Rape Exkimo - Inlet Sea Fish / Merluza Filete Married Exkimo - Inlet Sea Fish / Merluza Bombon Exkimo - Inlet Sea Fish / Lomitos de Salmon Salar Lomos Exkimo - Inlet Sea Fish / Gamba Grande Exkimo - Inlet Sea Fish / Gamba Mediana Exkimo - Inlet Sea Fish

6. Grasas: Aceites y Mantequillas

La grasa de origen animal es más rica en ácidos grasos saturados, aunque la cantidad varía dependiendo de la especie animal.

El Código Alimentario Español (CAE) define como grasas comestibles

> **“Los productos de origen animal o vegetal cuyos constituyentes principales son glicéridos naturales de los ácidos grasos, conteniendo como componentes menores otros líquidos”**

Entre las grasas, el CAE también explica las peculiaridades de diferentes productos:
Aceite. “Líquido oleoso extraido de los frutos maduros del olivo Olea europaea L., sin que haya sido sometido a manipulación o tratamiento”.
Mantequilla. “Producto graso obtenido por procedimiento mecánico de la leche o nata higienizada”.
Margarina. “Alimento en forma de emulsión líquida o plástica, principalmente de grasas y aceites comestibles que no proceden de la leche o sólo proceden de ella parcialmente”.

Características nutricionales de grasas

> Presentan un alto contenido energético (9 kilocarías por gramo).

> La **grasa** de origen animal es más rica en ácidos grasos saturados (AGS), aunque la cantidad varía dependiendo de la especie animal (las grasas de la vaca o el cordero son más ricas en AGS que las del cerdo o el conejo). La grasa del pescado es más rica en ácidos grasos poliinsaturados.

> Los embutidos y la charcutería son los alimentos que contienen una mayor cantidad de grasa, alcanzando incluso entre un 82-99% en el caso del tocino y la manteca de cerdo.

> Destaca el alto contenido de vitamina A de la **mantequilla**, aunque esta cantidad varía según la época del año (es mayor en verano que en invierno).

> Es significativa la alta composición de **ácido graso oleico** (monoinsaturado) en el aceite de oliva virgen.

> Son ricos en vitamina E y en ácido linolénico el **aceite** de girasol, de maíz y de soja.

> El contenido total de **grasa** es el mismo en la mantequilla que en la margarina. Sin embargo, la margarina está formada por grasas o aceites vegetales hidrogenados y grasas de configuración trans, cuya composición depende de la tecnología de emulsión utilizada en su proceso de elaboración.

Consejos

> Evita el contacto directo de las grasas con la luz solar y el aire para que no se produzca enranciamiento ni autooxidación.

> Para las frituras, usa el **aceite de oliva** virgen porque soporta altas temperaturas sin degradarse.

Ingesta recomendada de grasas:
30-60 gramos/día de **grasa**.
De aceite de oliva 3 a 6 raciones al día.
Del resto de grasas, consumir de forma ocasional y moderada.
Una ración: 10 ml (una cucharada sopera)..

Aceites con sello PASFEC:

Aceite de Oliva Virgen Extra. Maestro de Oliva – Olive Line
Aceite de Oliva Virgen Extra Olivizate Arbequina - Olivitate
Aceite de Oliva Virgen Extra Olivizate Picual - Olivitate
Aceite de Oliva Virgen Extra Olivizate Equilibrium - Olivitate
Aceite de Oliva Virgen Extra Olivizate En Rama - Olivitate
Aceite de Oliva Virgen Extra Olivizate Enverado - Olivitate
Aceite de Oliva Virgen Extra Olivizate Vitalplena - Olivitate
Aceite de Oliva Virgen Extra Olivizate Reserva Familiar - Olivitate
Aceite de Oliva Virgen Extra Olivar de Segura - Olivar de Segura
Aceite de Oliva Virgen Extra Señorío de Segura - Olivar de Segura
Aceite de Oliva Virgen Extra Saqura - Olivar de Segura
Aceite de Oliva Virgen Extra Oro de Génave - Olivar de Segura
Aceite de Oliva Virgen Extra Verde Segura - Olivar de Segura

7. Carnes y Aves de Corral

Las carnes aportan entre un 16-22% de proteínas de alto valor biológico, es decir, contienen todos los aminoácidos esenciales.

Definición de carne según el Código Alimentario Español (CAE)

“Se denomina carne a “las partes blandas comestibles del ganado bovino, ovino, porcino y aves”

Características nutricionales

> Las carnes aportan entre un 16-22% de proteínas de alto valor biológico, es decir, contienen todos los aminoácidos esenciales.

> Son una buena fuente de vitaminas, principalmente del grupo B (en especial B12).

> Excepto las vísceras, son pobres en vitamina A, C, ácido fólico e hidratos de carbono.

> Son ricas en hierro del tipo hemo, que presenta mejor absorción que el hierro no hemo presente en alimentos de origen vegetal.

> Aportan minerales, zinc, potasio, fósforo y, en menor medida, calcio y magnesio.

> El contenido de grasa y colesterol depende del tipo de especie, la pieza, así como la edad y la alimentación del animal.

Composición por 100 g de algunas carnes

	P	G	Kcal	Col	AGS
Ternera	19	11	181	70	3,4
Cerdo	16	25	290	72	11,5
Pollo deshuesado	20,5	4,3	121	87	1,4
Cordero	17	19	248	78	9,4
Conejo	22	8	162	65	2,6
Hígado de ternera	19	3,8	140	300	1,2

Kcal: kilocalorías; P: proteínas; G: grasas; Col: colesterol; AGS: ácidos grasos saturados

Consejos

> Seleccionar cortes magros, retirar la grasa visible de la carne y la piel en el caso de las aves.
> Utilizar formas de cocción que no incorporen grasas adicionales (hervir, plancha, parrilla) y restringir las frituras.
> Moderar el consumo de carnes grasas, vísceras y embutidos grasos.

Ingesta recomendada de carne:
Carnes y aves: 3-4 raciones de cada una a la semana. Alternar su consumo.
1 ración: 100-125 g (1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo).

“La carne es una buena fuente de proteínas y vitaminas y minerales, tales como hierro, selenio, zinc, y vitaminas del grupo B. También es una de las principales fuentes de vitamina B12”

Asegúrese de elegir carne magra (incluyendo carne de res, cordero, cerdo o carne de venado) y aves de corral sin piel cortando toda la grasa visible.

Trate de limitar las carnes procesadas (como salchichas) y las carnes frías (por ejemplo, salami) y elegir las que llevan el sello PASFEC, ya que han cumplido con los criterios establecidos. Una porción de carne debe ser aproximadamente del tamaño de su palma: 375g

Carnes Procesadas y Aves de Corral Frescos con sello PASFEC: Corazones de Pollo – Avícola Moraleja / Molleja de Pollo – Avícola Moraleja / Pechuga de Pollo Familiar = Pechuga de Pollo = Filete Fileteado Extrafino = Pechuga Fileteada = Taquitos de Pechuga – Avícola Moraleja / Pollo Limpio Entero - Avícola Moraleja / Solomillo de Pechuga de Pollo – Avícola Moraleja /Jamón Cocido Cuida-T+ entero, reducido en sal - Campofrío / Jamón Cocido Cuida-T+ en lonchas, reducido en sal - Campofrío / Lonchas de Pavo Braseado Cuida-T+ , reducido en sal - Campofrío / Lonchas de Pavo Cuida-T+, reducido en sal - Campofrío / Lonchas de pollo reducido en sal Cuida-T+ - Campofrío / Jamón Curado Navidul menos sal - Campofrío / Centro Jamón Curado Navidul reducido en sal - Campofrío / Lonchas Lomo Navidul reducido en sal - Campofrío / Lonchas Jamón Curado Navidul reducido en sal - Campofrío / Jamón Curado Reducido en sal - Aroma Ibérica serrana / Jamón Curado Reducido en sal - Industrias Cárnicas Villar / Pollo entero troceado = pollo entero = pollo asado = medio pollo troceado – Avícola Moraleja / Jamoncitos de pollo familiar = Delicias de pollo – Avícola Moraleja / Hígados de pollo – Avícola Moraleja / Conejo fresco entero - Cogal / Jamón Reserva Duroc reducido en sal - Jamones Escalona Valderrubio / Jamón Añejo reducido en sal - Jamones Escalona Valderrubio / Jamón Gran Reserva Duroc reducido en sal - Jamones Escalona Valderrubio / Jamón Reserva reducido en sal - Torres Nuñez de Conturiz / Jamón Gran Reserva reducido en sal - Torres Nuñez de Conturiz / Jamón Serrano reducido en sal - Torres Nuñez de Conturiz / Jamón Gran Reserva reducido en sal - Nico Jamones / Jamón Reserva Raza Duroc reducido en sal - Embutidos La Hoguera

8. Productos Lácteos

8.1 Leche

La leche es una de las principales fuentes de calcio, que junto con la vitamina D y la lactosa, favorece una absorción más completa.

El Código Alimentario Español (CAE) define la leche como un

> **"Producto íntegro, no alterado ni adulterado, y sin calostros, obtenido del ordeño higiénico, regular, completo e ininterrumpido de las hembras domésticas sanas y bien alimentadas"**

Características nutricionales

> Es un alimento de alto valor nutritivo que guarda un buen equilibrio en cuanto a sus macronutrientes.

> Es una de las principales fuentes de calcio, que junto con la vitamina D y la lactosa, favorece una absorción más completa. Solamente es deficitaria en hierro.

> La grasa de la leche tiene importantes proporciones de ácidos grasos de cadena corta y media que facilitan su digestibilidad.

> La composición grasa de la leche está representada mayoritariamente por triglicéridos, fosfolípidos y lípidos insaponificables, entre los que destacan el colesterol, pigmentos (sobre todo carotenoides), antioxidantes (tocoferoles) y vitaminas A, D y E.

> Las proteínas lácteas son de alto valor biológico, ya que presentan todos los aminoácidos esenciales para cubrir las necesidades de una persona.

> El principal hidrato de carbono en su composición es la lactosa (formada por glucosa y galactosa), lo que la convierte en un alimento a evitar en caso de intolerancia a la lactosa.

Consejos

> En caso de obesidad y dislipemia, reemplazar siempre la leche entera por leche desnatada; y los quesos curados y semicurados por quesos bajos en grasa.

> En caso de intolerancia a la lactosa, reemplazar la leche normal por otra con bajo contenido de lactosa o por una bebida de soja. Generalmente, las personas con este problema sí pueden tolerar productos fermentados como el queso y algunos tipos de yogur, ya que su contenido de lactosa resulta más bajo.

Ingesta recomendada:
200-250 ml al día (1 taza).
..

Leches con sello PASFEC: Lilac semi, leche UHT desnatada - José Sánchez Peñate (JSP)) / Millac Clásica Desnatada, Light Reducido en calorías 0,5% MG, con vitaminas A, D3, E – José Sánchez Peñate (JSP) / Millac Calcio, leche desnatada UHT, con vitaminas A, D3, E y B9 – José Sánchez Peñate (JSP) / Millac Oliva, leche desnatada UHT, con vitaminas A, D3, E – José Sánchez Peñate (JSP) / Millac Plus, leche desnatada UHT, con Omega3, calcio, oleico y vitaminas – José Sánchez Peñate (JSP) / Millac Calcio Light Reducido en calorías 0,5% MG, con vitaminas A, D3, E y B9 – José Sánchez Peñate (JSP) / Millac Sin Lactosa, con calcio y vitaminas A, D y E – José Sánchez Peñate (JSP) / Millac Clásica Semidesnatada – José Sánchez Peñate (JSP) / Lilac, leche UHT desnatada, con oleico y vitaminas A, D3 y E – José Sánchez Peñate (JSP) / Leche Omega 3 brick - Covap / Leche Omega 3 caja - Covap

8.2. Yogur

El yogur es un derivado de la leche que se obtiene al añadir a la leche, entera o desnatada, hervida, fermentos que degradan la lactosa transformándola en ácido láctico.

Características nutricionales

> Su valor alimentario es similar al de la leche, salvo su contenido de lactosa que disminuye por la fermentación a ácido láctico.

> Las proteínas y las grasas son de más fácil digestión en el yogur que en la leche, por lo que generalmente puede ser consumido por personas con intolerancia a la lactosa.

> Presenta mayor disponibilidad de calcio, ya que su absorción aumenta por el pH ácido que le confiere el ácido láctico.

Los yogures contienen probióticos, microorganismos vivos que interaccionan con las bacterias de la microflora intestinal o con las células de la mucosa intestinal y que ejercen un efecto beneficioso sobre la salud:

> Equilibran la flora bacteriana intestinal.

> Protegen frente a las infecciones gastrointestinales.

> Disminuyen la incidencia de diarreas infantiles y diarrea del viajero.

> Favorecen la recuperación de la flora tras un tratamiento antibiótico.

> Potencian la respuesta inmunológica y refuerzan las defensas.

“El proceso de pasteurización después de la fermentación permite conservar el yogur sin necesidad de refrigeración, pero elimina las bacterias vivas beneficiosas para la salud”

Consejos

> Mantener la cadena de frío desde la compra del producto hasta su consumo, a excepción de los yogures pasteurizados después de la fermentación que no necesitan refrigeración.

> Almacenar los productos lácteos siempre cubiertos y alejados de los alimentos con olores fuertes y alimentos crudos que puedan ocasionar una contaminación cruzada.

> Descartar los yogures cuya fecha de caducidad haya pasado.

> Se pueden preparar salsas y postres sabrosos bajos en calorías y grasas reemplazando la nata por yogur desnatado.

Ingesta recomendada:
200-250 g al día (2 unidades).

Yogures con sello PASFEC:
Danacol fresa - Danone
Danacol natural - Danone
Danacol tropical - Danone
Danacol lima limón - Danone
Danacol Avena - Danone
L. Casei con pulpa de fresa Antimillac – José Sánchez Peñate (JSP)
L. Casei Natural Antimillac – José Sánchez Peñate (JSP)
L. Casei con sabor coco Antimillac – José Sánchez Peñate (JSP)

8.3. Queso

Es el producto fresco o madurado, sólido o semisólido, obtenido de la separación del serum después de la coagulación de la leche natural por la acción del cuajo u otro coagulante.

Características nutricionales

> Presenta un alto valor nutritivo, principalmente por su elevado contenido en proteínas, calcio y vitaminas A y D.

> El contenido de hidratos de carbono es muy escaso, y disminuye a medida que aumenta la maduración del queso.

> El contenido de grasas, varía según el tipo y grado de curación del queso.

> Los quesos no fermentados, como el queso de Burgos y el requesón presentan mejor digestibilidad y menor contenido de grasas saturadas, menos calorías y colesterol.

"Los quesos de mayor curación, como el manchego, el gruyere, el emmental y el parmesano presentan menor contenido de agua y mayor concentración de nutrientes, grasas, calorías, colesterol y sodio"

Consejos

> En caso de hipercolesterolemia u obesidad se deben consumir con moderación. Seleccionar quesos desnatados y frescos, ya que poseen menor cantidad de calorías y grasas saturadas.

> En caso de hipertensión deben consumirse quesos bajos en sal.

Ingesta recomendada:
40-60 g de queso curado al día (2-3 lonchas).
80-125 g de queso fresco al día (1 porción individual).

Quesos con sello PASFEC:
Queso semicurado de cabra - Lodyn
Rulo de cabra - Lodyn

9. Frutas y Zumos

Portan fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes, flavonoides, terpenos, selenio, compuestos fenólicos y sustancias fitoquímicas.

Según el Código Alimentario Español (CAE) se denomina fruta

> **“Al fruto, la inflorescencia, la semilla o partes carnosas de órganos florales que hayan alcanzado el grado de madurez y sean adecuadas para el consumo humano”**

Características nutricionales

> Presentan un alto contenido de hidratos de carbono, frecuentemente como azúcares mono y disacáridos (glucosa, fructosa y sacarosa) que le confieren dulzor a las frutas. Cuanto más maduras son, mayor concentración de azúcares tienen.

> Contienen importante aporte vitamínico (vitaminas A, C, B1, B2, B6, ácido fólico) y mineral (potasio, hierro, calcio, magnesio, sílice, zinc, sulfatos, fosfatos, cloruros).

> Aportan fibra, principalmente celulosa y pectinas.

> La mayoría tienen un alto contenido de agua que oscila entre un 80 y 95 por ciento.

> Poseen antioxidantes, flavonoides, terpenos, selenio, compuestos fenólicos y sustancias fitoquímicas.

COMPOSICIÓN POR 100 G DE FRUTAS								
	(Kcal)	HC (g)	P (g)	G (g)	Fibra (g)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)
Ciruela	44	10	0.8	0.1	1	3.5	0.1	0.07
Fresas	36	7	0.7	0.6	2	60	0.03	0.05
Kiwi	51	9.12	1	0.63	2.12	71	0.017	0.05
Manzana	52	12	0.3	0.35	2	3	0.04	0.02
Melocotón	52	12	0.5	0.1	1	7	0.03	0.05
Melón	31	6.5	0.8	0.2	1	10	0.02	0.05
Naranja	44	9	1.1	0.2	2	50	0.1	0.03
Pera	61	14	0.4	0.4	2	3	0.02	0.05
Uva	81	17	1	1	0.5	4	0.04	0.02
Sandía*	21	4.5	0.6	0.15	0.5	5	0.03	0.02

Kcal: kilocalorías; P: proteínas; G: grasas; HC: Hidratos de carbono
* Según la FEN (Fundacion Española de Nutrición)

Consejos

> Siempre que sea posible, consume la fruta fresca de temporada con piel y bien lavada, ya que así se conserva las vitaminas, la fibra y los minerales. Sin embargo, la fruta cruda presenta menor digestibilidad que la cocida.

> Una buena manera de aprovechar las frutas que estén demasiado maduras o estropeadas es cocinalas y prepararlas en compota.

> La vitamina C se oxida muy fácilmente al contacto con el oxígeno, por este motivo se aconseja consumir los zumos recién hechos.

Ingesta recomendada:
Más de 3 raciones/día (120-200 g por ración).

1 ración equivale a:
> 1 pieza mediana.
> 1 taza de cerezas o fresas.
> 2 rodajas de melón.

Frutas con sello PASFEC:
Sandia - AGF
Arándanos - Cuna de Platero
Fresa - Cuna de Platero
Frambuesa - Cuna de Platero
Mora - Cuna de Platero
Mango - Trops
Aguacate light reducido en grasas - Arc Eurobanan

10. Sopas

Son otra comida rápida y fácil pero pueden ser altas en sal, así que asegúrese de elegir sopas con el sello PASFEC.

Caldos con sello PASFEC:
Caldo casero de pollo bajo en sal 100% Natural – Gallina Blanca

Sopas con sello PASFEC:
Sopa de pollo con fideos baja en sal - Gallina Blanca

11. Frutos secos

Su composición incluye menos de 50% de agua y un bajo contenido de hidratos de carbono, pero son ricos en proteínas y grasas.

El Código Alimentario Español (CAE) define los frutos secos como

> **“Aquellos cuya parte comestible posee en su composición menos del 50 por 100 de agua”**

Características nutricionales de frutos secos

> Incluyen en su composición menos de 50 por ciento de agua, tienen un bajo contenido de hidratos de carbono (excepto la castaña) y son ricos en proteínas (10-30%) y grasas (30-60%), especialmente ácidos grasos mono y poliinsaturados.

> Presentan minerales de fácil absorción, como potasio, calcio, fósforo, hierro y magnesio.

> El contenido en vitaminas es escaso, con excepción de la vitamina A. Poseen cantidades variables de tiamina, riboflavina y niacina.

> Son ricos en fibra insoluble, hierro, calcio, magnesio, ácido fólico, vitaminas E y B1.

> Contienen también fitoesteroles y otros componentes fitoquímicos.

Consejos

> Son una buena alternativa a las proteínas animales.

> Se pueden incluir en el desayuno (añadiéndolos a los cereales) o en las comidas (como complemento de pastas y ensaladas de verduras o frutas).

> Evitar consumirlos en grandes cantidades por su mala digestibilidad y su elevado aporte calórico.

Ingesta recomendada:
Se recomienda consumir de 3 a 7 raciones a la semana, teniendo en cuenta que una ración la forman entre 20 y 30 g de frutos.

Frutos secos con sello PASFEC:
Nuez de California con cascara - Borges / Nueces de california en grano - Borges / Cocktail de frutos secos sin sal añadida - Facundo Blanco / Pipas tostadas sin sal añadida - Facundo Blanco / Chasquis sin sal añadida - Facundo Blanco

12. Aderezos y Otras Alternativas

Los sofritos y salsas de tomate son una buena fuente de antioxidantes, pero a menudo tienen demasiada sal. La FEC aprueba aquéllos que contienen menor contenido de sal y cuyo contenido en grasas saturadas y grasas trans son lo suficientemente bajos. Los aderezos preparados y otras alternativas aprobados por la FEC contienen menos sal.

Con sello PASFEC:
Avecrem Pollo 100% Natural – Gallina Blanca
Avecrem Pollo -30% Sal - Gallina Blanca

13. Complementos en Alimentos y Otros

La Fundación Española del Corazón no considera que los complementos alimentarios puedan o deban sustituir a los alimentos para toda la población, sino en aquellos en los que está indicado por diferentes razones médicas o por razón de sus características particulares como las expuestas.

Complementos Omega 3

La Fundación Española del Corazón (FEC) reconoce estos productos en aquellos pacientes que, por razones diferentes, no pueden obtener estos ácidos grasos del pescado, porque no puedan consumir pescado ni tampoco los precursores vegetales de los ácidos DHA y EPA (como por ejemplo alérgicos a las nueces, alérgicos al pescado, veganos estrictos con alergia a los frutos secos , etc...), así como en aquellos que tienen altos niveles de triglicéridos en sangre.

Las grasas omega-3 poliinsaturados son nutrientes esenciales para la salud del corazón.

La mayoría de la población no come la cantidad recomendada 2-3 veces pescado graso a la semana que se requieren para la buena salud del corazón.

Se recomienda:

Consumir pescado dos o tres veces a la semana y, en el caso de aquellas personas con necesidades especiales, ingerir ácidos grasos omega 3 a través de complementos.

Puede conseguir su cantidad recomendada de ácidos grasos omega-3 por el consumo de 2-3 veces de pescado graso a la semana y / o completando su consumo con suplementos de aceite de pescado (cápsulas o líquido) y omega-3 los alimentos enriquecidos y bebidas.

La Fundación Española del Corazón (FEC) apunta a los ácidos grasos omega 3 como reductores del riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, ya que actúan sobre las células de nuestro organismo reduciendo la presión arterial, los triglicéridos y ayudando a mantener los niveles normales del colesterol.

Otros

Betaglucanos de Avena

Los betaglucanos están presentes en los cereales integrales. Es recomendable consumir tres raciones diarias de cereales integrales.

Se recomienda:

Consumir 3 g al día de betaglucanos para mantener la salud del corazón. Se ha demostrado que el consumo de cereales integrales, que contienen betaglucanos, contribuye a mantener los niveles de colesterol sanguíneo y favorece la salud del aparato cardiovascular..

> “Los complementos alimenticios no son sustitutivos de una dieta equilibrada y variada, basada en la dieta mediterránea, y de un estilo de vida saludable”

Complementos Omega 3 con sello PASFEC:
Megared (omega3) - Reckitt Benckisser / Lipokrill Plus (Omega 3) -Laboratorios Deiters / Lipokrill Tech (Omega 3) - Laboratorios Deiters

Betaglucano de Avena con sello PASFEC:
Beta Heart - Herbalife

II. PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN

¿Qué alimentos debo tomar más veces a lo largo de una semana?

¿Cómo puedo conseguir el equilibrio deseado en el consumo de carbohidratos, proteínas o vitaminas?

¿Es el aceite de oliva la grasa recomendada en una dieta sana?

Visita nuestra pirámide de hábitos de vida saludables, en nuestra página web **(http://www.fundaciondelcorazon.com/nutricion/piramide-de-alimentacion.html)** y descubre todos los secretos para mejorar tu nutrición y armonizarla con la práctica de ejercicio físico.

III. NUTRIENTES

¿Cuáles son los nutrientes básicos y que llevan el foco de atención de la FEC por la implicación que tienen en la salud cardiovascular?

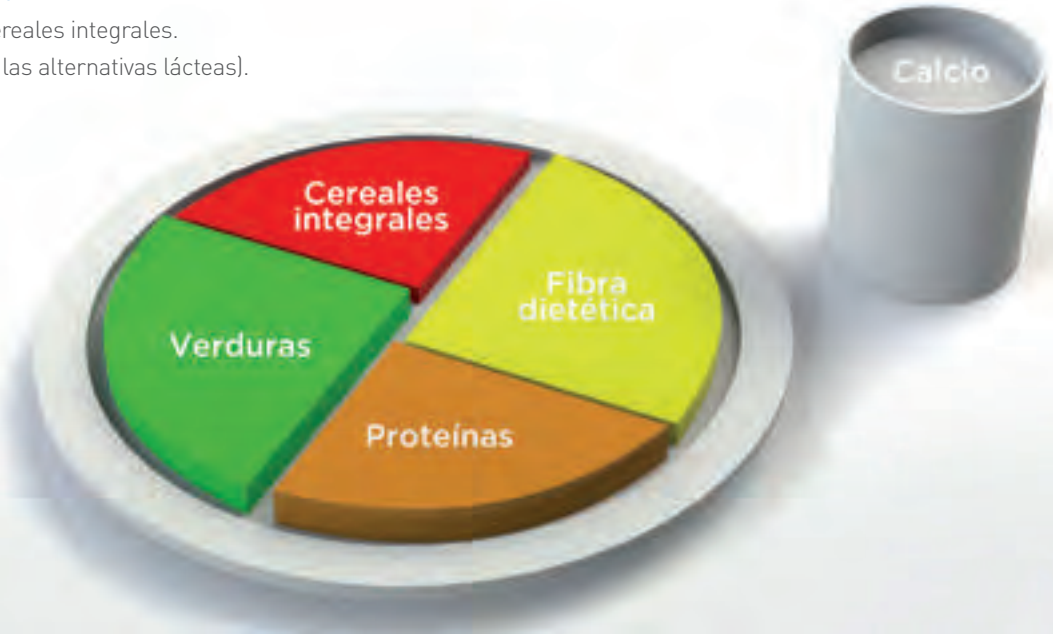
Nuestros criterios tienen como objetivo:

Disminuir los niveles de uno o más de

> Grasas totales, grasas saturadas, ácidos grasos trans, grasa parcialmente hidrogenada.
> Sodio.
> Una menor densidad energética.

Aumentar los niveles de uno o más de

> Fibra dietética y / o verduras y / o cereales integrales.
> Calcio (para los productos de soja y las alternativas lácteas).
> Proteína.



Nutrientes ¿cuáles son su beneficios y en qué alimentos encontrarlos?

> Ácido fólico
Podemos hallarlo en el hígado, las verduras de hoja verde, levaduras, legumbres, fruta, cereales y algunos frutos secos.

> Calcio
Mantiene sanos los huesos y los dientes. Su carencia provoca osteoporosis, raquitismo, osteomalacia, irritabilidad y palpitaciones.

> Fibra
Regula el tránsito intestinal, su clasificación se divide en solubles (frutas, verduras, legumbres) e insolubles (semillas, granos, cereales).

> Fósforo
Este nutriente se encuentra en muy diferentes tipos de alimentos y aporta una función esencial para huesos y dientes.

> Grasas
Por su estructura química, las grasas se dividen en saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas y ácidos grasos TRANS.

> Hidratos de carbono
Aportan la energía, ahorran proteínas, evitan la creación de cuerpos cetónicos y forman parte del tejido conectivo y el nervioso.

> Hierro
Constituye la hemoglobina y las enzimas que intervienen en el metabolismo energético, su origen puede ser animal o vegetal.

> Magnesio
Pérdida del control muscular.

> Potasio
Presente en carnes, pescados, frutas y vegetales.
Su ausencia ocasiona irritabilidad, debilidad muscular, insomnio y disritmias.

> Proteínas
Las proteínas se clasifican según su forma, su composición química y su contenido en aminoácidos esenciales.

> Selenio
Tiene efecto antioxidante, impide la formación de radicales libres, estimula el sistema inmune e interviene en la glándula tiroides.

> Sodio
Necesario para la transmisión de impulsos nerviosos, permite la respuesta de los músculos ante los estímulos.

> Vitamina A - Retinol/Caroteno
Contribuye en el desarrollo óseo y al mantenimiento de los tejidos epiteliales. Por el contrario, su ausencia afecta a la visión.

> Vitamina B1- Tiamina
Esencial para el crecimiento y desarollo normal, la encontramos en cereales integrales, legumbres, vísceras, hígado y huevos.

Nutrientes ¿cuáles son su beneficios y en qué alimentos encontrarlos?

> Vitamina B12 - Cobalamina
No está presente en alimentos de origen vegetal, pero sí en la carne, las vísceras, el pescado azul, el huevo, la leche y el queso.

> Vitamina B2 - Riboflavina
Favorece la formación de anticuerpos y glóbulos rojos, e interviene en el mantenimiento de las mucosas y del tejido epitelial

> Vitamina B3 - Niacina
Este nutriente se encuentra en el hígado, el riñón, los cereales enteros, las leguminosas, la levadura, la leche y el pescado.

> Vitamina B5 - Ácido Pantoténico
Se encuentra en alimentos diversos como la carne, el pescado, el huevo, la leche, la levadura, los frutos secos y las legumbres.

> Vitamina B6 - Piridoxina
Las fuentes de este nutriente son las carnes rojas, el pescado, los cereales, los lácteos, las leguminosas, los frutos secos y las levaduras.

> Vitamina B8 - Biotina
Es importante para el metabolismo, tanto de carbohidratos como de lípidos, y se halla en muy diferentes tipos de alimentos.

> Vitamina C
Actúa como antioxidante y protege las mucosas. Presente en fresas, grosellas, cítricos, kiwi, verduras, hortalizas, hígado y riñón.

> Vitamina D - Colecalciferol
Previene infecciones y contribuye al crecimiento de los huesos. Su déficit ocasiona raquitismo en niños y osteomalacia en adultos.

> Vitamina E - Tocoferol
La encontramos en los frutos secos, verduras, hortalizas, cerelaes, margarinas y aceites de trigo, de girasol, oliva y algodón.

> Vitamina K - Fitomenadiona
Presente en el hígado, los vegetales de hoja verde y, en menor media, en los cereales, frutas, carnes,lácteos y huevos.

> Zinc
Interviene en las defensas, en el gusto y el olfato, la cicatrización de heridas, la formación de espermatozoides y de óvulos.

Si quieres más información sobre estos nutrientes, visite

http://www.fundaciondelcorazon.com/nutricion/nutrientes.html

IV. PASFEC. SELLO DE ADHESIÓN

PASFEC

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN
Y SALUD DE LA FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

El Sello PASFEC ofrece opciones más saludables para todos los españoles y un incentivo para los fabricantes para mejorar los alimentos que comemos todos los días.

RECONOCIDO POR LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

¿Cuál es el Objetivo del PASFEC?

- Pretende ayudar a la población general sana a tomar decisiones más saludables.
- Sensibilizar a la población sobre la importancia de seguir una alimentación variada y equilibrada y dar a conocer aquellos elementos nutricionales contenidos en los alimentos que afectan a la salud cardiovascular. Derivado de este objetivo principal, el Programa pretende:
  - Facilitar al consumidor una referencia para la identificación de los productos más saludables o menos perjudiciales basándose en criterios objetivos establecidos previamente por expertos de la FEC.
  - Incentivar a la industria a que desarrolle productos menos perjudiciales para la salud.

¿Qué significa el sello PASFEC?

Un alimento es admitido en el PASFEC si:

1. Cumple con los criterios específicos por categoría de alimento establecidos por el Comité Científico de Nutrición de la Fundación Española del Corazón. Estos criterios se han establecido analizando los componentes que afectan directamente a la salud cardiovascular como son las grasas saturadas, grasas trans, sal y azúcar.
2. Aquellos productos que sin ser considerados saludables en esencia contienen una mejor composición nutricional en términos de salud cardiovascular, por:
   a. Contener algún nutriente específico (betaglucano de avena, polifenoles de aceite de oliva,potasio, etc).
   b. Por tener una composición menos perjudicial respecto al resto de productos de su misma categoría, con reducción de sal (más del 25%), grasas y azúcar (más del 30%).

¿Cuál es el sello de adhesión?

Los alimentos con el sello PASFEC tienen niveles más bajos de las "cosas malas" como las grasas saturadas no saludables, transgrasa, sal y kilojulios (energía); y los niveles más altos de las "cosas buenas" como las verduras, la fibra y calcio.

¿Como obtener el sello PASFEC?

> Las empresas de alimentación trabajan duro para ganar el sello. Cada producto debe cumplir estrictos estándares nutricionales con el fin de obtener la aprobación para adherirse al PASFEC.

> A las empresas de alimentación se les anima a reformular o desarrollar nuevos productos en línea con los objetivos del programa y los criterios establecidos. Si no cumplen con estos, no podrán adherirse al Programa.

> Además, todos los envases y materiales publicitarios deben ser aprobados previamente por el Comité Científico, debiendo ser veraz.

> Cada producto con el sello PASFEC puede ser auditado al azar en cualquier momento. Estas auditorías son esenciales para asegurar que los productos PASFEC sigan cumpliendo con las normas y criterios del Programa.

¿Las compañías de alimentos pagan por estar adheridas al programa?

El PASFEC aplica un modelo económico de reinversión social en el que no se contemplan márgenes de ningún tipo. El dinero que aportan las empresas se utiliza para la gestión y promoción óptima del programa y para la prevención e investigación en el ámbito cardiovascular:

> Administración y gestión mejorada del programa.

> Becas de formación e investigación para la Sociedad Española de Cardiología.

> Difusión y promoción del PASFEC.

> Evaluación del impacto social (Legado del programa).

Para obtener consejos prácticos visite www.fundaciondelcorazon.com

Suscríbase a nuestro boletín de noticias mensual, que incluye:

- Recetas de temporada para toda la familia para disfrutar.
- Consejos sobre Alimentación y actividad saludable consejos.
- Herramientas prácticas para una vida más saludable.

Desde la página de la Fundación Española del Corazón (www.fundaciondelcorazon.com) todos los interesados pueden obtener información veraz sobre las enfermedades cardiovasculares, sus factores de riesgo, cómo controlarlas y consejos de dieta y ejercicio para mantener la salud cardiovascular.