

ALIMENTACIÓ I SALUT

JORNADES ACEBA

22 de novembre
2019

XXII Jornades
ACEBA
2211 2019
Centre Cultural
de Sant
Domènec i
Castell de
Peralada
Girona
Salut
a totes les
polítiques



sense gluten

ALIMENTACIÓ I SALUT

JORNADES ACEBA

22 de novembre
2019

XXII Jornades
ACEBA
2211 2019
Centre Cultural
de Sant
Domènec i
Castell de
Peralada
Girona
Salut
a totes les
polítiques



Des de Bonpreu i Esclat considerem que tenim una responsabilitat pel que fa a l'alimentació dels nostres clients.

Això es tradueix en:

- Millora en la formulació de productes
- Millora en la informació de productes
- Introducció de més referències “sanes”
- Millora en l'educació nutricional



ALIMENTACIÓ I SALUT

JORNADES ACEBA

22 de novembre
2019

XXII Jornades
ACEBA
2211 2019
Centre Cultural
de Sant
Domènec i
Castell de
Peralada
Girona
Salut
a totes les
polítiques



REFORMULACIÓ I MILLORA DE PRODUCTES

Estratègia Clean Label (reduir la quantitat d'additius):

- ✓ Eliminació **E-621 Glutamat monosòdic** dels articles de xarcuteria
- ✓ En preparats de carn, s'ha treballat nova línia de productes més naturals, sense additius de síntesi química (E-xxx).



ALIMENTACIÓ I SALUT

JORNADES ACEBA

22 de novembre
2019

XXII Jornades
ACEBA
2211 2019
Centre Cultural
de Sant
Domènec i
Castell de
Peralada
Girona
Salut
a totes les
polítiques



REFORMULACIÓ I MILLORA DE PRODUCTES

- ✓ Substitució per olis i greixos més saludables (croquetes bonpreu, pa torrat bonpreu...)
- ✓ Reducció presència d'al·lèrgens:
 - Eliminació de la soja (llom adobat bonpreu)
 - Eliminació de la proteïna de la llet (cintes bacon bonpreu)
 - Eliminació de la lactosa (gelats bonpreu)



ALIMENTACIÓ I SALUT

JORNADES ACEBA

22 de novembre
2019

XXII Jornades
ACEBA
2211 2019
Centre Cultural
de Sant
Domènec i
Castell de
Peralada
Girona
Salut
a totes les
polítiques



REFORMULACIÓ I MILLORA DE PRODUCTES

Adscripció a l'Estratègia NAOS (Estratègia per a la **N**utrició, **A**ctivitat física i prevenció de l'**O**besitat i el **S**obrepès):

- Reducció del % de sucres afegits
- Reducció del % de greixos i greixos saturats
- Reducció del % de sal



ALIMENTACIÓ I SALUT

JORNADES ACEBA

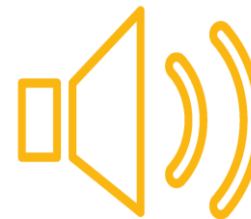
22 de novembre
2019

XXII Jornades
ACEBA
2211 2019
Centre Cultural
de Sant
Domènec i
Castell de
Peralada
Girona
Salut
a totes les
polítiques



MILLORA EN LA INFORMACIÓ DE PRODUCTES

- ✓ Etiquetes més clares, amb més icones i tamany superior
- ✓ Informació dels al·lèrgens:
 - Instal·lació de pantalles interactives
 - Acord amb l'APP Alimenthia per incloure productes bonpreu



ALIMENTACIÓ I SALUT

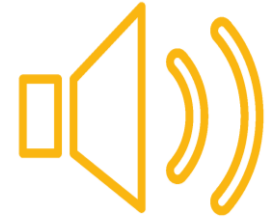
JORNADES ACEBA

22 de novembre
2019

XXII Jornades
ACEBA
2211 2019
Centre Cultural
de Sant
Domènec i
Castell de
Peralada
Girona
Salut
a totes les
polítiques



MILLORA EN LA INFORMACIÓ DE PRODUCTES



bonpreu

Bistec 1ª anoll EXTRA FI
Crusta. Cuada d'espatlla.
Envasat en atmosfera protectora

Nascut a: Espanya
Engreixat a: Espanya (Catalunya)
Sacrificat a: Espanya (Catalunya) E-10.00743/B
Especeïment a: Espanya (Catalunya) E-10.18329/B

Valor energètic: 4418,115 kcal
Greixos: 8,2 g
deix qualsevol... 3,3 g
hidrats de carboni: <0,5 g
deix qualsevol... <0,5 g
Proteïnes: 29 g
Sal: 0,10 g

Consells: Cuirar completament abans de consumir.

Recomanacions de preparació:

Recomanacions de conservació: 3. Conservar entre 0 i 3 °C

Icones d'al·lèrgens:

Data de caducitat: 31.07.17

Pes del producte: PREU KG 15,00 PREU NET 0,350kg

PVP: PREU TOTAL 5.25€

PVP/Kg

Valors nutricionals

Lot de producció: LOT 401203

Servei d'atenció al client: 900 500 005

ALIMENTACIÓ I SALUT

JORNADES ACEBA

22 de novembre
2019

XXII Jornades
ACEBA
2211 2019
Centre Cultural
de Sant
Domènec i
Castell de
Peralada
Girona
Salut
a totes les
polítiques



INTRODUCCIÓ DE MÉS REFERÈNCIES “SANES”



- ✓ Increment productes ecològics:
 - frescos
 - proveïdors
 - marca pròpia
- ✓ Certificat tots productes fruita i verdura de producció integrada
- ✓ Tots els proveïdors de carn certificats amb el Welfare Quality (benestar animal)
- ✓ Incorporació parafarmàcia



ALIMENTACIÓ I SALUT

JORNADES ACEBA

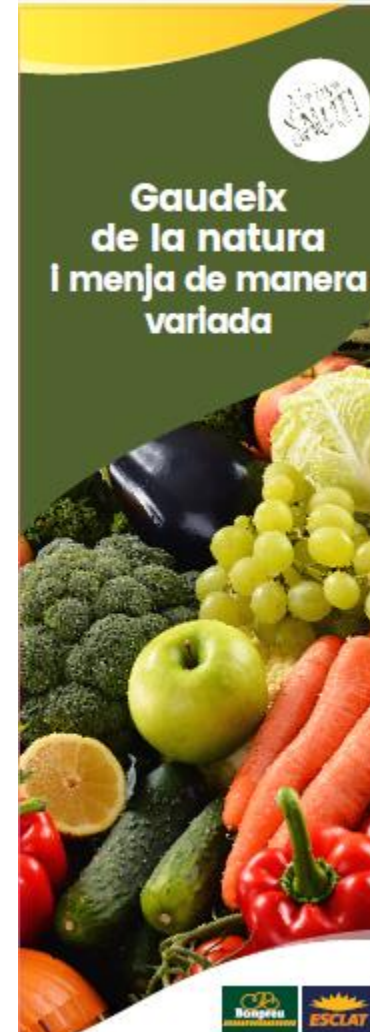
22 de novembre
2019

XXII Jornades
ACEBA
2211 2019
Centre Cultural
de Sant
Domènec i
Castell de
Peralada
Girona
Salut
a totes les
polítiques



MILLORA EN L'EDUCACIÓ NUTRICIONAL

- ✓ Campanyes foment alimentació saludable



ALIMENTACIÓ I SALUT

JORNADES ACEBA

22 de novembre
2019

XXII Jornades
ACEBA
2211 2019
Centre Cultural
de Sant
Domènec i
Castell de
Peralada
Girona
Salut
a totes les
polítiques



MILLORA EN L'EDUCACIÓ NUTRICIONAL

- ✓ Materials i consells saludables



La teva salut, el més important

Seguir una dieta equilibrada, fer exercici, minimitzar l'estrès, descansar... Adoptar uns hàbits de vida saludables és la millor opció per guanyar benestar i trobar-se bé.

Segueix una dieta equilibrada. A més dels productes frescos de temporada, als menús no hi poden faltar els aliments rics en hidrats de carboni (si poden ser integrals, millor) com els cereals, la pasta, l'arròs... A l'hora d'incorporar proteïnes a la dieta, no et limitis només a la carn o el peix. Tens a l'abast opcions vegetals molt interessants, com els llegums, entre els quals també s'inclou la soja i els derivats. A més, als nostres supermercats hi trobaràs un ampli assortiment de productes que t'ajudaran a cuidar-te, com aliments amb certificació ecològica.

Fes exercici. No es tracta de passar hores al gimnàs ni de córrer una marató. N'hi ha prou de caminar 30 minuts a bon pas tres o quatre dies a la setmana. També et pots apuntar a alguna de les moltes associacions que organitzen caminades tot l'any.

Gaudeix del temps lliure. Desconnectar de la feina i de la rutina del dia a dia és imprescindible per sentir-se bé. Si t'organitzes, segur que trobaràs un forat a l'agenda per fer activitats que t'agradin. I, sempre que puguis, gaudeix del contacte amb la natura.

Minimitza l'estrès. Una molt bona opció és practicar activitats que t'ajudin a relaxar-te, com el ioga. La meditació i el control de la respiració per recuperar la calma també són opcions excel·lents.

Descansa bé. Si et costa agafar el son, crea't una rutina per relaxar-te: marca't un horari per anar al lit i, mitja hora abans, evita el mòbil, els dispositius electrònics i qualsevol tasca que et pugui desvetllar.

PRODUCTES ECO, GARANTIA DE SALUT
A Bonpreu i Esclat disposem de referències eco a diferents seccions. Es produeixen de manera natural i sostenible, sense afegir-hi productes químics, i no són modificades genèticament.

CEREALS, FONT D'ENERGIA I SALUT

Tenen un paper protagonista a la dieta mediterrània i han estat la base de l'alimentació de moltes civilitzacions al llarg de la història.

Arròs, blat, civada, blat de moro, espelta... Són alguns dels integrants de la gran família dels cereals, una de les principals fonts d'energia de la nostra dieta. Els experts recomanen consumir cada dia de 4 a 6 racions de farinacis, és a dir, aliments rics en hidrats de carboni, entre els quals es troben els cereals i els llegums.

Integrals, una opció molt recomanable
Però els cereals no només aporten energia. En general, també són rics en proteïnes, vitamines del grup B (imprescindibles per al bon funcionament del sistema nerviós, immunològic i cardiovascular) i fibra. A més, contenen minerals, com fòsfor, potassi, magnesi, calci i ferro.

SAPS QUÈ?
La fibra és un element molt important a la dieta, però a algunes persones els provoca molèsties, com flatulències, mal de panxa o diarrea. Si és el teu cas, augmenta'n de manera gradual el consum perquè el cos s'hi adapti sense problemes.

Val la pena apostar per les opcions integrals. A més d'ofrir energia gradual, contenen una quantitat més gran de vitamines i minerals, ja que aquests nutrients es concentren sobretot a la pell de la pellofa del cereal i, en bona part, es perden en refinat-lo.

ALIMENTACIÓ I SALUT

JORNADES ACEBA

22 de novembre
2019

XXII Jornades
ACEBA
2211 2019
Centre Cultural
de Sant
Domènec i
Castell de
Peralada
Girona
Salut
a totes les
polítiques



MILLORA EN L'EDUCACIÓ NUTRICIONAL

- ✓ Assessorament nutricional



ALIMENTACIÓ I SALUT

JORNADES ACEBA

22 de novembre
2019



MOLTES GRÀCIES