

FRESCOS DE TEMPORADA

EL BESUGO

La estrella de la Navidad



TABLA DE EJERCICIOS

GAP

Triple entrenamiento



COCINAS DEL MUNDO

BÉLGICA

Más allá del chocolate



REVISTA SOBRE ALIMENTACIÓN, VIDA SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA

DIETA SANA

AÑO 5 Nº 53 PENÍNSULA 1,95€ CANARIAS 2,10€

ASESORAMIENTO CIENTÍFICO: SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA
ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN

ALIMENTOS TERAPÉUTICOS

TU NEVERA, EL BOTIQUÍN MÁS NATURAL



CELIACOS, CERO RIESGO EN TU MESA

Anticípate a los contratiempos

LOS TRUCOS para olvidarte de la acidez de estómago

MAYORES También puedes vencer la obesidad



SELECCIÓN DIETA SANA

Los mejores productos 2011

Los mejores productos de 2011

Llega la gala de premios más esperada, la revista Dieta Sana te trae la selección de los alimentos que este año destacan por su innovación, calidad y cuidado de la salud. ¿Los tienes ya en casa?



RICOS EN FIBRA Y CON UN SABOR RIQUÍSIMO

La gama de cereales All-Bran de KELLOGG'S tiene un alto contenido de fibra que proviene del salvado de trigo, la fuente de fibra más eficaz para la regularidad digestiva. Así te sientes más sano y de mejor humor. En 2011 los productos elegidos por los consumidores con el sello "Sabor del año" han sido: All-Bran Choco y All-Bran Fruta & Fibra, ambos una opción muy saludable.



COCINA SELECTA

La nueva gama LA VIEJA FÁBRICA - COCINA SELECTA ofrece infinitas posibilidades como ingrediente de repostería y acompañamiento o como guarnición de distintos platos de carne, pescado, pasta o de postres. Sus seis deliciosas variedades (mermelada de tomate, compota de manzana, crema de castañas, confitura de cabello de ángel, miel de flores y mermelada de arándanos) han sido elaboradas con la mejor selección de ingredientes naturales y son las opciones perfectas para acompañar y personalizar las recetas "de toda la vida" convirtiendo cualquier plato en todo un espectáculo.



NUEVAS LECHE ENRIQUECIDAS CENTRAL LECHERA ASTURIANA

Jalea Vital está enriquecida con jalea real, un ingrediente natural con infinitas propiedades terapéuticas, y con vitamina B6, zinc y selenio que contribuye a un mejor funcionamiento del sistema inmunitario. Un solo vaso aporta el 50% de las vitaminas y minerales que se necesitan al día.



Naturcol es capaz de reducir los niveles de colesterol, ya que contiene esteroides vegetales, unos ingredientes de origen natural que actúan bloqueando la absorción de colesterol en el intestino, antes de que llegue a la sangre. Está recomendado para las personas que necesitan controlar o reducir sus niveles de colesterol. Ambos productos son fáciles de incorporar a la dieta habitual sin necesidad de cambiar los hábitos alimenticios y además, son bajos en materia grasa.

TOMATE FRITO DE LO MÁS NATURAL

El tomate frito IBSA está elaborado con una receta al estilo casero, a fuego lento y utilizando tomates seleccionados desde la huerta y aceite de oliva virgen extra, sin colorantes, conservantes, alérgenos ni gluten. Desde IBSA, conservamos la naturaleza, conservamos la salud. Pásate por nuestra web www.ibsabierzo.com

o síguenos en la red social www.facebook.com/ibsabierzo



LOS SNACKS MÁS SANOS Y NUTRITIVOS

Las meriendas de los más pequeños estarán solucionadas gracias a los snacks sanos y naturales de CAMPOFRÍO. Los Jamoninos & Pavoninos son porciones individuales de jamón cocido y pechuga de pavo en un formato mini para llevar y tomar en cualquier parte. Otra opción son las barritas de pavo, con sólo 24 calorías y fuente natural de proteínas. Prueba sus cuatro variedades: Natural, Braseada, Piña, Naranja y Pasas.



SIN GLUTEN Y SIN CALENTAR

Las nuevas monoporciones ready to eat de PROCELLI están compuestas por seis productos (Baguette (1u.), Muffins (2u.), Choco Kombo (1u.), Classic (2u.), Burger (1u.) y Vienes Panini (1u.), que reconocerás por su formato en pequeñas bolsas y su nueva caja expositora. Su principal ventaja es que no requieren ser calentados previamente, ya están listos para comer. Un producto práctico y, sin gluten, para llevar a cualquier parte sin necesidad de tener un horno cerca.



LOS NUGGETS DE POLLO QUE NO FREIRÁS

MAHESO te ofrece la primera gama de precocinados cármicos listos para calentar y comer. Se preparan al horno o al microondas en sólo unos minutos. Mucho más rápidos, saludables y sin tener que freír. De auténtica pechuga de pollo y con rebozado casero, son una excelente solución para disfrutar en familia. Han sido reconocidos Sabor del Año 2011.



GALLETAS LIGERAS, SABROSAS Y SIN GLUTEN

GALLETAS GULLÓN S.A., fabricante de galletas desde 1892 presenta la nuevas María sin gluten. Esta galleta de menor tamaño es más ligera, sabrosa y está libre de frutos secos, lactosa y huevo. Todas las variedades "sin gluten" de GULLÓN cumplen los más estrictos controles de calidad, desde las materias primas al producto final, para garantizar la ausencia de gluten (menos de 20 partículas por millón) y de gliadina (menos de diez partículas por millón). Siendo supervisadas y aprobadas por FACE (Federación de Asociaciones de Celíacos de España) tal y como puedes comprobar en el logo de su envase. Además, encontrarás la información detallada y completa de sus valores nutricionales.

