

# ALTA COCINA SALUDABLE



álora

CARTA DISEÑADA POR EXPERTOS EN COCINA, NUTRICIÓN E INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA ADAPTADA A NUESTRO RITMO DE VIDA

N2

## Un proyecto comprometido con la salud y lo natural

Menús equilibrados, creados a partir de las pautas nutricionales de expertos del CSIC<sup>(1)</sup> y SEDCA<sup>(2)</sup>, para disfrutar de una gastronomía inteligente, basada en materias primas de calidad y alimentos de temporada, con una ingesta calórica controlada y una combinación de alimentos adecuada.

**Á**lora crea una propuesta culinaria saludable que permite una buena alimentación en un restaurante de alta cocina con una garantía nutricional y dietética acreditada. Un proyecto desarrollado en conjunto por científicos, especialistas en nutrición y el equipo de I+D del Grupo Álora. Apostamos por una gastronomía sana y natural, sin aditivos químicos, con productos de temporada, no procesados, con especial preocupación por la procedencia de los alimentos y su máxima calidad -con proveedores como Cárnicas Joselito y conservas La Catedral de Navarra-. Estudiamos la manera de cocinar los alimentos, que no sólo influye en su textura, olor y sabor, sino también repercute en sus propiedades nutricionales. Hemos diseñado unos menús conformes a unas pautas nutricionales, que aportan las calorías y los nutrientes

idóneos, acordes al ritmo de vida que exige comer fuera de casa, elaborados con técnicas de alta cocina, que ayudan a lograr un equilibrio entre el sabor y la

mejor asimilación de la comida sin renunciar al sabor y a la satisfacción. Todos nuestros menús están estudiados nutricionalmente. Sólo añadimos condimentos naturales y aceite de oliva virgen extra. Nuestra oferta se adapta a la "Dieta Mediterránea", la más sana del mundo con reconocidos efectos beneficiosos. Comer en Álora es comer inteligentemente. **Sólo empleamos alimentos de cercanía, con la mayor garantía de sabor y valor nutritivo, adecuados para una alimentación saludable.**

La dieta mediterránea es saludable además de sabrosa. Cientos de estudios avalan sus bondades para reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diferentes tipos de cáncer, osteoporosis... pero, sobre todo, su mayor beneficio es contribuir a hacernos más felices.



### ALTA COCINA NUTRITIVA Y NATURAL

Nuestro I+D se adapta a los hábitos de consumo y necesidades del comensal actual para ofrecer una alta cocina saludable y equilibrada, más allá de una ensalada. La distribución de los nutrientes que presentamos en cada menú responde a una base científica y fisiológica, acorde a las indicaciones nutricionales de los expertos que se han sumado a este proyecto. **Mensualmente creamos cuatro menús distintos, uno para cada semana en función de la estacionalidad de los alimentos y la combinación más adecuada.**

"SOMOS LO QUE COMEMOS. LA BUENA Y SANA ALIMENTACIÓN AYUDA A PROLONGAR LA VIDA"

- + Materias primas de primera calidad
- + Respeto por la temporada
- + Ingredientes naturales
- + Técnicas específicas
- + Supervisión de expertos en nutrición
- = Placer y lujo para nuestra salud

(1) CONSEJO SUPERIOR DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS (2) SOCIEDAD ESPAÑOLA DE DIETÉTICA Y CIENCIAS DE LA ALIMENTACIÓN

#### PROYECTO DIRIGIDO POR

MARTA MIGUEL CASTRO  
Investigadora  
del Instituto de Investigación en Ciencias de Alimentación (CSIC-UAM)

JESÚS ROMÁN MARTÍNEZ  
Profesor de la UCM y  
Presidente de la Fundación Alimentación Saludable

GRUPO ÁLBORA  
Equipo de Cocina  
I+D