

ALTA COCINA
SALUDABLE

 álborá

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


 N4

Un proyecto comprometido con la salud y lo natural

Menús equilibrados, creados a partir de las pautas nutricionales de expertos del CSIC⁽¹⁾ y SEDCA⁽²⁾, 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.



Álborá 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 Álborá. 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

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

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 Álborá 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.

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

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.**



(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