



GUÍA HELLMANN'S PARA UNA COCINA CON SENTIDO



Cada vez hay más personas que buscan adoptar hábitos saludables en su vida diaria. **Esto representa una gran oportunidad** para los negocios gastronómicos. Y no se trata de ofrecer simples ensaladas sin sabor, sino de diseñar platillos innovadores, deliciosos y ricos en nutrientes para el cuerpo. Si lo que deseas es que tu restaurante también consiga satisfacer las necesidades de este mercado en crecimiento, aquí encontrarás algunas consideraciones para reinterpretar tus recetas y darles un giro más saludable.



Ventajas

- ✓ **Impulsa la agricultura** de la zona y el comercio local.
- ✓ **Fomenta la sostenibilidad** y el **cuidado del medio ambiente.**
- ✓ **Mejora la reputación** de tu negocio dándote una ventaja competitiva.
- ✓ Tus clientes estarán dispuestos a **pagar más por tus platillos.**



5 TIPS PARA OFRECER UN MENÚ MÁS SALUDABLE

1 Incluye una mayor cantidad de alimentos crudos.

2 Considera el balance y variedad entre las porciones adecuadas de vegetales, proteínas y harinas.

3 Conoce el etiquetado de tus **productos para reducir** el uso de azúcares refinados, grasas trans y sodio.

4 **No dudes en acercarte** a un experto y solicitar su asesoría: asesores de la salud, nutriólogos o bariatras, por mencionar algunos ejemplos.

5 Explora tu ingenio para crear **recetas más nutritivas**, pero llenas de sabor.

COCINA SOSTENIBLE

La gastronomía desempeña un papel muy importante en el desarrollo sostenible de cada región. Evitar el desperdicio de recursos naturales para crear recetas que no perjudiquen el medio ambiente ni la salud, es responsabilidad de cocineros y comensales. **De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas** para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la gastronomía sostenible es sinónimo de una cocina que tiene en cuenta el origen de los ingredientes, su cultivo y su trayecto hasta el plato.

12 ACCIONES PARA TENER UNA COCINA MÁS SOSTENIBLE:



- ✓ Ahorro de agua
- ✓ Suministros ecoeficientes
- ✓ Gestión de residuos
- ✓ Eficiencia energética

- ✓ Comercio con productores locales
- ✓ Compra de productos de temporada
- ✓ Negociación justa
- ✓ Agricultura, pesca y ganadería sostenible



- ✓ Participación positiva en la comunidad
- ✓ Buen trato a empleados y clientes
- ✓ Oferta de comida saludable
- ✓ Mercadotecnia responsable y honesta



18 de junio, el Día de la Gastronomía Sostenible: reconoce la gastronomía como una expresión cultural de la diversidad mundial. Hoy más que nunca, la gastronomía sostenible que celebra ingredientes locales, productos de temporada y tradiciones culinarias, se hace aún más relevante.

SUPERFOODS

Una de las tendencias culinarias más populares de los últimos años es el consumo de superfoods o super alimentos. Estos súper alimentos son ingredientes 100% naturales con propiedades altamente benéficas para la salud. Se llaman superfoods porque, incluso cuando se utilizan en pequeñas cantidades, se consideran una fuente superior de nutrientes esenciales que el cuerpo no es capaz de producir por sí mismo. Su origen vegetal, elevado contenido de fibra, minerales, proteínas, antioxidantes y vitaminas, los hacen perfectos para complementar cualquier receta y ofrecer platillos más nutritivos.

ALGUNOS DE LOS MEJORES SÚPER ALIMENTOS O SUPERFOODS PARA INCLUIR EN TUS RECETAS SON:



Hemp: semilla alta en proteínas y omega 3 con un ligero sabor a nuez.

Goji: mora que contiene 10 veces más antioxidante que un arándano y con un sabor muy similar.



Lúcuma: esta fruta es dulce y cremosa, capaz de estimular el buen funcionamiento del sistema nervioso.



Chía: semilla con 8 veces más omega 3 que el salmón, aunque no tiene sabor es un gelificante natural.



Maca: esta raíz acelera el metabolismo con un sabor parecido al caramelo.



Spirulina: alga con alto contenido de proteína, vitaminas y minerales, su sabor es fuerte y amargo.



Coco: este fruto tropical contiene electrolitos y proteínas con un bajo contenido de azúcares.



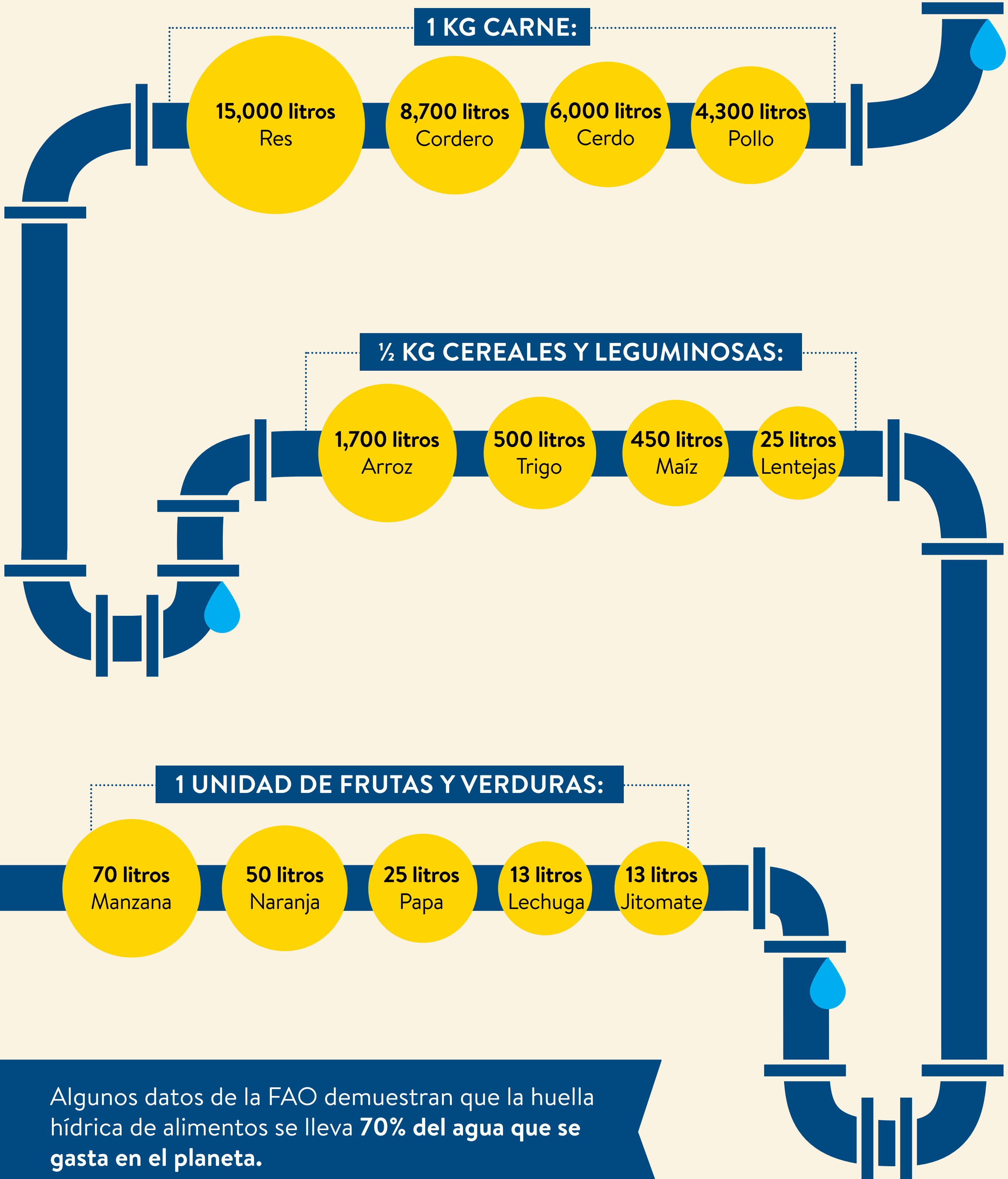
Cacao: fruto rico en antioxidantes, hierro y magnesio, con un amargo sabor a chocolate.



PLANT BASED / A BASE DE PLANTAS

La alimentación a base de plantas es un movimiento gastronómico que comenzó hace más de 10 años con el propósito de proteger al planeta a través de las decisiones alimentarias del día a día. Ingerir menos carne impacta positivamente en la salud y en el medio ambiente: no solo favorece una dieta balanceada con un mayor consumo de vitaminas y minerales, sino que también disminuye la huella medioambiental ocasionada por el procesamiento de alimentos.

¿CUÁNTA AGUA SE UTILIZA PARA PRODUCIR LOS ALIMENTOS MÁS POPULARES?



Incluir en tu menú platillos innovadores a base de plantas y cereales integrales permitirá que tu marca se posicione como un restaurante ambientalmente responsable y preocupado por las preferencias de tus comensales. Con esto no solo obtendrás una ventaja competitiva, sino que asegurarás que tu negocio de comida se mantenga a la vanguardia dentro de esta tendencia que llegó para quedarse.



CARNES Y AVES	X	X	X
PESCADOS Y MARISCOS	X	X	X
HUEVO Y LÁCTEOS	✓	X	-
GRASAS VEGETALES	✓	✓	-
ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS	✓	✓	X
GRANOS ENTEROS	✓	✓	✓
FRUTAS Y VEGETALES	✓	✓	✓
LEGUMINOSAS	✓	✓	✓

✓ OK X NO - EVITAR



ALIMENTACIÓN COLORIDA

Es cierto, el amor entra por los ojos, sobre todo cuando de comida se trata. Un plato lleno de colores y texturas se vuelve automáticamente más atractivo. Y es algo natural, todo ese colorido le dice al subconsciente de tu comensal que se trata de un alimento rico y variado en vitaminas, minerales y nutrientes.



	BLANCAS	AMARILLAS	NARANJAS	ROJAS	MORADAS	VERDES
	SISTEMA INMUNE	BELLEZA	PREVENCIÓN DEL CÁNCER	SALUD CARDIOVASCULAR	LONGEVIDAD	SISTEMA DIGESTIVO
SALUDABLE AL CORAZÓN	✓	✓	✓	✓	✓	-
DISMINUYE EL COLESTEROL	✓	✓	-	✓	✓	-
PREVIENE INFECCIONES	✓	-	-	-	-	-
EFFECTO ANTIBIÓTICO	✓	-	-	-	-	-
PROTEGE LA VISIÓN	-	✓	-	-	-	✓
REGENERA TEJIDOS	-	✓	-	-	-	-
PREVIENE ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER	-	✓	-	✓	-	✓
PROTEGE AL SISTEMA INMUNE	✓	-	✓	-	-	✓
PROTEGE DE LOS DAÑOS DEL SOL	-	-	✓	✓	-	-
MEJORA LA MEMORIA	-	-	-	-	✓	-
PROTEGE AL SISTEMA URINARIO	-	-	-	-	✓	-
MEJORA LA DIGESTIÓN	-	-	-	-	-	✓
CUIDA LOS HUESOS	-	✓	-	-	-	✓
ANTIOXIDANTE	-	-	✓	✓	✓	-
SALUDABLE A LA PIEL	-	✓	✓	✓	-	-

RECUPERACIÓN DE ALIMENTOS ANCESTRALES

La biodiversidad mexicana es inmensa. A pesar de esta abundancia, muchos de sus ingredientes y técnicas ancestrales están quedando en el olvido. La única forma de evitarlo es reconocer que con su riqueza viene la oportunidad de crear platillos extraordinarios que combinen una variedad de sabores, texturas y nutrientes. Para esto, el movimiento internacional de slow food motiva a los cocineros del mundo a experimentar con técnicas y recetas ancestrales al diseñar platillos con un menor impacto ambiental, más saludables y orgullosos de sus raíces.

México

Slow food ha creado un concentrado de ingredientes rescatables: el arca del gusto. **México tiene más de 100 productos en este listado**, algunos de los más comunes son:



1 Ayocote morado
(Puebla y CDMX, centro)

2 Zapote negro
(Chiapas, sur)

3 Hongo de buey blanco
(Querétaro)

4 Cabuche
(San Luis Potosí, Durango)

5 Chilhuacle
(Oaxaca)

6 Gualumbo
(Hidalgo)

7 Mahuacatas
(Chihuahua, Sonora)

8 Tantarrias
(Querétaro)

9 Sendecho
(Estado de México)

10 Jitomate riñón
(Península de Yucatán)

