Binomio saludable: Frutas y Hortalizas y Aceite de Oliva Virgen Extra

Finca la Torre**, las fruterías** Gold Gourmet **y la Asociación** 5 al día **han desarrollado una iniciativa pionera para incentivar el consumo de dos productos básicos de la Dieta Mediterránea, el Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE) y las Frutas y Hortalizas. Así, mediante la campaña** 'Riégalas con Salud' **se pretende concienciar al consumidor de la importancia de introducir en las comidas diarias la ingesta combinada de ambos alimentos, para multiplicar sus propiedades saludables.**

Se trata de una acción abierta al público mediante la cual los días 23, 24 y 25 de junio se podrán degustar en diversos establecimientos de Madrid, Barcelona, Sevilla, Granada, Málaga, San Sebastián, La Rioja, Valencia, Las Palmas y Santiago de Compostela las armonías culinarias que propone el cocinero Joaquín Felipe.

Esta novedosa campaña *se presentará el lunes, 20, a las 10.00h*., en un acto que se celebrará en

Platea Madrid y contará con la presencia de la Ministra de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, Isabel García Tejerina. En esta rueda de prensa, conducida por Francesc Gascó, embajador de Reebok y colaborador de Men's Health, participarán el director comercial de Finca la Torre, Borja Adrián, la directora de 5 al Día, Nuria Martínez, el propietario de Gold Gourmet, Luis Pacheco, y el director general de Platea Madrid, Gonzalo Hurtado.

'Riégalas con Salud' nace con vocación de continuidad y alcance nacional, e inspirada por el objetivo de acercar los valores saludables del consumo de aceite de oliva virgen extra de calidad junto con las cinco raciones de frutas y verduras recomendadas en la alimentación diaria. La avalan la trayectoria y reconocimiento de sus tres socios, fruterías Gold Gourmet (Premio Alimentos de España 2010 al mejor Comercio Alimentario), la almazara de La Bobadilla (Málaga), Finca la Torre, (reconocida en las últimas cuatro campañas con el Premio Alimentos de España al Mejor AOVE) y la Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas, 5 al día, (Premio Alimentos de España 2005 a la mejor Campaña Publicitaria).

Esta campaña, concebida para trasladar al consumidor los valores de una alimentación sana y ligada a la actividad física, se desarrollará de manera simultánea en algunas de las mejores fruterías de diversos puntos de la geografía española. En la capital española será en las tiendas de Gold Gourmet (José Ortega y Gasset, 87 y Goya, 5-7) y Mundifruit (Paseo de Santa María de la Cabeza, 41 y Avenida Verbena de la Paloma, 11) donde hasta el 25 de junio se podrán probar sencillas y sabrosas recetas, aptas para replicar en el hogar. Una propuesta que ha contado con el aval de Joaquín Felipe, cocinero con 34 años de experiencia al frente del hotel Urban y del restaurante Aspen en La Moraleja y actual asesor gastronómico de Florida Retiro, cuyo sello de identidad es el respeto por el producto de proximidad y temporada.

El tándem de una alimentación equilibrada

Básicas en la dieta mediterránea por los nutrientes que contienen, las frutas y hortalizas aportan agua, fibra, vitaminas, minerales y otros componentes con efectos beneficiosos sobre la salud. Por ello, para garantizar una alimentación saludable, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda el consumo de al menos cinco raciones entre frutas y hortalizas al día. Por su parte, por sus propiedades nutricionales y porque facilita el consumo de otros alimentos clave, el AOVE se convierte también en pieza clave de nuestra alimentación diaria ya que contiene antioxidantes naturales, es beneficioso para la salud cardiovascular y aporta grasas esenciales indispensables para el organismo, entre otras bondades.

Así, el aceite de oliva virgen extra y las hortalizas forman un tándem perfecto, prueba de lo cual son algunas de las recetas más populares de la gastronomía tradicional como el gazpacho, el pisto, el salmorejo o los salteados de verduras. Y aunque con fruta su uso no está tan extendido lo cierto es que el aceite de oliva virgen extra realza notablemente el sabor de frutas como el melón, la naranja o las fresas.

Propuestas de cinco comidas 'regadas con salud'

Cinco comidas al día es la base de una alimentación equilibrada. Se recomienda repartirlas en el desayuno, media mañana, la comida, la merienda y la cena. Para animar a seguir 'con gusto' este saludable hábito alimenticio, Finca La Torre y 5 al día han elaborado un sencillo plan que integra las cinco raciones de frutas y hortalizas recomendadas y el plus de salud que aporta una buen 'virgen extra'.

Se sugiere iniciar el día con un desayuno muy sabroso a base de una tostada integral con tomate y un chorrito de AOVE. A media mañana, y con el fin de reponer la energía perdida, es el momento ideal para tomar unas fresas o una naranja bañadas en AOVE para potenciar sus sabores. En la comida recomiendan algo ligero y sano como un salteado de verduras de temporada con gambas y aceite de oliva virgen extra mientras que para la merienda proponen una macedonia de frutas de temporada aliñadas con AOVE. Y para poner el broche de oro al día el plato elegido es una ensalada fresca aliñada con AOVE, como debe de ser.

Fuente: 5 al día