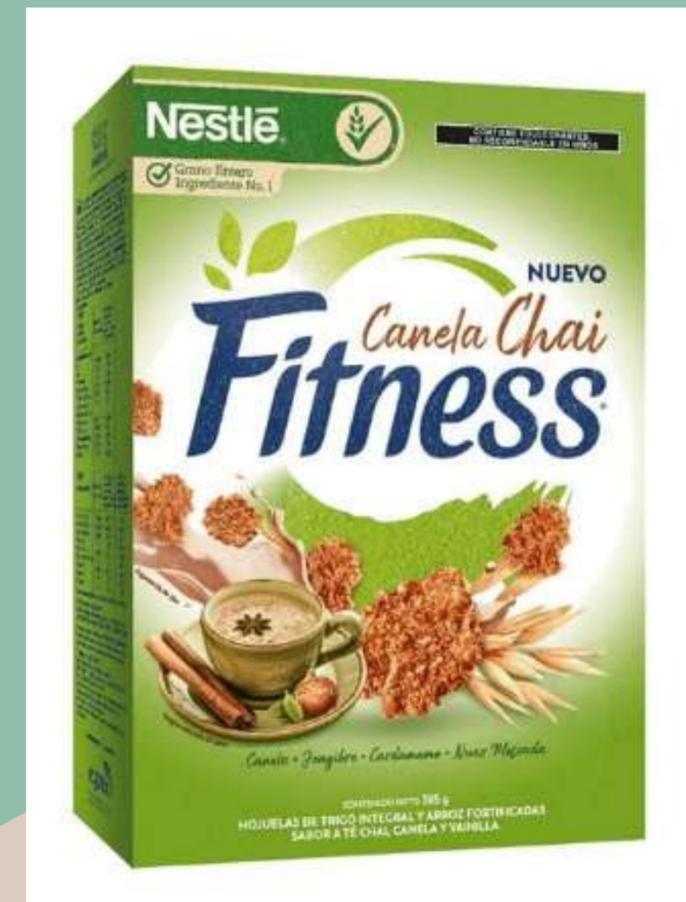


ETIQUETADO NUTRICIONAL

LA COMPRA





TIPOS DE ALIMENTOS

SIN PROCESAR

PROCESADOS

ULTRA-
PROCESADOS



SIN MODIFICAR

Un único ingrediente sin modificar o mínimamente, sin afectar a su calidad nutricional



POCA MODIFICACIÓN

Con algún ingrediente añadido y/o método de conservación. No afecta a su calidad nutricional.



MUCHA MODIFICACIÓN

Contiene muchos ingredientes de baja calidad nutricional. Sí afecta a su calidad nutricional.

TIPOS DE ALIMENTOS

SIN PROCESAR

FRUTA FRESCA
VERDURA FRESCA
HUEVOS
LEGUMBRES SECAS
CEREAL 100% INTEGRAL
GRANO DE CACAO
CACAHUETES
CARNE/PERCADO



SIN MODIFICAR

Un único ingrediente sin modificar o mínimamente, sin afectar a su calidad nutricional

PROCESADOS

FRUTA CONGELADA
VERDURA EN CONSERVA
YOGUR NATURAL
PAN 100% INTEGRAL
CONSERVA DE PESCADO
CHOCOLATE +85%
JAMÓN SERRANO
FRUTOS SECOS TOSTADOS



POCA MODIFICACIÓN

Con algún ingrediente añadido y/o método de conservación. No afecta a su calidad nutricional.

ULTRA- PROCESADOS

GALLETAS
PANES INDUSTRIALES
YOGUR DE SABORES
REFRESCOS
ZUMOS DE FRUTA
SALSAS INDUSTRIALES
NOCILLA
SALCHICHAS TIPO FRANKFURT



MUCHA MODIFICACIÓN

Contiene muchos ingredientes de baja calidad nutricional. Sí afecta a su calidad nutricional.

¿En qué te sueles fijar al leer las etiquetas nutricionales?

■ INGREDIENTES

■ CALORÍAS

■ AZÚCARES

■ GRASAS

■ OTROS

■ SAL

En lo que te debes de fijar:



INGREDIENTES



CALORÍAS



AZÚCARES (solo si tiene azúcares añadidos)



GRASAS (solo si tiene grasas de mala calidad)



SAL (solo si tiene sal añadida)



OTROS

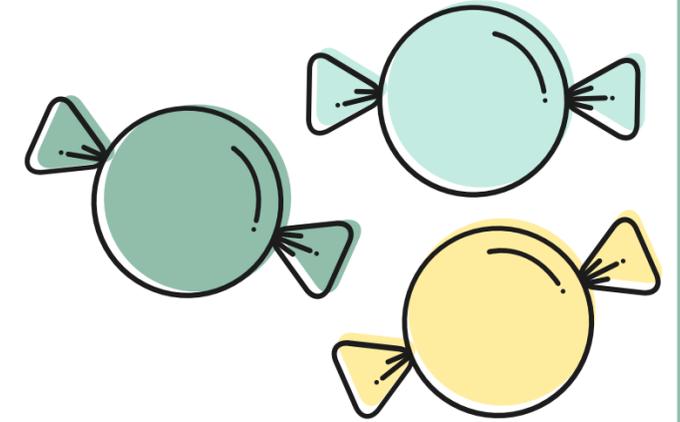
PASOS PARA COMPRENDER EL ETIQUETADO NUTRICIONAL Y HACER BUENAS ELECCIONES

LOS INGREDIENTES SIEMPRE APARECEN DE MAJOR A MENOR.

INGREDIENTES A TENER EN CUENTA:

- HARINA
- AZÚCARES AÑADIDOS
- GRASAS AÑADIDAS
- SAL
- ADICTIVOS

AZÚCARES AÑADIDOS



Cuyos nombres acaben en “osa” como sacarosa, fructosa, glucosa, maltosa, dextrosa; y todos los que sean “jarabe de”, como jarabe de melaza; el azúcar integral, los siropes y las maltodextrinas.

Melazas	Jugo de fruta	Azúcar de caña	Miel
Caramelo	Dextrina	Siropes	Concentrado de fruta
Maltosa	Panela	Jarabes	Lactosa
Glucosa	Fructosa	Maltodextrina	Azúcar invertido
	Dextrosa		
	Galactosa		

VALOR NUTRICIONAL

VALOR NUTRICIONAL (100G)

Valor energético

Grasas

de las cuales:
-saturadas

Hidratos de carbono
de las cuales:
-azúcares

Sal



**<6 g (solo si tiene
azúcares añadidos)**

ACEITES AÑADIDOS



De calidad nutricional

ALTA

Aceite de oliva virgen extra



De calidad nutricional

MEDIA

Oliva virgen, coco virgen, aceite de girasol alto en oléico

De calidad nutricional

BAJA

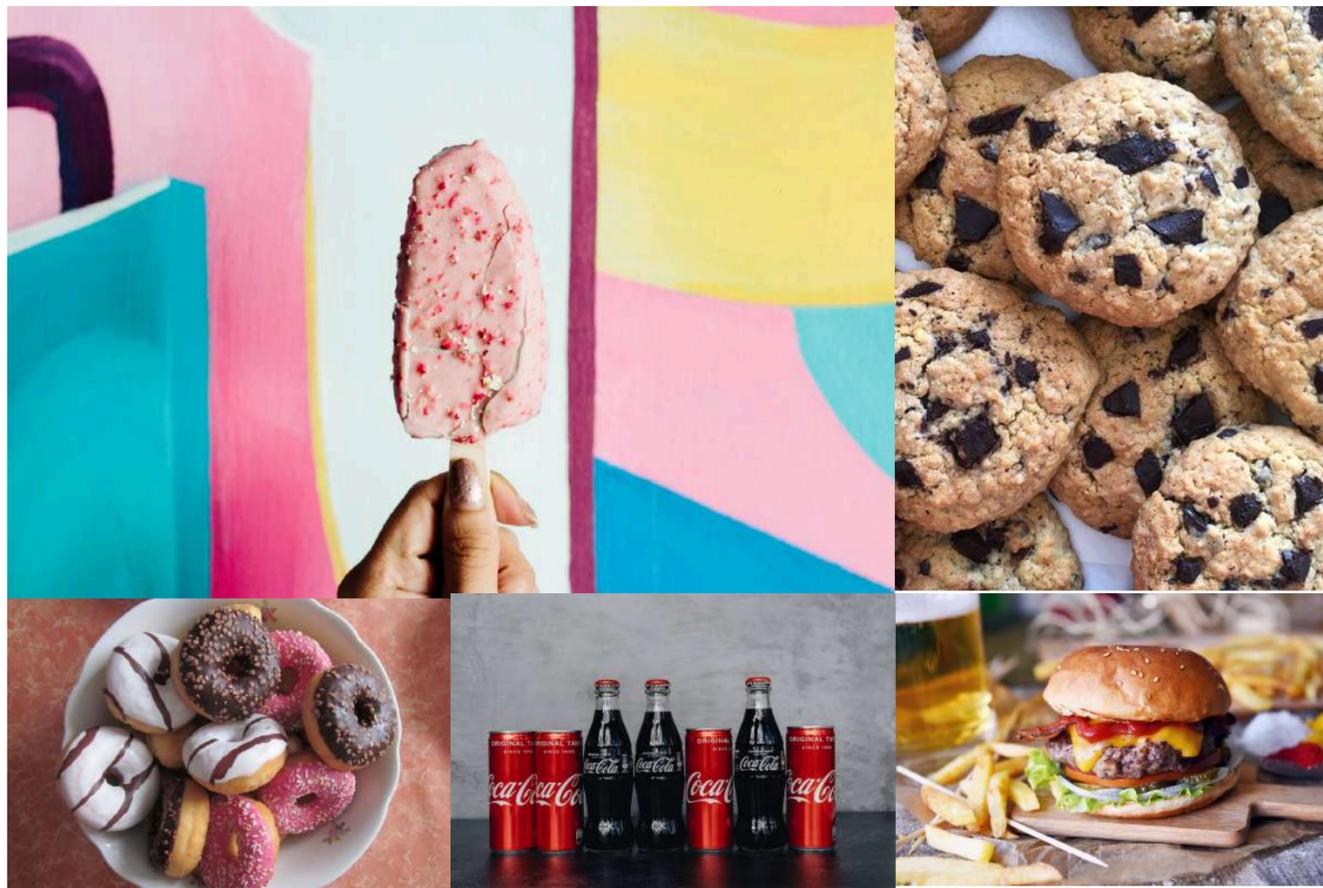
Girasol, maíz, soja y otras semillas

De calidad nutricional

MUY BAJA

Palma, Ácidos grasos trans (grasas hidrogenadas)

GRASAS TRANS



ACEITE VEGETAL
HIDROGENADO

GRASA
PARCIALMENTE
HIDROGENADA

ESTABILIZANTES
VEGETALES

VALOR NUTRICIONAL

VALOR NUTRICIONAL (100G)

Valor energético

Grasas
de las cuales:
-saturadas

Hidratos de carbono
de las cuales:
-azúcares

Sal



<1,5 g (solo si tiene
grasas añadidas)

SAL

1

Reducir la compra de alimentos que presenten sal entre los primeros ingredientes

2

Comparar alimentos homólogos y elegir aquellos que contengan menos sal

VALOR NUTRICIONAL (100G)

Valor energético

Grasas

de las cuales:

-saturadas

Hidratos de carbono

de las cuales:

-azúcares

Sal

<1,2 g (sal
añadida)



ADICTIVOS

Son incorporados al alimento para mejorar algún aspecto: organoléptico (sabor, olor, textura, color) o de conservación.

LOS ADICTIVOS SON SEGUROS Y ESTÁN MUY REGULADOS, SU MARGEN DE SEGURIDAD ES MUY ALTO.

Caroteno (E-160), Ácido Ascórbico (E-300), Ácido cítrico (E-330), etc.

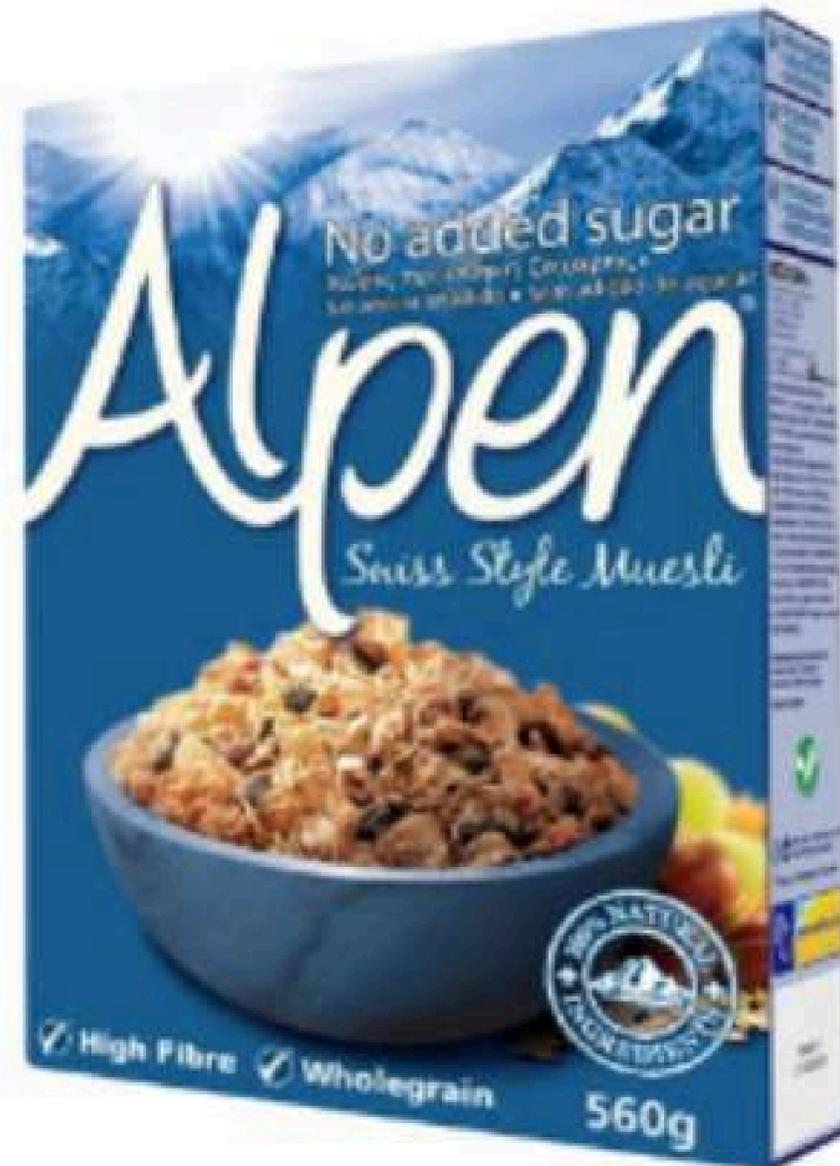
El uso de adictivos NO esta siempre justificado, como en el caso de los ultraprocesados (son prescindibles).

Se añaden con el propósito de elaborar productos altamente palatables y atractivos.

CONSEJOS:

NO MIRES LAS KCAL, HAY VALORES MUCHO MÁS
IMPORTANTES

NO MIRES POR RACIÓN O PORCIÓN



Ingredientes

i

trigo entero (42%), copos de avena entera (36%), pasas (15%), leche en polvo desnatada, suero lácteo en polvo, frutos secos tostados laminados(2.5%) (Avellanas, Almendras), Extracto de cebada malteada, Sal. Contiene gluten. No apto para alérgicos a frutos secos



Ingredientes

TRIGO INTEGRAL* (75%), Chocolate* (19%) (Azúcar*, Pasta de cacao*, Manteca de cacao*, LECHE entera en polvo*, Emulgente (Lecitina de SOJA)*), Azúcar*, Cacao en polvo*, *Biológico.



Ingredientes

Tomate (50%) (pulpa y concentrado), cebolla (37%), aceite de oliva virgen extra (9%), sal.



Ingredientes

Tomate, cebolla, azúcar, jarabe de glucosa y fructosa, aceite de girasol, almidón modificado, sal, acidulante: ácido cítrico y especias



Ingredientes

Harina de centeno integral*: 54,4%, agua, copos de avena integral*: 3%, copos de cebada integral*: 3% semillas de lino marrón*: 3%, sal marina, levadura.*
Ingredientes procedentes de Agricultura Ecológica.
Puede contener trazas de sésamo, soja, leche y derivados de los mismos.



Ingredientes

Harina de trigo, agua, levadura, azúcar, salvado de trigo, copos de avena (1,9%), semillas de girasol (1,9%), aceite vegetal (girasol), semillas de linaza marrón (1,2%), trigo triturado (1,1%), harina de centeno (1,0%), semillas de mijo (0,9%), sal, sémola de maíz (0,5%), trigo sarraceno (0,5%), conservadores (ácido sórbico, propionato cálcico), gluten de trigo, harina de arroz (0,3%), harina de cebada (0,3%), harina de espelta (0,3%), harina de trigo Khorasan (Kamut) (0,3%), semillas de teff (0,3%), harinade sorgo (0,3%), vinagre, emulgentes (mono y diglicéridos de los ácidos grasos (trigo), estearoil-2-lactilato de sodio (trigo)), estabilizante (goma guar (trigo)), agente de tratamiento de la harina (ácido ascórbico).<



Ingredientes

Licuada de soja(78.4%)(agua, habas de soja sin OMG6%), azucar (15%), almidón modificado de tapioca, chocolate en polvo 2.2%(cacao en polvo 2.1%, azúcar), cacao magro en polvo (1.4%), fosfato tricálcico, aroma espesante(carragenos, sal, vitaminaE)



Ingredientes

Leche fresca pasteurizada, leche en polvo desnatada (0,6%) y fermentos lácticos



Ingredientes

Agua, habas de soja descascarilladas (5.9%), azúcar, fosfato tricalcico, corrector de la acidez (fosfato monopotásico), sal marina, aroma, estabilizador (goma gellan), vitaminas (riboflavina (b2), b12, d)



Ingredientes

Agua, habas de soja descascarilladas* (14%)

*ingredientes procedentes de la agricultura ecológica.



Ingredientes

Leche, sal fermentos lácteos, almidón de patata (como antiglomerante), cuajo.



Ingredientes

Leche pasteurizada de oveja y de cabra, fermentos lácticos, cuajo, sal



Ingredientes

Garbanzos (39%), agua, tahini (pasta de semilla de sésamo) (13%), aceite de oliva, puré de ajo (contiene ácido cítrico), zumo de limón concentrado, sal, comino molido, perejil deshidratado y pimentón.



Ingredientes

Garbanzos (38%), agua, aceites vegetales de girasol y oliva, zumo de limón, tahini (pasta de sésamo), miel, ajo, azúcar, sal, aromas naturales.



Ingredientes

Proteína de pescado, agua, aceite de girasol, harina de trigo, cefalópodo (molusco), sal, proteína de soja, proteína vegetal, proteínas de leche, albúmina de huevo, aromas, potenciador del sabor (glutamato monosódico), estabilizante (goma xantana), corrector de la acidez (ácido láctico), tinta de cefalópodo (molusco) Puede contener trazas de crustáceos.



Ingredientes

Bacalao y sal.

*many
thanks*



Neus Cañellas Juan
Col. IB220



GRACIAS

