

# ETIQUETADO NUTRICIONAL

**Natural-ment**

Recomanació per a la prevenció de l'obesitat infantil i juvenil.



Consell de Nutrició

Agència Espanyola de Seguretat Alimentària

Centre d'Investigació i Recerca en Nutrició i Salut

NECA Nutrición

## 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. Si 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 CONCELADA  
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	Sirope	Concentrado de fruta
Maltosa	Panela	Jarabes	Lactosa
Glucosa	Galactosa	Dextrosa	Maltodextrina
	Fructosa		Azúcar invertido

# 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.**

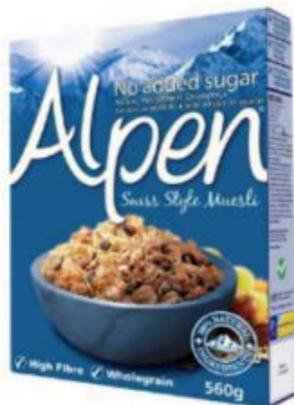
El uso de adictivos NO esta siempre justificado, como en el caso de los ultraprocesados (son prescindibles).

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%), azúcar (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 antiaglomerante), 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

**NECA**  
— nutrición —

**Natural-  
ment**

Recomanacions  
per a la prevenció  
de l'obesitat  
infantil i juvenil



Amb l'aport del  
patronat sanitari

Unitat d'Activitat Física i Salut

**GRACIAS**