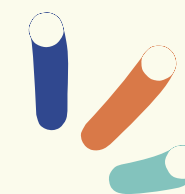
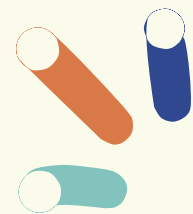


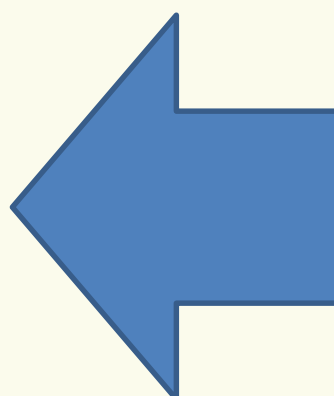
# ¿Cómo leer una etiqueta de un alimento?





## Conozcamos primero la pirámide de la alimentación

Esta pirámide ha ido cambiando a lo largo de los años en función de como ha evolucionado la alimentación y e concepto de salud.



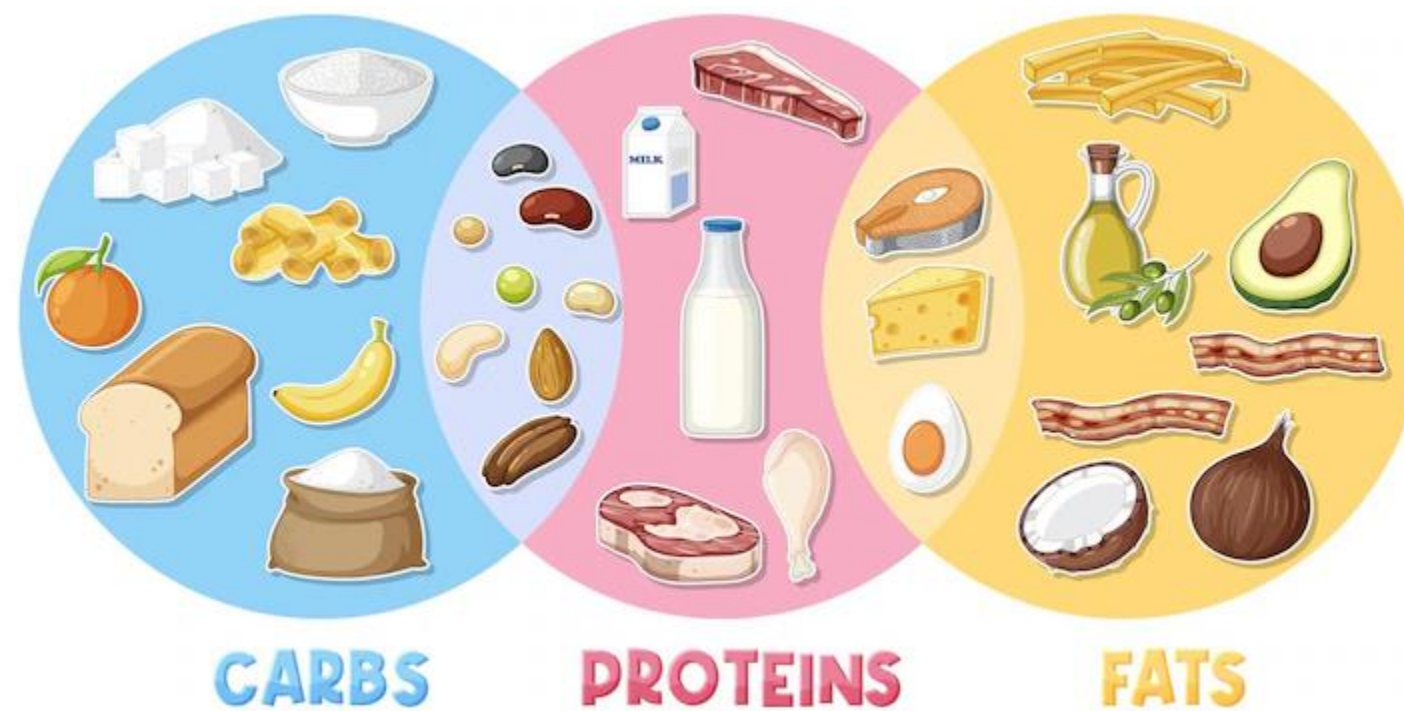
## Principales nutrientes

### ¿Qué son los hidratos de carbono?

Son una de las tres principales fuentes de energía para el cuerpo, junto con las proteínas y las grasas.

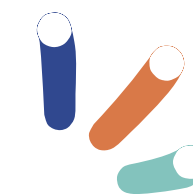
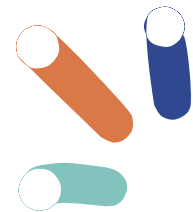
#### Clasificación:

- **Hidratos de carbono simples (azúcares):** menos recomendados
- **Hidratos de carbono complejos (almidones y fibra):** más recomendados.



Las **grasas**, también conocidas como lípidos, son un grupo de compuestos orgánicos esenciales para el cuerpo humano, que cumplen funciones vitales como el **almacenamiento de energía**, la protección de órganos y la regulación de la temperatura corporal.

Las **proteínas** son **macronutrientes** esenciales que forman la base de nuestras células y tejidos, incluyendo **músculos**, huesos, piel y órganos. Cumplen funciones vitales como construir y reparar tejidos, transportar nutrientes, y producir enzimas, **hormonas** y anticuerpos. Las proteínas se encuentran en muchos alimentos, tanto de origen **animal** como **vegetal**.



## Etiquetas de los alimentos

**Tamaño de la ración:** es importante ver si las cantidades son por ración o por 100g de alimento.

**Energía:** son la kcal que aporta esa ración. Tener en cuenta que las kcal diarias que se gastan por término medio están entre 1500 y 2000. Lo importante no sólo es el valor en sí mismo, sino que debe analizarse el origen de estas calorías, no es lo mismo que provengan de las proteínas que de los azúcares.

**Grasas:** es importante mirar el desglose, saturadas, **poliinsaturadas** y **monoinsaturadas**. De ellas las poli y mono son más saludables. Es **importante** que aparezca el desglose, sino aparece hace sospechar que la mayoría serán poco saludables.

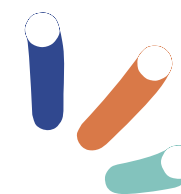
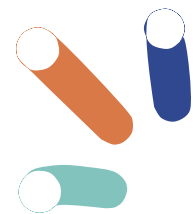
**Sal:** la sal de mesa es NaCl, Cloruro sódico, realmente en la mayoría de las etiquetas aparece el término sal como si fuera el de sodio (Na), es importante que no supere los 0,12 g/100g de Na o su equivalente en sal.

Nutrition Information	
Valores típicos	Por 100g
Energía	2105kj
Energía	505kcal
Grasas	25g
de las cuales saturadas	16g
Hidratos de carbono	62g
de los cuales azúcares	38g
Proteínas	5g
Sal	4g

**Hidratos de carbono:** miramos la cantidad que lleva de **azúcar** o **azúcares**, cuando pone azúcar solo se refiere a sacaroa (glucosa + fructosa = azúcar de mesa), si pone azúcares son todos, compuestos que contienen azúcares que pueden ser añadidos además de azúcar. No debería de sobrepasar **8g/100g** de alimento.

Si además nos informa de la cantidad de **fibra** que contiene mucho mejor.

**Proteínas:** es indicativo de los gramos de proteína que contiene y debemos tener en cuenta, que las de origen animal son de alto valor biológico y las de origen vegetal de bajo valor biológico, en un dieta equilibrada ha de haber de las dos en proporciones adecuadas.



## DECLARACIONES NUTRICIONALES:1



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Valores medios por cada 100 g de producto	
Azúcar	10 g
Grasa	3 g
Energía / K	67 kcal
Sal	0,04 g

500g



Aitor Sánchez  
www.midietacojea.com

### BAJO CONTENIDO DE AZÚCARES

No más de 5 g / 100 g en sólidos o 2,5 g / 100 ml en líquidos.

### SIN AZÚCARES

No más de 0,5 g de azúcares por 100 g o 100 ml.

### SIN AZÚCARES AÑADIDOS

Si no se ha añadido ningún monosacárido ni disacárido, ni ningún alimento utilizado por sus propiedades edulcorantes.

Si puede contener azúcares naturalmente presentes.

### BAJO CONTENIDO DE GRASA

No más de 3 g/100 g en sólidos o 1,5 g/100 ml en líquidos (1,8g/100 ml para la leche semidesnatada).

### SIN GRASA

No más de 0,5 g / 100 g o 100 ml. Se prohibirán las declaraciones expresadas como «X % sin grasa».

### BAJO CONTENIDO DE GRASAS SATURADAS

Si la suma de ácidos grasos saturados y ácidos grasos trans no es superior a 1,5 g/100 g para sólidos y a 0,75 g/100 ml para líquidos. Esta suma no deberá aportar más del 10 % del valor energético.

### SIN GRASAS SATURADAS

Si la suma de grasas saturadas y de ácidos grasos trans no es superior a 0,1 g por 100 g o 100 ml.

### BAJO VALOR ENERGÉTICO

No más de 40 kcal / 100 g en sólidos.

No más de 20 kcal / 100 ml en líquidos.

Edulcorantes de mesa: límite de 4 kcal por porción = 6 g de sacarosa.

### VALOR ENERGÉTICO REDUCIDO

Reducción mínima del 30 % en comparación al producto estándar.

### SIN APOORTE ENERGÉTICO

No contiene más de 4 kcal/100 ml. Edulcorantes de mesa: 0,4 kcal por porción = 6 g de sacarosa.

### BAJO CONTENIDO DE SODIO/SAL

No más de 0,12 g / 100 g o 100 ml de sodio o su equivalente en sal.

### MUY BAJO CONTENIDO DE SODIO/SAL

No más de 0,04 g / 100 g o 100 ml de sodio o su equivalente en sal.

### SIN SODIO O SIN SAL

No más de 0,005 g / 100 g de sodio o su equivalente en sal.

### SIN SODIO O SIN SAL AÑADIDOS

Si no se ha añadido al producto sal, o ingredientes que la contengan, y siempre que el producto no tenga más de 0'12g/100g o 100ml de sodio o su equivalente en sal.

# En estas imágenes se muestran los valores recomendados de cada uno de los nutrientes.

**Tamaño de la porción:** es la parte más importante ya que toda la información nutricional estará calculada en esa porción

**Número de porciones por paquete:** nos sirve para sacar el total de nutrientes que contiene un paquete

**Gramos de carbohidratos totales (Hidratos de carbono):** el total se debe ajustar a lo recomendado en el plan de alimentación personalizado

**Fibra dietética:** Se considera alto contenido de fibra al tener 5g por porción

**Identificar los azúcares dentro de los gramos de Carbohidratos:** elegir alimentos cuyos carbohidratos no sean principalmente azúcares

Información Nutricional	
Tamaño de la Porción 25 g (10 unidades) Porciones por empaque: 2	
Cantidad por Porción	
Energía Total:	388 KJ (93 kcal)
Energía de la Grasa:	66 kJ (16 kcal)
% Valor Diario	
Grasa Total	2 g 3%
Grasa Saturada	1 g 5%
Grasa Trans	0 g
Colesterol	0 mg 0%
Sodio	58 mg 3%
Carbohidratos Totales	17 g 6%
Fibra Dietética	2 g 7%
Azúcares Totales	6 g
Proteína	2 g
Potasio:	38 mg 1%
Calcio:	7 mg 1%
Hierro	1 mg 7%

\* Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser altos o bajos dependiendo de su requerimiento calórico.

**Grasas (Lípidos):** el total se debe ajustar a lo recomendado en el plan de alimentación personalizado. Se recomienda que no contenga más de 3g por porción

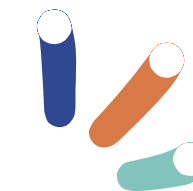
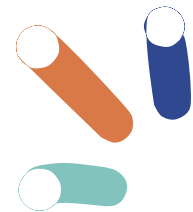
**Grasas:** La mínima cantidad debe estar en las grasas saturadas y grasas trans, aunque es preferible que no las contenga

**Colesterol:** es recomendable que no sea mayor a 20mg

**Sodio:** éste no debe ser >140mg por porción

**Proteínas:** el total se debe ajustar a lo recomendado en el plan de alimentación personalizado

Revisar los porcentajes de los micronutrientes (vitaminas y minerales). Si son inferiores al 5%, el producto no se considera buena fuente de ese nutriente.



## Conozcamos ahora los ingredientes

**Ingredientes 100% naturales** especialmente seleccionados para tomar **en cualquier momento y lugar.**

**YOGUR\*\* Y PURÉS Y ZUMOS DE FRUTAS parcialmente a partir de concentrado**

**INGREDIENTES:** YOGUR pasteurizado después de la fermentación (42%), frutas (40%) (puré de fresa (10%), zumos de pera, uva y manzana a partir de concentrado), azúcar, almidones (maíz y arroz), zumo de limón a partir de concentrado, mineral (citrato cálcico), concentrado de zanahoria morada y grosella negra y aromas naturales.

\*\*Yogur pasteurizado después de la fermentación.

Con leche

Con lactosa

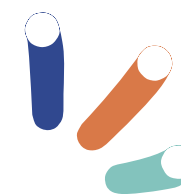
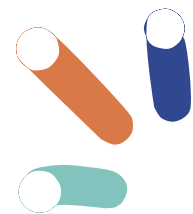
### TABLA NUTRICIONAL

Valores medios	por 100 g
Valor energético	336 kJ 80 Kcal
Grasas	1,4 g
de las cuales saturadas	0,9 g
Hidratos de Carbono	13,9 g
de los cuales azúcares	11,3 g
Fibra alimentaria	0,3 g
Proteínas	2,7 g
Sal***	0,03 g
Calcio****	150 mg

\*\*\*El contenido de sal obedece exclusivamente al sodio presente de forma natural.

\*\*\*\*18% sobre el valor de referencia.

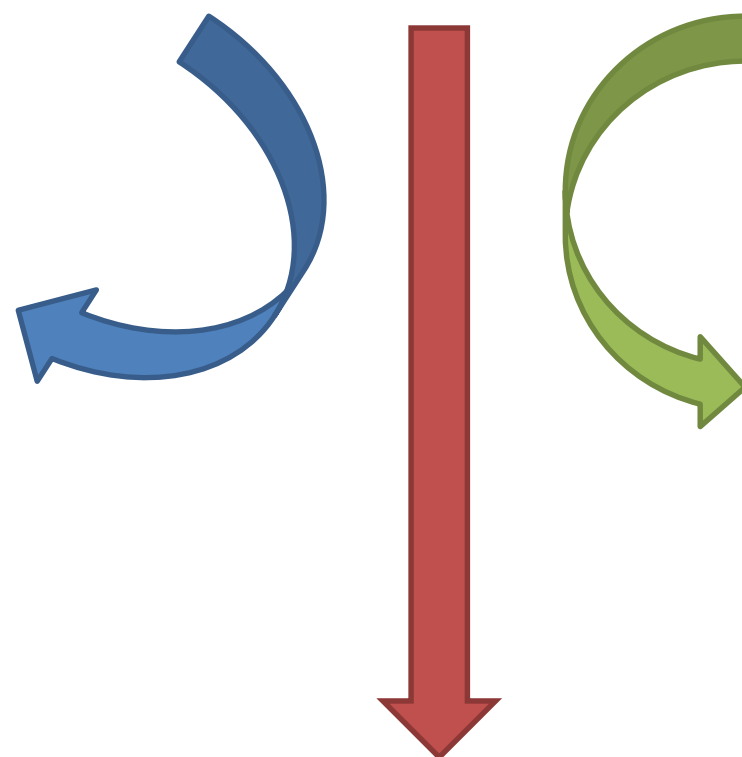
Además de conocer la composición de los alimentos, los ingredientes que **aparecen en las etiquetas de los alimentos se reflejan en orden descendente de cantidad**, por lo que de un solo vistazo podemos descubrir en que proporción se encuentran cada uno de ellos.



## Aditivos y edulcorantes

### LISTADO DE ADITIVOS

- E1 (y dos nº más) Colorantes
- E2 (y dos nº más) Conservantes
- E3 (y dos nº más) Antioxidantes
- E4 (y dos nº más) Consiguen la textura deseada
- E5 (y dos nº más) Regulan la acidez
- E620 a E 635 Potencian el sabor
- E901 a E 904 Aportan brillo y lustre
- E950 a E 967 Edulcorantes



### EDULCORANTES MENOS PERJUDICIALES

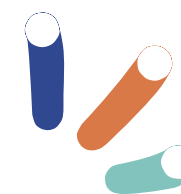
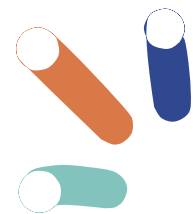
- Acesulfamo K (E-950)**: Se encuentra en muchos productos bajos en calorías.
- Aspartamo (E-951)**: Compuesto por dos aminoácidos y se encuentra en muchos productos dietéticos.
- Ciclamato (E-952)**: Aprobado en la Unión Europea, pero con restricciones en algunos países.
- Sacarina (E-954)**: Uno de los edulcorantes artificiales más antiguos, con un sabor amargo a altas concentraciones.
- Sucralosa (E-955)**: Derivado del azúcar, pero no se metaboliza en el cuerpo, por lo que no aporta calorías.
- Taumatina (E-957)**: Edulcorante natural de origen vegetal, muy potente.
- Neohesperidina DC (E-959)**: Derivado de la naranja amarga, con un sabor que recuerda al regaliz.
- Glucósidos de esteviol (E-960)**: Derivados de la planta Stevia rebaudiana, con un sabor ligeramente amargo.
- Neotamo (E-961)**: Edulcorante artificial muy potente, similar al aspartamo.
- Sales de aspartamo-acesulfamo (E-962)**: Mezcla de aspartamo y acesulfamo K.
- Advantamo (E-969)**: Edulcorante artificial con un alto poder edulcorante.

### EDULCORANTES A EVITAR

- Sorbitol (E-420)**: Se encuentra en frutas y verduras, y se utiliza en productos sin azúcar.
- Manitol (E-421)**: Similar al sorbitol, pero con un sabor ligeramente menos dulce.
- Xilitol (E-967)**: Se encuentra en algunas frutas y verduras, y es conocido por sus propiedades anticaries.
- Isomalt (E-953)**: Se utiliza en caramelos y productos horneados sin azúcar.
- Lactitol (E-966)**: Derivado de la lactosa, con un sabor similar al azúcar.
- Maltitol (E-965)**: Se utiliza en productos sin azúcar y chicles.
- Eritritol (E-968)**: Se encuentra en frutas y alimentos fermentados, con un sabor fresco.

coop  
SALUS

CENTRE DE FORMACIÓ  
PROFESSIÓ SANITÀRIA



# Gracias por elegirnos

