

LEER ETIQUETAS DE ALIMENTOS

Etiquetado
nutricional

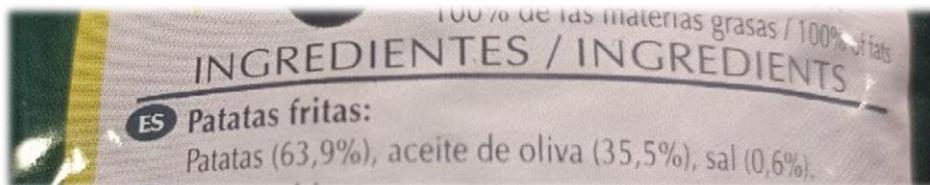
Obligatorio para todos aquellos alimentos que no se compongan exclusivamente de la **materia prima**, por ello, algunos como estos no tienen etiqueta.



Desde 2016, según el Reglamento 1169/2011 sobre la Información Alimentaria Facilitada al Consumidor, la información del etiquetado nutricional debe contener de forma obligatoria.



¡Los ingredientes aparecen ordenados de mayor a menor cantidad!



Declaración
nutricional

Propiedades nutricionales de un alimento, en relación a calorías que aporta y ausencia o contenido de determinadas sustancias.

OJO con esta información,
¡no significa SALUDABLE!



¡LAS MÁS VISTAS!

Bajo contenido en azúcares

0% azúcar



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Valor Medio por cada 100 ml:	
Valor energético:	180kJ/43Kcal
Proteínas:	0,8 g
Hidratos de Carbono:	9,8 g
de los cuales azúcares:	9,2 g
Grasas:	0,1 g
de las cuales saturadas:	0,0 g
Fibra:	0,3 g
Sodio:	0,0 g
Vitamina C:	25 mg (42% CDR*)
Valor Medio por 1 vaso (250 ml aprox.):	
Valor energético:	451kJ/108Kcal
Proteínas:	1,9 g
Hidratos de Carbono:	24,6 g
de los cuales azúcares:	24,0 g
Grasas:	0,3 g
de las cuales saturadas:	0,1 g
Fibra:	0,7 g
Sodio:	0,0 g
Vitamina C:	63 mg (100% CDR*)

No quiere decir que no contenga azúcar, si no que el azúcar que contiene está naturalmente presente en el alimento.

O sea que... ¡Sigue teniendo azúcar!

*No pasa nada por consumir alimentos con azúcar naturalmente presente, prioriza la **materia prima** (naranja en lugar de zumo, manzana en lugar de compota...)

Como norma general

TODO ÁZUCAR AÑADIDO ES DEMASIADO AZÚCAR

Natural



El término **NATURAL** no está legislado, es decir, el producto no necesita cumplir requisitos para poder denominarlo así.

O sea que... ¡No significa nada!

Según la Legislación para que un producto se pueda denominar **Light**, ha de contener **un 30% menos de Kcal** que su versión original.

No hace referencia a los ingredientes y no significa bajo en Kcal.

O sea que... ¿Light = Sano?

NO

LIGHT



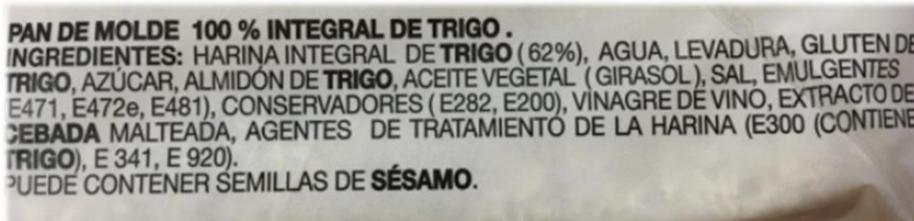
Según la Legislación podrá declararse como fuente de **fibra** o similares si contiene mínimo 3 g de fibra por 100 g ó 1,5 g de fibra por 100 kcal.

No hace referencia a los ingredientes.

O sea que...NO es integral



*Mucho cuidado con "100% harina integral de trigo". Pueden ponerlo en el producto porque hace referencia a que la harina de trigo utilizada es integral pero....No tiene por qué ser el único ingrediente, ni la única harina. Es una verdad a medias.



Ahora la legislación obliga para poder señalar un pan como **integral** que **toda su harina lo sea**. Si no lo es, pondrá **elaborado con harina integral**, de manera que pueden usar un % bajo.



1g Proteína	4 Kcal
1g Grasa	9 Kcal
1g Carbo hidrato	4 Kcal

Sabemos contarlas, pero... ¿Qué son?

La energía que aportan los alimentos con esos macronutrientes: **proteínas, grasas y carbo hidratos**.

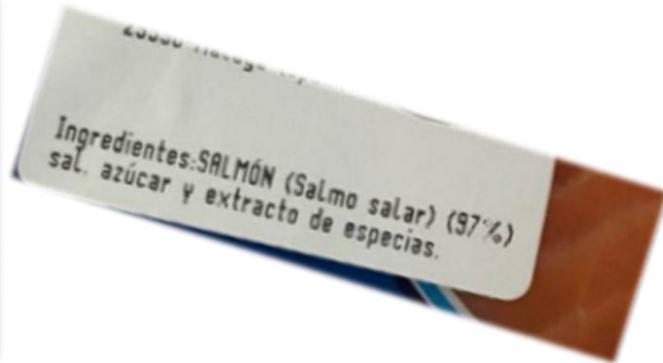
Por eso intentan cambiar grasas por azúcares (carbos). Haciendo creer que serían más saludables, pero no tiene en cuenta al alimento en sí.

Es todo más complejo pues no somos una máquina de quemar calorías y no nos afecta igual un macronutriente que otro, ni de dónde proceda.

En algunos productos como el salmón ahumado, podemos encontrar que llevan algo de **azúcar**. Pero podemos **comprobar** la cantidad en su **aminograma** y decidir si es razonable.

En este ejemplo **< 0,5g**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Valores medios por 100g	
VALOR ENERGÉTICO:	952 kJ / 228 kcal
Grasas:	15,2 g
de las cuales:	
- Saturadas:	2,7 g
Hidratos de Carbono:	0,6 g
de los cuales:	
- Azúcares:	<0,5 g
Proteínas:	22,3 g
Sal:	3,2 g



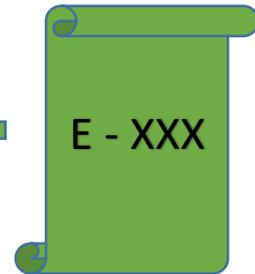
Aditivos ¿Buenos-malos? Regulares. Algunos están permitidos en la UE, pero...

¿Permitido = Recomendado, inocuo, saludable?

NO, dependerá de cuál sea, pero como norma general **EVÍTALOS** en la medida de lo posible.

Puedes consultar sus efectos y componentes en el link:

<https://www.aditivos-alimentarios.com/>



CATEGORÍA EXTRA

Ingredientes: Lenteja pardina, agua, sal y antioxidantes (E-385, ácido ascórbico).

Información para celíacos: Accidentalmente puede contener granos de cereal.

Modo de conservación:

Puede venir por su **nombre** o con el **código** E – XXX. Suelen usar el código cuando su nombre da miedo o es muy largo.

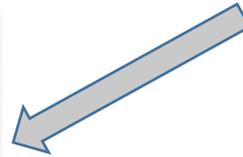
Ingredientes: judiones, agua, sal, secuestrante: EDTA de calcio y disodio, antioxidante: ácido ascórbico, antioxidante: **metabisulfito** sódico.
Conservación: Conservar en lugar fresco y seco. Una vez abierto, conservar refrigerado en recipiente de vidrio y consumir antes de 2 días. Consumir preferentemente antes del: 31/12/2023 - Lote: ver tapa.
Peso neto: 540 g Peso neto escurrido: 400 g

El **primer** dígito indica el tipo de aditivo: E-1XX: **colorantes**; E-2XX: **conservantes**; E-3XX: **antioxidantes**; E-4XX: **estabilizantes, emulgentes, espesantes, gelificantes y emulsionantes**; E-5XX: **acidulantes, correctores de la acidez, antiaglomerantes**; E-6XX: **potenciadores del sabor**; E-9XX: **edulcorantes, varios**.

Tips para tu lista de la compra

Prioriza materia prima: productos frescos, de temporada, cercanía, en el mercado, pequeño comercio...los que no llevan etiqueta.

Verduras, huevos, carnes y pescados frescos, frutos secos al natural o sólo tostados....



Procesados de calidad: el término procesado hace referencia a eso mismo, pero no tiene por qué ser negativo.

Siempre ve a los ingredientes y valora.



Sardinas en aceite de oliva.
Ingredientes; sardinas, aceite de oliva y sal.



YOGUR NATURAL DE CABRA Y OVEJA
INGREDIENTES: **Leche** pasteurizada de cabra (70%), **leche** pasteurizada de oveja (30%) y fermentos lácticos.

El **sentido común** suele ser bastante útil en estos casos. Anímate a mirar las **etiquetas**, al principio será de todo, luego verás que casi siempre es lo mismo y solemos consumir de la misma manera.

Presta atención a los ingredientes y no sólo a la “portada” del producto. Como hemos visto, tienen muchos vacíos legales para poder no ser honestos.

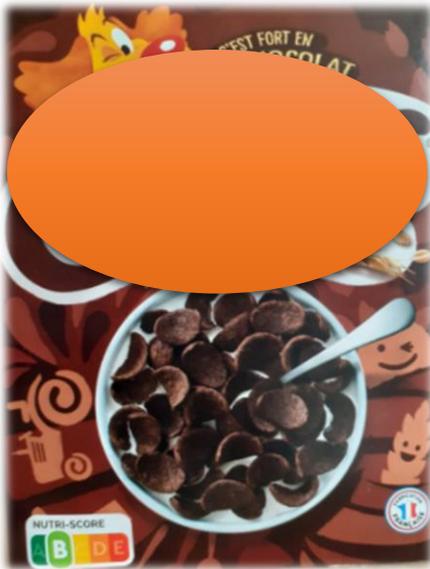


Ingredientes: Maíz (85%), azúcar, extracto de malta de **cebada**, sal, emulgente (mono- y diglicéridos de ácidos grasos), vitaminas (niacina (PP), ácido pantoténico (B5), vitamina B6, riboflavina (B2), tiamina (B1), ácido fólico (B9), biotina (H), vitamina B12), sales de hierro, antioxidantes (extracto rico en tocoferoles, galato de propilo, palmitato de ascorbilo).



Cuidado con **Nutri-Score** !! Por suerte con lo que hemos aprendido aquí lo tienen más difícil.

Curiosidades sobre
publicidad
¡Que no te engañen!



INGREDIENTES: Cereales (63,7%) [harina integral de **trigo*** (32,7%), harina de **trigo*** (16,3%), sémola de maíz* (14,7%)], azúcar*, cacao en polvo* (9,5%), jarabe de trigo* sin refinar, extracto de malta de **cebada***, aceite de girasol*, sal, aromas naturales.
*procedentes de agricultura ecológica.
PUUEDE CONTENER LECHE, CACAHUETE Y FRUTOS SECOS.

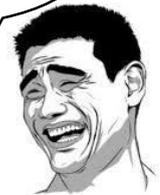
B de...basura ¿?

Quando te ponen una aceitera... todos pensamos en **aceite de oliva**. Ellos no.

Miremos los ingredientes.



Puro, dice...



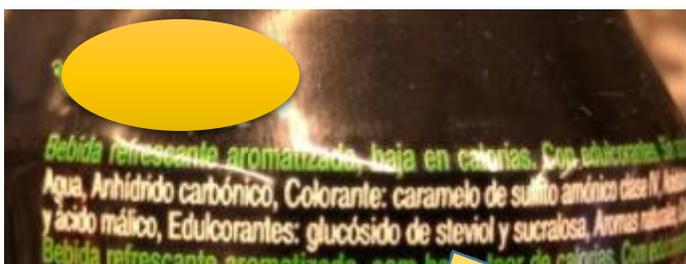
¿**Chocolate puro**? Veamos qué quieren escondernos.



INGREDIENTES

Azúcar, pasta de cacao, manteca de cacao, emulgente: lecitina de **soja**, aroma. Puede contener trazas de **leche, avellana y almendra**.

Cacao: 52 % mínimo.



Lleva Stevia, pero no sólo eso...

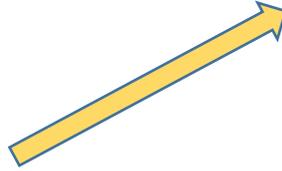
Sabemos que los ingredientes van de mayor a menor cantidad así que analicemos.

El primer ingrediente es azúcar... por lo que el ingrediente **más abundante** es el **azúcar**.

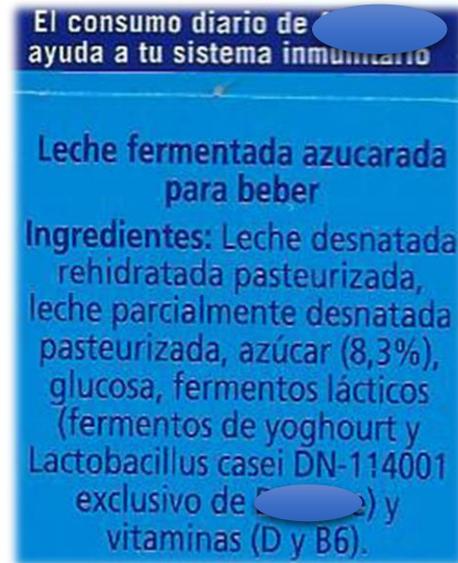
Puedes mirar el aminograma para afinar la cantidad de azúcar que le han agregado. El cacao puro de verdad apenas tiene de manera natural < 1g.

Ayuda a tus defensas...dicen.

Aparentemente estamos pagando por leche desnatada con azúcar, glucosa y fermentos como los de un yogur.



Quizá sería mejor anunciarlo como...**yogur azucarado, semidesnatado para beber**. Eso se lo han guardado para la parte de atrás...que luce menos.



¡Si esta información te ha servido, puedes compartirla con todo aquel que le pueda ser útil!
Esto pretende ser una guía básica para empezar una alimentación consciente, pero recuerda que...no todos estamos en la misma etapa, no trates de convencer, sé el ejemplo.

Si necesitas profundizar o buscas profesionales en el ámbito de la nutrición, psicología y psiconutrición puedes encontrarnos en la web:

<https://www.aracosnutripsico.com/>

Y en redes:



<https://www.instagram.com/aracospaleo/>

<https://www.instagram.com/psicologansiosa/>