

Vamos de compras!!!!!!



La interpretación del etiquetado nutricional

Imos de compras...a o mercado!!!

Cando poidas, pasea polos mercados. Ofrecen unha orixinal “clase práctica”. As propiedades dos peixes e das froitas recórdanse mellor cando se asocian cos alimentos expostos. Coñecer, ver, ulir e familiarizarse cos alimentos constitúe o primeiro paso para mellorar a aceptación dos mesmos.

Xogamos a “ser maiores”:

Os máis pequenos poden elixir e mercar pequenas cantidades de alimentos. Logo, podemos establecer certas regras:

1. Se fan a compra de froitas e verduras, a lo menos terán que mercar un vexetal de cada cor.
2. Tódolos membros da familia estarán “obrigados” a probar os alimentos que comprou.

Agora é un bo momento para que os maiores fagan comentarios acerca das propiedades dos alimentos e do seu prezo:

- “Elixe o peixe cos ollos brillantes e as galas moi vermellas”.
- “Fíxate no olor, ijo fresco “ole” ben!!
- “Escolle as verduras con follas tersas e...”

Consejos útiles para las familias!!!!!!!!!!!!

Mercade froitas e hortalizas de tódolas cores!!
Probade peixes diferentes tanto brancos e azuis.
Os pescadeiros explicaranvos como axeitalos.



Lembrede!!!

Os alimentos frescos e de tempada deben constituír a base da alimentación infantil. Ao probalos, os pequenos acostúmanse ao sabor natural dos alimentos e, polo xeral, as súas calidades nutricionais son óptimas

Pasear, moverse, é sempre bo para toda a familia. Un paseo polo mercado de abastos é unha gran oportunidade para estirar as pernas, ademais de coñecer os diferentes tipos de peixes e verduras. Tamén, e ¿por que non? para aprender matemáticas, lingua, e “xeografía económica” no mercado. Aprendemos unidades de medida, propiedades, distribucións... Podemos tamén fixarnos na fala dos vendedores, na forma que teñen de vender e promocionar os seus produtos, nos rótulos coas ofertas, etc. Do mesmo xeito tamén é un paseo moi interesante para coñecer os alimentos de tempada cultivados polos vendedores.

Imos de compras....ao super



**Importante
reflexión de Tim
Lobstein!!!!!!!**



Imos de compras...e lemos a información do envase!!!



Denominación:
Indica que é o que se ofrece: "Copos de arroz y trigo integral".
A información vai impresa no envase, en lugar destacado e debe ser facilmente visible e lexible

Empresa:
Nome ou razón social e dirección da empresa

Conservación e utilización:
P.ex. "Conservar en lugar fresco e seco"

Modo de empleo:
P.ex. "Agregar no leite quente"

Copos de Arroz y Trigo Integral

Cantidad neta:
Cantidad do produto alimenticio incluído no envase

Copos de Arroz y Trigo Integral

Data duración mínima/Data de caducidade:

A data de duración mínima expresa a data na que o alimento comenza a perder as súas propiedades. Vai precedida pola frase: "consumir preferentemente antes do ..." cando a data inclúa a indicación do día (p. ex. 23/abril/2017) ou "consumir preferentemente antes do fin de ..." nos demais casos.

No caso dos alimentos:

- cuxa duración sexa inferior a tres meses, bastará con indicar o día e o mes,
- cuxa duración sexa entre tres e dezaioito meses, bastará con indicar o mes e o ano,
- cuxa duración sexa superior a o dezaioito meses, bastará con indicar o ano.

A data de caducidade aparecerá nos produtos perecederos como o peixe ou a carne fresca.

1

Copos de Arroz y Trigo Integral

Ingredientes:
Listado de ingredientes de maior a menor peso. Inclúen aromas, aditivos e aqueles elementos que son engadidos na fabricación do produto alimenticio.

Alérxenos
Información sobre sustancias ou produtos que causan alerxias (alérxenos) ou intolerancias. P. ex: Contén glute.

Información nutricional	
Valores medios	por 100g
Valor energético (kJ/kcal)	1557/370
Grasas de las cuales:	8,2g
- saturadas	1,7g
Hidratos de carbono de los cuales:	56,1g
- azúcares	1g
Proteínas	12,1g
Sal	0,002g

País de orixe/lugar de procedencia:
Obrigatorio nas carnes das especies: porcina, ovina, caprina e aves de curral, sexan frescas, refrixeradas ou conxeladas).

2

Copos de Arroz y Trigo Integral

INGREDIENTES
Arroz (45%), trigo integral (28%), azúcar, leche desnatada en polvo, harina de trigo, salvado de trigo, germen de trigo, sal, emulgente (mono y diglicéridos de ácidos grasos), niacina (B3), vitamina E, vitamina B6, riboflavina (B2), vitamina B1, ácido fólico (B9), vitamina B12 y sales de hierro.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	por 100 g de producto	por ración de 30 g
Valor energético (kJ / kcal)	1557 / 370	467 / 111
Grasas	8,2 g	2,5 g
de las cuales:		
Saturadas	1,7 g	0,5 g
Monosaturadas	0,4 g	0,1 g
Polisaturadas	0,2 g	0,1 g
Hidratos de carbono	56,1 g	16,8 g
de los cuales:		
Ázúcares	1 g	0,3 g
Fibra alimentaria	12 g	3,5 g
Proteínas	12,1 g	3,6 g
Sal	0,002 g	0,001 g

VITAMINAS

	% (U)	% (U)
Niacina (B3)	0,3 mg / 0,3%	0,3 mg / 0,3%
Riboflavina (B2)	1,2 mg / 0,2%	0,4 mg / 0,1%
Vitamina B6	1,2 mg / 0,2%	0,4 mg / 0,1%
Ácido fólico (B9)	100 µg / 0,2%	30 µg / 0,1%
Niacina (B3)	13 mg / 0,2%	4,0 mg / 0,1%
Vitamina B12	2,7 µg / 0,05%	0,8 µg / 0,02%
Vitamina E	10 mg / 0,2%	3,0 mg / 0,1%

MINERALES

	% (U)	% (U)
Hierro	10 mg / 0,2%	3,0 mg / 0,1%

(*) V.M.R. Valores de Referencia de Nutrientes. La unidad de venta contiene aproximadamente 30 raciones.

Ingreso de Referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

500g

El etiquetado nutricional

Es un medio para informar a los consumidores del valor nutricional de los alimentos y para ayudarles a elegir los más saludables.



Información Nutricional	
Por 1/2 taza (125 ml)	
Cantidad	% Valor Diario
Calorías 70	
Grasa 0 g	0 %
Saturada 0 g	0 %
+Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	
Sodio 5 mg	0 %
Carbohidratos 17 g	6 %
Fibra 3 g	12 %
Azúcares 14 g	
Proteína 0 g	
Vitamina A 0 %	Vitamina C 4 %
Calcio 0 %	Hierro 4 %

Nutrition Facts	
Per 1/2 cup (125 mL)	
Amount	% Daily Value
Calories 70	
Fat 0 g	0 %

Imos de compras...e lemos a información da etiqueta nutricional!!!

As unidades para expresar a enerxía son os kilojulios (kj) e as kilocalorías (kcal). Polo xeral, cando falamos de xeito coloquial, referímonos ás "calorías" dun produto a o valor marcado como "kilocalorías (kcal)".

Información nutricional	
Valores medios	por 100g
Valor enerxético (kj/kcal)	1557/370
Graxas	8,2g
das cales:	
- ácidos graxos saturados	1,7g
- ácidos graxos monosaturados	
- ácidos graxos saturados	
Hidratos de carbono	56,1g
dos cales:	
- azúcares	1g
- polialcoholes	
- almidón	
Fibra alimentaria	
Proteínas	12,1g
Sal	0,002g
Vitaminas e minerales	

Na etiqueta nutricional é obrigado amosar a información que no noso exemplo vai destacada en vermello. Os outros datos poden amosarse de xeito opcional, segundo o considere o fabricante.

As unidades para expresar o peso son os gramos(g), miligramos (mg) e microgramos(μg)

Declaracións nutricionais:

1. **Declaracións sobre o contido nutricional:** Informan sobre un nutriente determinado: "sen azúcares añadidos, baixo en sodio, etc.
2. **Declaracións sobre saúde:** p.ex: "O baixo contido en sodio contribúe a manter a tensión arterial normal"; Proporciona unha das 5 racións de froita e verdura recomendadas para manter a saúde

1. Procurade atopar as unidades de referencia

- O contido nutricional dos alimentos veñen expresados por 100 g de alimento. Ademais, nalgúns casos, por **porción habitual de consumo** e/ou por a porcentaxe da **Cantidade Diaria Orientativa (% CDO)**.

2. Cando consultedes a etiqueta para comparar alimentos distintos (p.ex: cantidade de sal nunha marca de cereais e nunha de galletas), procurade a referencia de "**contido en nutriente/100g de produto**". Recordade que o tamaño da porción habitual de consumo pode ser distinta entre alimentos diferentes e isto pode levarvos a confusión (P. ex. para un iogur son 125g aprox.; para unha ración de cereais son 30g; para un boliño son 80g).

3. A porcentaxe "**% da CDO**", informa sobre a contribución dun nutriente determinado (presente en 100g ou ración de alimento) á achega diaria recomendada para ese nutriente. Por exemplo: Recoméndase non inxerir mais de 5g de sal ao día. Si o contido en sal dunha ración de alimento aporta 1,5g o valor da CDO será dun 30%.

- Ollo!. O valor da **% da CDO** (Cantidad Diaria Orientativa) é unha referencia para adultos. As veces e particularmente nos nutrientes que convén limitar como o sodio, o límite para os **mais pequenos** pode ser inferior. Por ex: a inxesta adecuada de sal para un neno de 12 anos está limitada a non mais de 3g/día. Un paquete de produtos de aperitivo aporta 1g de sodio por porción habitual de consumo, a CDO para ise neno é dun 33%. Se fora para os seus pais sería dun 20%.



Aprender a leer la etiqueta nutricional

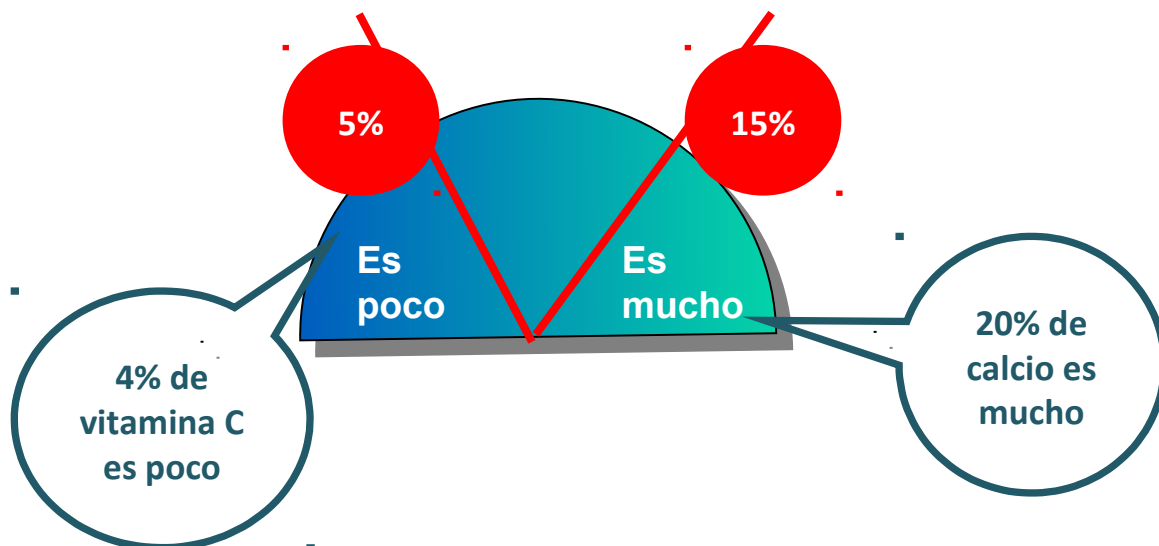
CDO - Cantidad Diaria Orientativa para un adulto*			
	CDO*	Por 30g	%CDO*
Calorías	2000 kcal	110 kcal	6%
Azúcares	90 g	5,1 g	6%
Grasas	70 g	0,4 g	1%
Grasas Saturadas	20 g	0,1 g	1%
Sal	6 g	0,35 g	6%

* Las necesidades personales varían en función de la edad, el sexo, el peso y el nivel de actividad física.



Información Nutricional	
Por 1/2 taza (125 ml)	
Cantidad	% Valor Diario
Calorías 70	
Grasa 0 g	0 %
Saturada 0 g +Trans 0 g	0 %
Colesterol 0 mg	
Sodio 5 mg	0 %
Carbohidratos 17 g	6 %
Fibra 3 g	12 %
Azúcares 14 g	
Proteína 0 g	
Vitamina A 0 %	Vitamina C 4 %
Calcio 0 %	Hierro 4 %

	CDO para adultos
Energía	2000 kcal (Calorías)
Total de grasas	No más de 70g
Grasas saturadas	No más de 20g
Carbohidratos	270g
Total de azúcares	No más de 90g
Proteínas	50g
Fibra	Al menos 25g
Sodio (sal)	No más de 2.4g (6g)





Cantidades Diarias Orientativas (CDO) para adultos basadas en un consumo diario de 2.000 Kcal

	CDO para adultos
Energía	2000 kcal (Calorías)
Total de grasas	No más de 70g
Grasas saturadas	No más de 20g
Carbohidratos	270g
Total de azúcares	No más de 90g
Proteínas	50g
Fibra	Al menos 25g
Sodio (sal)	No más de 2.4g (6g)

Toma decisións saudables

Compara alimentos similares



Xogamos?

1. Buscamos galletas e bizcoitos axeitados para os abós porque deben comer con pouca sal.

2. Comparamos cantas proteínas hai nun frasco de garabanzos e nun de pementos e comentamos para qué sirven certos nutrientes.

3. Observamos canto azúcar teñen as nosas sobremesas preferidas.

4. Falamos de proporcións entre os nutrientes e o contido calórico.

5. Poñemos topes: Na compra de hoxe non imos mercar galletas con mais de 15g de graxas ou 10g de azúcares. Agora temos que atopalas nas estanterías!!!

6. Probamos a mercar iogures sen azúcares engadidos? Pero ello que hay que tomalos!!!

Reglamento europeo 1924/2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos

Marco homogéneo que regula este tipo de declaraciones por parte de los fabricantes ya fuera en el envase, su publicidad o en su promoción.

Se reguló el significado de expresiones como light; alto contenido en...; rico en...; fuente de...; bajo en...

Reglamento europeo 432/2012: Se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños

Ejemplo 1:

“Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario”

Solo puede utilizarse si el producto es fuente de vitamina B6, tenga o no tenga determinados lactobacilos (hasta 2012 se le permite a dichos preparados hacer esa declaración).

Ejemplo 2:

“Un menor consumo de sodio contribuye a mantener la tensión arterial normal”.

Solo puede utilizarse para: BAJO CONTENIDO DE SODIO/SAL de acuerdo con la declaración CONTENIDO REDUCIDO DE que figuran en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.

BAJO CONTENIDO DE SODIO/SAL

si el producto no contiene más de 0,12 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g o por 100 ml. Por lo que respecta a las aguas distintas de las aguas minerales naturales cuya composición se ajuste a las disposiciones de la Directiva 80/777/CEE, este valor no deberá ser superior a 2 mg de sodio por 100 ml.

MUY BAJO CONTENIDO DE SODIO/SAL

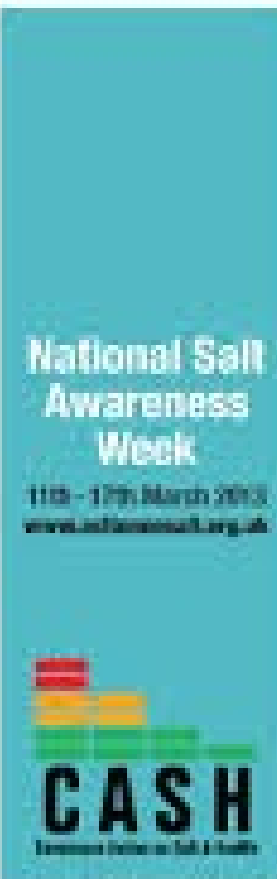
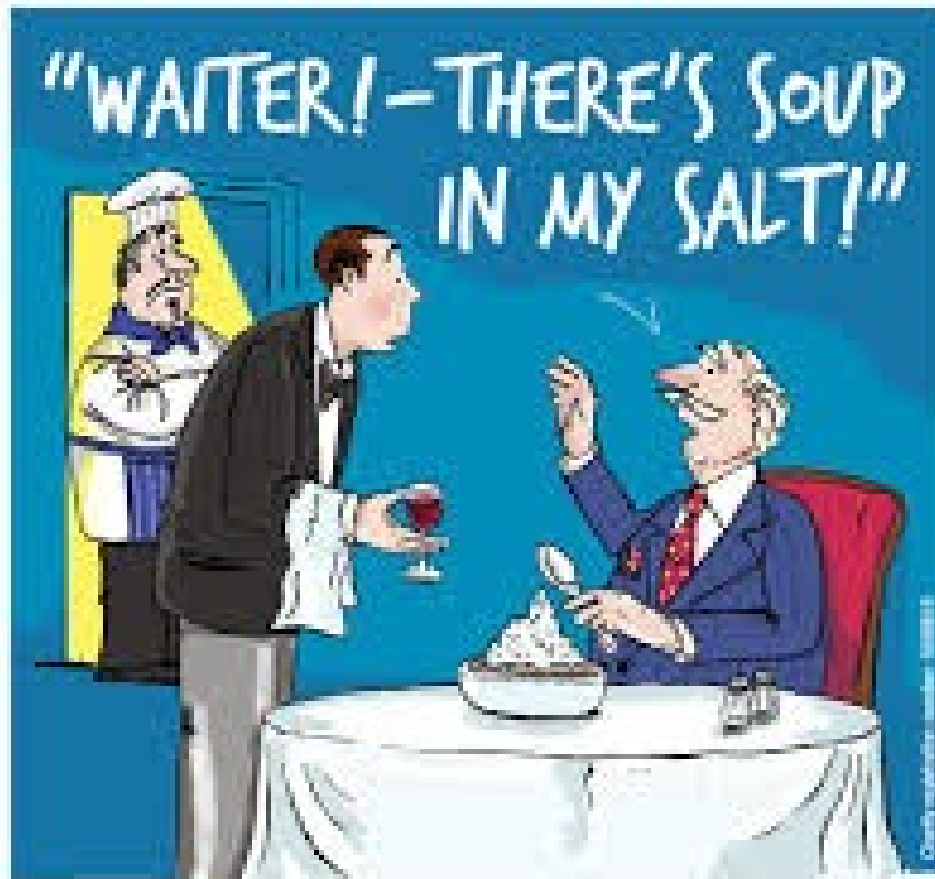
Si el producto no contiene más de 0,04 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g o por 100 ml. Esta declaración no se utilizará para las aguas minerales naturales y otras aguas.

SIN SODIO o SIN SAL

Solamente podrá declararse que un alimento no contiene sodio o sal, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 0,005 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g.



La Sal „¿de la vida?



El exceso de sodio causa al año 2,3 millones de muertes
Más del 70% llega a través de alimentos preparados y procesados
España duplica el consumo de sal aconsejado por la OMS

Efectos de la reducción de 50 mmol (1,15g) diarios
en la ingesta alimentaria de sodio (Na) en la población
(Cálculo teórico)





Prevalencia de Hipertensión Arterial. Galicia

Edad (años)	Varones	Mujeres	Total
<30	13.3	3.9	8.2
30-39	20.5	6.0	12.5
40-49	32.0	16.9	24.2
50-59	48.6	38.9	43.6
60-69	59.0	56.3	57.5
>70	74.6	83.0	79.6
TOTAL	30.7	21.0	25.5

Fuente: Estudio 2004. Fundación de Endocrinología e Nutrición Galega (FENGA)

¡ Coidado co sal !



O sal común (cloruro sódico) contén sodio na proporción 2,5 g de sal= 1g de sodio.

O consumo excesivo de sodio é o que está relacionado con problemas de saúde na idade infantil e na etapa adulta.

Dende ben pequenos, os rapaces débense facer ao sabor natural dos alimentos.

A nosa fonte principal de sodio son os alimentos preparados ou procesados. Pero jollo!, non só as comidas con sabor “salgado” conteñen exceso de sal. As veces, atopamos un contido elevado deste mineral en alimentos con sabor doce, como os produtos de panadería, as salsas comerciais ou os alimentos de aperitivo.

Recordade que moitos produtos de consumo habitual na infancia conteñen cantidades excesivas de sodio!!!

O sal usáse como conservante natural e “saborizante”. Pero podemos atopar outras formas de preservar os alimentos como a refrixeración ou a conxelación.

Tamén dispoñemos de “saborizantes” naturais como as especias e as herbas aromáticas, que non conteñen sodio.



No mercado dispoñemos de moitas marcas comerciais para alimentos similares. Fixádevos no aporte de sal ou de sodio e elixide as opcións menos salgadas, particularmente cando son alimentos de consumo habitual entre os rapaces.

Sabiades que dende hai pouco tempo é obrigado amosar a cantidade de sal dos alimentos na etiqueta nutricional do envase?.

Lembrade as referencias da nosa táboa. E si non dispoñedes dela, elixide entre alimentos similares, os de menor contido en sal ou en sodio.

Recordade que 6g de sal ou 2,4g de sodio son o tope máximo recomendado ao día para calquera neno e adulto!!!!



Aporte recomendado de sal na infancia:

	Sodio (g/día)		Sal (g/día)	
	Achega adecuada	Achega máxima	Achega adecuada	Achega máxima
7-12m	< 0,37		< 0,9	
1-3 anos	1	1,5	2,5	3,7
4-8 anos	1,2	1,9	3	4,7
9-13 anos	1,5	2,2	3,7	5,5
14-18 anos	1,5	2,3	3,7	5,7

1 croissant de chocolate + 1 cullerada de salsa de soia + 1 bocadillo de salami = 5,8g de sal

1 porción helado (1 bola grande)+ unha ración de sopa preparada+1 bocadillo de mortadela+1 ración de polo panado e conxelado= 5,6g de sal

Crema de cacao con avelás (ración para untar no bocadillo) + 1 ración de pizza +5 lonchas de queixo = 5,2g de sal.

4 galletas de chocolate + 1 perrito caliente con salsa tipo ketchup e mostaza = 2,5g de sal.

Observade no cadro inferior como substituíndo eses alimentos baixa a achega diaria de sal e adecúase mellor as recomendacións para ese grupo de idade!

Momento do día“Extras”	
Recreo media mañán	1 bolsa grande “gusanitos”
No xantar	1 cucharada sopera de salsa tipo ketchup
Na saída da escola	1 sandwich salchichón
	2 quesíños
Na cea	1 ración grande de pizza precociñada
Contido sal dos alimentos anteriores: (1g sodio= 2,5g sal común)	8g

¿Os animáis a proponer un cambio?



Observade no cadro inferior como substituíndo eses alimentos baixa a achega diaria de sal e adecúase mellor as recomendacións para ese grupo de idade!

Momento do día“Extras”	
Recreo media mañán	1 bolsa grande “gusanitos”
No xantar	1 cucharada sopera de salsa tipo ketchup
Na saída da escola	1 sandwich salchichón
	2 quesíños
Na cea	1 ración grande de pizza precociñada
Contido sal dos alimentos anteriores: (1g sodio= 2,5g sal común)	8g

Momento do día“Cambios propostos”	
Recreo media mañán	2 mandarinas
No xantar	1 cucharada sopera de salsa tomate natural
Na saída da escola	Bocadillo de queixo fresco baixo en sal
Na cea	1 tortilla francesa
Contido sal dos alimentos anteriores (1g sodio= 2,5g sal común)	2,7g





>2.500



1.200-1.800



700-800



50-60



< 10

Leede SEMPRE a información nutricional. Lembrede que os supermercados e os restaurantes están cheos de opcións saudables. So hai que atopalas!!! Para introducir novos alimentos na dieta dos pequenos, evítade produtos moi saborizados e procesados. O obxectivo é adquirir hábitos alimentarios correctos mediante os sabores naturais dos alimentos.		
Alimentos con + sal	Alimentos con - sal	Recomendacións xerais
Pan industrial, de molde, Alguns pans artesanais Produtos de panadería e bolería Galletas e bizcoitos Alguns cereais para almorzar	Pan fresco, Produtos de panadería e pastelería realizados no fogar con pouco sal.	Ler SEMPRE a etiqueta nutricional e elixir as opcións menos salgadas para alimentos de consumo frecuente. Utilizar pan do día anterior para preparar as tostas do almorzo (recordade non tostales moito!) Facer repostería en familia. Engadir froita fresca na mochila dos rapaces.
Derivados cárnicos Embutidos, friames, salchichas Hamburguesas e carne picada tipo burger Carne salgada e preparadas Carne curadas e produtos da matanza curados	Carne fresca de vacún, ave, coello, etc. Preparacións a base de carne picada fresca	Utilizar a carne e o peixe fresco "a diario". Limitar outras preparacións tipo "burger", ao longo do mes. Sustituir bocadillos a base de embutidos por outras opcións como as amosadas no apartado merendas. Evitar ofrecerlle derivados cárnicos aos máis pequenos, para que se fagan ao sabor natural dos alimentos
Olo!!! Os embutidos e friames "caseiros" no son garantía de produtos baixos en sal		
Queixos curados, algúns de pasta blanda, pastas e preparacións a base de queixo, queixo de barra para sandwich. Manteiga salgada Postres lácteos	Iogures Leite callado Requeixo Queixos frescos Manteiga	Limitar os queixos gratinados para preparacións habituais Preparar bechamel caseira para algunhas preparacións ao forno. Utilizar iogures, batidos de froitas frescas para pequenas colacións e merendas
Comidas preparadas e precociñadas Sandwich e bocadillos refrixerados Conservas, en particular de peixes e mariscos Alguns produtos de quinta gama	Preparacións a base de carne e peixe fresco (carne picada, filetes de peixe...), Produtos de terceira gama Legumes secos Hortalizas e verdura frescas de cuarta gama	Cociñar e conxelar alimentos xa preparados, sexan carnes, peixes ou salsas a base de vexetais. Terédelos listos para consumir cando queirades e dun xeito máis saudable. As conservas vexetais, e de peixe poden constituir boas opcións sempre e cando espaciemos o seu consumo.
Elixide produtos de primeira e terceira gama. Aderezade as verduras e hortalizas de cuarta gama na casa. Leede a etiqueta das conservas e dos produtos de 5ª gama, por si levan moito sal!!		
Sopas para reconstituír Cubiños para caldo Aperitivos, snacks, froitos secos fritos e salgados Salsas comerciais, certos condimentos, Algunos preparados especiados Cremas de untar, cremas e salsas doces	Sopas e caldos naturais Froitos desecados Salsas feitas na casa con pouco sal Comidas saborizadas a base de herbas aromáticas e cítricas.	Cociñar "en serie", aproveitando os recipientes ao vapor. Preparar e conxelar salsas. Preparar salsas na casa a base de vexetais (p.ex cebola, cenorias, laranxa...). Preparar "cremas de untar" a base de vexetais como mazá en compota, aguscate no guscumole, "pico de gallo", crema de cenoria y aceite de oliva, etc. Evitar as opcións salgadas para a merenda-cea sempre que sexan de consumo frecuente: cambiar o embutido por tortilla de patata, as patatas chips comerciais por unha versión "caseira" con pouco sal, os pinchos de friame por brochetas de froitas, algunhas conservas por combinados de queixo, tomate e pemento fresco, os "patés" comerciais por os de elaboración caseira a base de peixe e carne, etc.
Restauración colectiva: Comida rápida, pizzas xa preparadas, Comidas para levar, catering, Tapas, picoteos, tablas de embutidos,	Merendas e comidas preparadas na casa, tapas "quentes"	Distinguir entre restauración e "picoteos" ocasionais e frecuentes. Destes, elixir as opcións máis saudables cando van a formar parte dos nosos hábitos. Buscar as opcións máis saudables dentro da carta do restaurante. De seguro, atoparedes moitas!!
"Repasar" os produtos que tomamos ao día de xeito habitual e que poden conter máis sal. Eses son o noso obxectivo. P. ex: as galletas do almorzo, as salsas que usamos para a pasta, o arroz, a carne picada, a crema de untar para todas as merendas da semana, o embutido para o bocadillo diario, etc. Un grao non fai gr.....		

Leede SEMPRE a información nutricional.

Lembrede que os supermercados e os restaurantes están cheos de opcións saudables. So hai que atopalas!!!
Para introducir novos alimentos na dieta dos pequenos, evítade produtos moi saborizados e procesados. O obxectivo é
adquirir hábitos alimentarios correctos mediante os sabores naturais dos alimentos.

Alimentos con + sal	Alimentos con - sal	Recomendacións xenerais
Pan industrial, de molde, Algúns pans artesanais Produtos de panadería e bolería Galletas e bizcoitos Algúns cereais para almorzar	Pan fresco, Produtos de panadería e pastelería realizados no fogar con pouco sal.	Ler SEMPRE a etiqueta nutricional e elixir as opcións menos salgadas para alimentos de consumo frecuente. Utilizar pan do día anterior para preparar as tostas do almorzo (¡recordade non tostalas moito!) Facer repostería en familia. Engadir froita fresca na mochila dos rapaces.
Derivados cárnicos Embutidos, friames, salchichas Hamburguesas e carne picada tipo burger Carnes salgadas e preparadas Carnes curadas e produtos da matanza curados	Carne fresca de vacún, ave, coello, etc. Preparacións a base de carne picada fresca	Utilizar a carne e o peixe fresco "a diario". Limitar outras preparacións tipo "burger", ao longo do mes. Sustituir bocadillos a base de embutidos por outras opcións como as amosadas no apartado merendas. Evitar ofrecerlle derivados cárnicos aos máis pequenos, para que se fagan ao sabor natural dos alimentos

Ollo!!! Os embutidos e friames "caseiros" no son garantía de produtos baixos en sal

Queixos curados, algúns de pasta blanda, pastas e preparaci3ns a base de queixo, queixo de barra para sandwich. Manteiga salgada Postres lácteos	Iogures Leite callado Requeixo Queixos frescos Manteiga	Limitar os queixos gratinados para preparaci3ns habituais Preparar bechamel caseira para algunhas preparaci3ns ao forno. Utilizar iogures, batidos de froitas frescas para pequenas colaci3ns e merendas
Comidas preparadas e precociñadas Sandwich e bocadillos refrixerados Conservas, en particular de peixes e mariscos Algúns produtos de quinta gama	Preparaci3ns a base de carne e peixe fresco (carne picada, filetes de peixe...), Produtos de terceira gama Legumes secas Hortalizas e verdura frescas de cuarta gama	Cociñar e conxelar alimentos xa preparados, sexan carnes, peixes ou salsas a base de vexetais. Terédelos listos para consumir cando queirades e dun xeito mais saudable. As conservas vexetais, e de peixe poden constituir boas opci3ns sempre e cando espaciemos o seu consumo.
Elíxide produtos de primeira e terceira gama. Aderezade as verduras e hortalizas de cuarta gama na casa. Leede a etiqueta das conservas e dos produtos de 5ª gama, por si levan moito sal!!		

Sopas para reconstituir Cubiños para caldo Aperitivos, snacks, froitos secos fritos e salgados Salsas comerciais, certos condimentos, Algunos preparados especiados Cremas de untar, cremas e salsas doces	Sopas e caldos naturais Froitos desecados Salsas feitas na casa con pouco sal Comidas saborizadas a base de herbas aromáticas e cítricos.	Cociñar "en serie", aproveitando os recipientes ao vapor. Preparar e conxelar salsas. Preparar salsas na casa a base de vexetais (p.ex cebola, cenorias, laranxa...). Preparar "cremas de untar" a base de vexetais como mazá en compota, aguacate no guacamole, "pico de gallo", crema de cenoria y aceite de oliva, etc. Evitar as opcións salgadas para a merenda-cea sempre que sexan de consumo frecuente: cambiar o embutido por tortilla de pataca, as patacas chips comerciais por unha versión "caseira" con pouco sal, os pinchos de friame por brochetas de froitas, algunhas conservas por combinadeas de queixo, tomate e pemento fresco, os "patés" comerciais por os de elaboración caseira a base de peixe e carne, etc.
Restauración colectiva: Comida rápida, pizzas xa preparadas, Comidas para levar, catering, Tapas, picoteos, tablas de embutidos,	Merendas e comidas preparadas na casa, tapas "quentes"	Distinguir entre restauración e "picoteos" ocasionais e frecuentes. Dester, elixir as opcións máis saudables cando van a formar parte dos nosos hábitos. Buscar as opcións máis saudables dentro da carta do restaurante. De seguro, atoparedes moitas!!
"Repasar" os produtos que tomamos ao día de xeito habitual e que poden conter mais sal. Eses son o noso obxectivo. P. ex: as galletas do almorzo, as salsas que usamos para a pasta, o arroz, a carne picada, a crema de untar para todas as merendas da semana, o embutido para o bocadillo diario, etc. Un grao non fai gr....		

Alimento	Contenido aproximado en sodio (mg/100 g)
Caldo en cubitos	16.982 (1.543 aprox por cubito)
Salsa de soja	7.000
Bacalao	5. 700- 2.300
Jamón serrano	
Chorizo, salami, salchichón...	
Ganchitos y productos de aperitivo	
Salmón ahumado	1.800-1.200
Salchichas	
Palomitas	
Queso en porciones	
Ketchup	
Pizza	
Cereales de desayuno	800-720
Croquetas precocinadas	
San Jacobos	
Mantequilla, mayonesa	
Pan	
Salsas comerciales	
Masas congeladas	
Galletas, croissants	

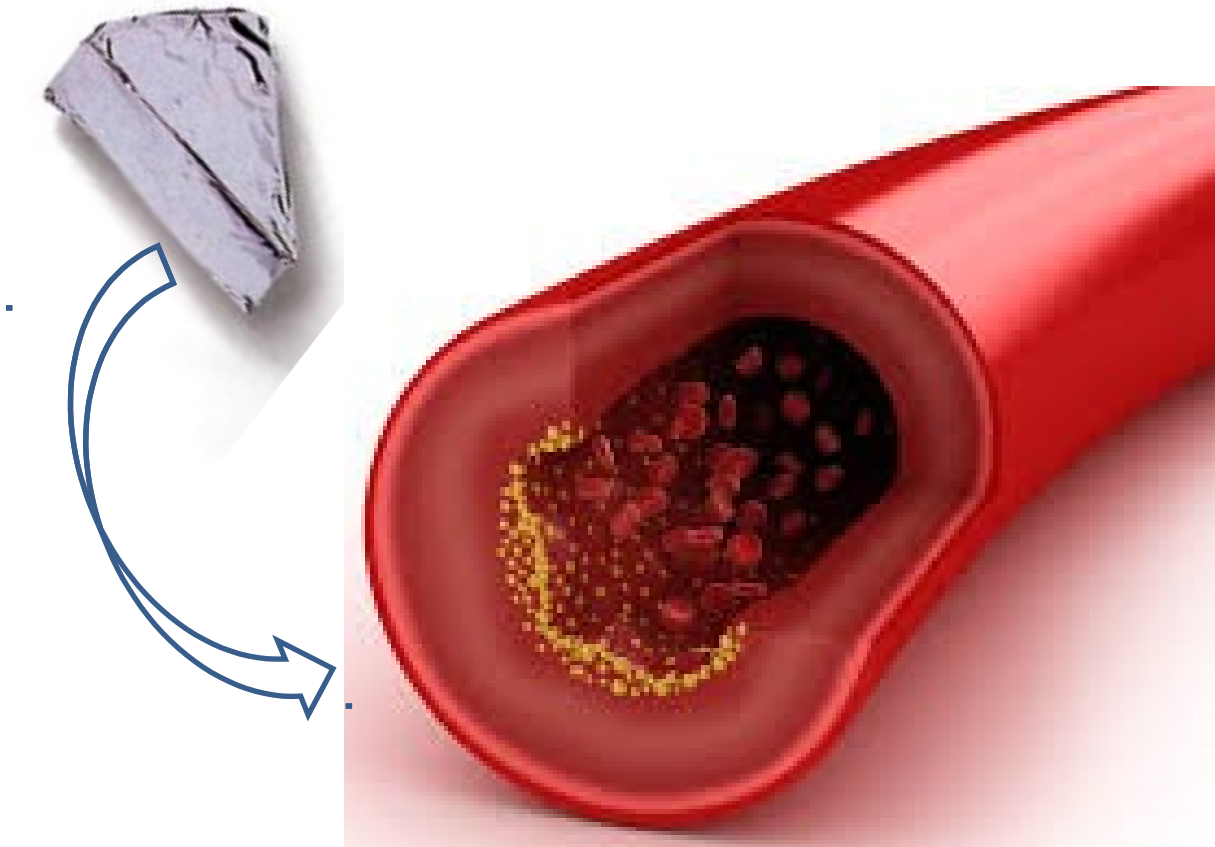
Alimento	Contenido aproximado en sodio (mg/100 g)
Zanahoria	60-5
Percebes	
Repollo	
Aguacate	< 5
Guisantes	
Calabacín	
Frutas (manzana, naranja, plátano, pera)	

Contenido en sodio y azúcares de distintos alimentos

Alimento	Sodio (mg)
Copos maíz	1,110
Espaguetis	3
Batido lácteo	50
Helado	69
Queso en porciones	935
Lomo embuchado	1.470
Mayonesa	500
Calamares congelados	642
Pizza congelada	570
Ketchup	1,120
Mortadela	668
Queso curado	670
Cacao en polvo	950
Chorizo	1.060

Alimento	Azúcares (g)
Refrescos	10,5
Zumos comerciales	12-16
Ketchup	22,9
Kiwi	10,6
Nocilla	58,3
Yogur de sabores	15,6
Yogur natural	5,5
Cacao en polvo	61,5
Sobaos	45
Pan	2
Galletas	29,8

La grasa „¿o la vida?



Grasa corporal

Funciones

Reserva energética

Aislante térmico y amortiguador

Forma parte de la membrana celular

Mantienen la temperatura corporal

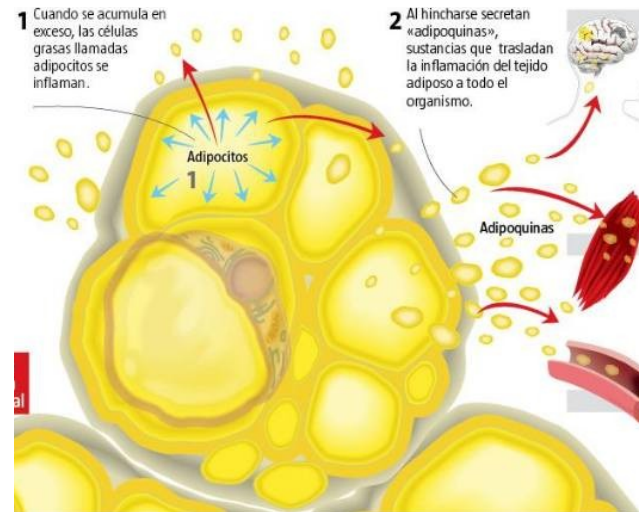
Protegen la integridad de la piel

Colesterol y fosfolípidos actúan como precursores de la biosíntesis de importantes moléculas (ácidos biliares, hormonas esteroideas: gluco y mineralcorticoides, hormonas sexuales)

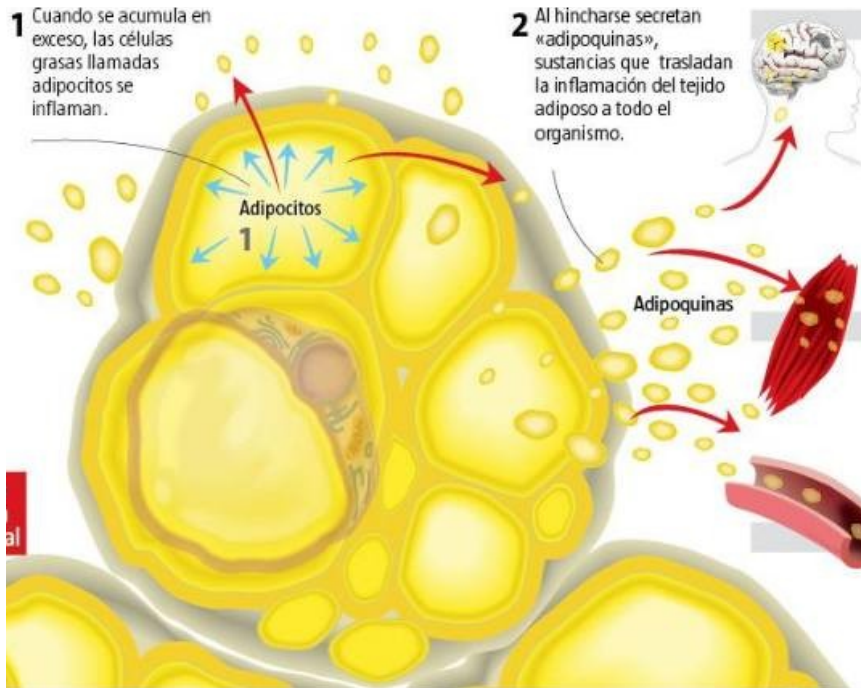
Constituyen entre un 50 a 60% de la masa cerebral

A través de la grasa se vehiculizan las vitaminas liposolubles

Son indispensables para crecimiento y la regeneración de tejidos.



Grasa corporal



Dependiente del sexo

- Hombre:
20 – 25%
- Mujer:
25 – 35 %

Dependiente de la edad:

- 30 años: 30%
- 60 años: 40%

Contenido

Triglicéridos en su mayoría (+ FI + CT)

Elevada variabilidad interindividual:

- En sujetos bien entrenados: 10 % del peso
- En obesos: Hasta el 50 %

Alteraciones metabólicas relacionadas con la grasa intrabdominal

Resistencia a la insulina

Intolerancia a la glucosa

Diabetes tipo 2

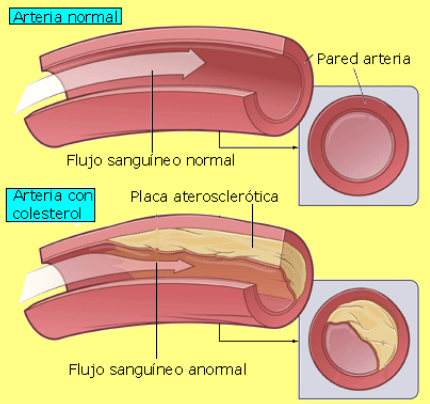
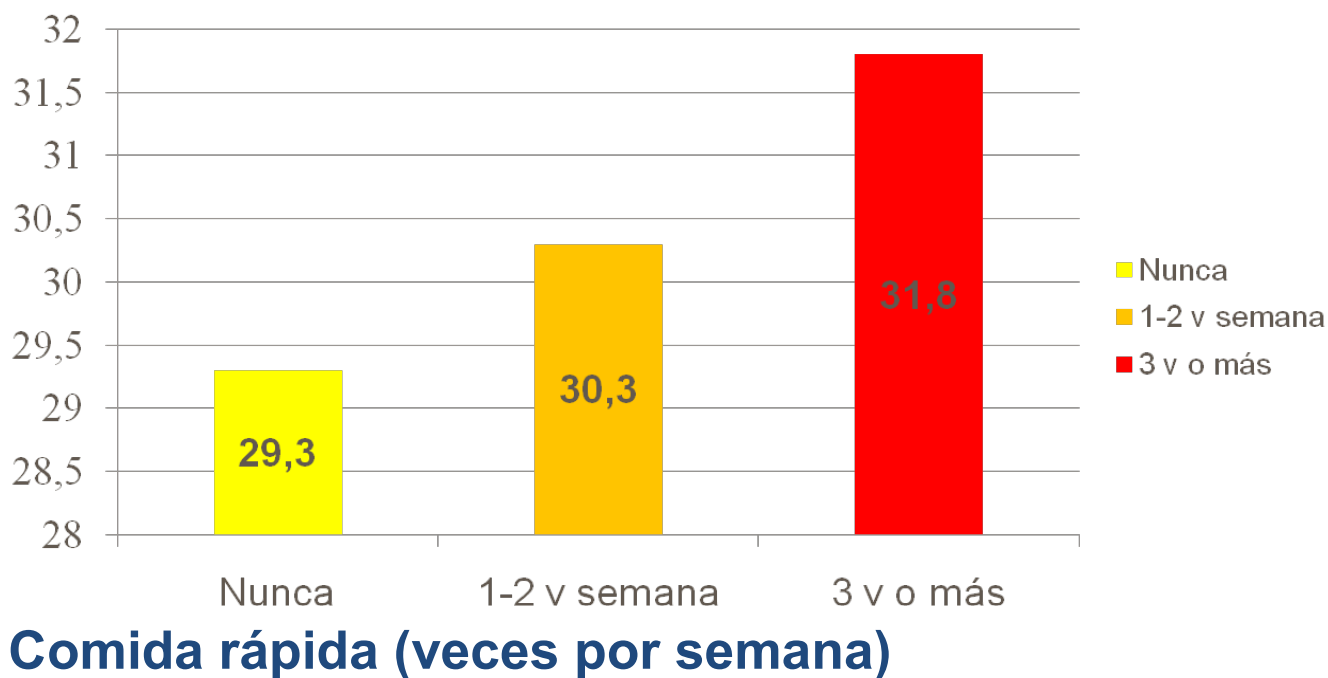
Dislipemia

Hipertensión arterial



Ingesta de grasa según el uso de restaurantes de comida rápida en adolescentes norteamericanos

Ingesta grasa



Contenido en grasas de diferentes alimentos

Alimentos (100g)
Leche entera
Leche desnatada
Queso en porciones
Atún
Gallo/lenguado
Jamón serrano
Cerdo magro
Salchichón

**Os animáis a
estimar el
contenido medio
de grasa?**



Contenido en grasas de diferentes alimentos

Alimentos (100g)	Grasas (g)	Col (mg)
Leche entera	3,7	14
Leche desnatada	0,1	2
Queso en porciones	47	94
Atún	12	38
Gallo/lenguado	1,3	60
Jamón serrano	4,5	69
Cerdo magro	8,3	69
Salchichón	38,1	72

Alimentos ricos en grasa saturada

Aceites de coco y palma

Mantequilla

Nata

Sobrasada

Galletas tipo sandwich

Chocolate

Galletas cubiertas de chocolate

Cabeza de cerdo, chicharrones

Queso de sandwich

Palmeras

Cordero

Alimentos ricos en grasas “trans”

Snacks: cookies, crackers

Productos animales procesados

Margarina

Patatas fritas precocinadas

Palomitas

Golosinas

Pastelitos

Pasta de hojaldre congelada

Crema de cacao y avellanas

Caldo en cubitos

Tartas y pastelería

GRASAS FANTASMAS

Porcentaje de grasas hidrogenadas de algunos alimentos (promedio)

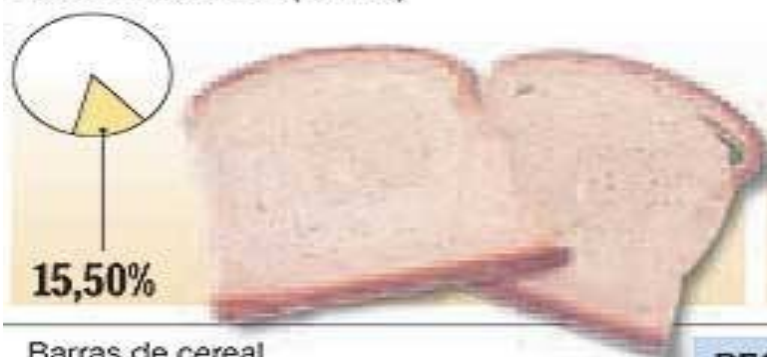
Margarina



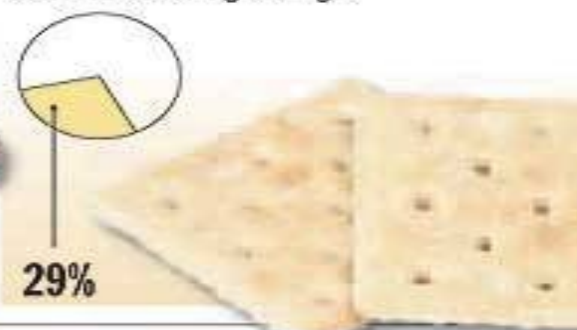
Galletitas dulces



Panes industriales (blanco)



Galletitas de agua "light"



Barras de cereal



RECOMENDACION

■ El consumo de ácidos grasos trans en la dieta de niños y adolescentes de hasta 15 años oscila entre 1,55 g a 2,70 g diarios. Según la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), deberían ser eliminados por completo de la dieta.

Aclaración: la investigación de Propia se realizó sobre algunas marcas de alimentos, elegidas al azar.



3. Los límites

Composición nutricional de distintos alimentos

	Energía (kcal)	Grasas Totales g	Grasas Saturadas g	Azúcares	Sodio (mg)
Salchichas	303	27	9,71g	1,4	778
Patatas	74	0,3	0,1g	0,8	11
Palmeras	509	30	15,29	18,6	178
Patatas prefritas	421	14,1	6,4g	1,4	29
Pan	272	1	0,2	2	540
Garbanzos	343	5	tr	3	26

¿Prefieres lentejas o San Jacobo con patatas fritas del Burguer?

	Energía (kcal)	Grasas (g)	Fibra (g)
Lentejas	350	8,7	13,7
San Jacobo	491	38,9	0,7
Patatas fritas	373	29,2	3

Lentejas con patatas, hortalizas y tacos de jamón
Patatas fritas precocinadas

Azúcar!



La vida¿en dulce?





Organización
Mundial de la Salud

Directriz:

Ingesta de azúcares para adultos y niños

Resumen

«Azúcares libres»: «Los azúcares libres incluyen los monosacáridos y los disacáridos añadidos a los alimentos y las bebidas por el fabricante, el cocinero o el consumidor, más los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes, los jugos de frutas y los concentrados de jugos de frutas».

La OMS recomienda una ingesta reducida de azúcares libres a lo largo de toda la vida (recomendación firme).

- Tanto en adultos como en niños, **la OMS recomienda reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total** (recomendación firme).
- La OMS sugiere que se reduzca aún más la ingesta de azúcares libres a menos del 5% de la ingesta calórica total (recomendación condicional)

En los países con una ingesta baja de azúcares libres, los niveles no deberían aumentarse. Las ingestas elevadas de azúcares libres amenazan la calidad nutricional de las dietas pues aportan una cantidad considerable de energía sin nutrientes específicos .

Las **recomendaciones firme** indican que «los efectos deseables del cumplimiento de la recomendación superan los efectos adversos»

Las **recomendaciones condicionales** cuando hay menos certeza «sobre el equilibrio entre los beneficios y los perjuicios o inconvenientes de aplicar una recomendación» . Ello significa que «la formulación de políticas exigirá debates considerables y la participación de diferentes partes interesadas

Os galegos cada vez máis doces?

Mirade a tendencia 2004- 2014!!!!:

- 30 litros + zumes, gaseosas e bebidas refrescantes.
- 3 kg máis de bolería e pastelería industrial.
- 19 litros menos de leite líquida.
- 6 litros máis de derivados lácteos (tartas, xeados)

Leche líquida



- 19 litros

Derivados lácteos

(Leches fermentadas, tartas, helados y



+ 6 litros

Zumo de fruta industrial, néctar y bebidas



+ 30 litros

Animádevos a dar ideas para baixar o consumo de azúcar entre os máis novos????



- A sobremesa habitual: froita e o iogur .
Buscade presentacións divertidas e atractivas !!!!
- Non fagades das golosinas “premios” como recompensa.
- Recordade que os alimentos doces están no cumio da pirámide.
As porcións e a frecuencia de consumo deben ser moi pequenas.
- Endulzade o iogur con anaquiños de froita fresca.
- Saborizade o arroz con leite, as filloas, as natillas con esencia de vainilla, canela, limón, laranxa ou flocos de leite.
- Facede xeados caseiros: “xeados de leite con zumes de froita”, “rebandas de leite con canela moi frías”, etc.

Sustituíde:

As bebidas refrescantes por agua.

As bebidas refrescantes por zumes naturais ou batidos de froitas caseiros

As salsas comerciais (p.ex. tipo Ketchup) por salsas elaboradas con vexetais.

Os pans industriais (molde, pan tostado, pan tipo hamburguesa) por pan fresco.

información útil para las familias!!!!!!!!!!

(Idade)	Achea recomendada de enerxía para nenos e nenas (en kcal)		Recomendación OMS: % de enerxía procedente de azucres (Kcal)		Tope “recomendado” de achega de azucre/día	
6m a 1 ano	950		95-48		24-12	
2-3	1250		125-62		31-15	
4-5	1.700		170-85		42-21	
6-9	2.000		200-100		50-25	
	nenos	nenas	nenos	nenas	nenos	nenas
10-12	2450	2.300	245-123	230-115	61-31	57-29
13-15	2750	2.500	275-138	250-125	69-34	62-31



“Evitar las bebidas azucaradas y los alimentos con alta densidad energética (especialmente alimentos procesados altos en azúcar agregada o bajos en fibra o altos en grasa). De acuerdo a las recomendaciones, es ideal consumir alimentos que no superen las 125 kcal. por 100 grs. y bebidas que no excedan las 100 kcal. por 100 ml”.

Grupo de expertos del Fondo Internacional para la Investigación del Cáncer (WCRF) y el Instituto Americano de Investigación del Cáncer (AICR)

Exceso de azúcar

A SIP OF SODA: HOW SOFT DRINKS IMPACT YOUR HEALTH

ASTHMA

Sodium benzoate, found in sodas, is used as a preservative (microbial control) in foods. Sodium preservatives add sodium to the diet and reduce the availability of potassium. Some reported reactions to sodium benzoate include recurring urticaria (rash), asthma, and eczema.

Each day 11 Americans die from asthma

+++++

The annual cost of asthma to the healthcare system is estimated to be nearly \$18 billion



KIDNEY ISSUES

Colas contain high levels of phosphoric acid, which has been linked to kidney stones and other renal problems.



You are more likely to get kidney stones if you are:

Male
Caucasian
Very overweight

SUGAR OVERLOAD



Twenty minutes after drinking a soda, your blood sugar spikes, causing an insulin burst. Your liver responds to this by turning any sugar into fat.



Forty minutes later, caffeine absorption is complete. Your pupils dilate; your blood pressure rises; as a response, your liver dumps more sugar into your bloodstream. The adenosine receptors in your brain are now blocked, preventing drowsiness.



45 minutes later, your body ups your dopamine production, stimulating the pleasure centers of your brain. This is physically the same way heroin works, by the way.

OBESITY

The relationship between soft drink consumption and body weight is so strong that researchers calculate that for each additional soda consumed, the risk of obesity increases 1.6 times.

70% of Cardiovascular disease is related to obesity



42% of breast and colon cancer is diagnosed in obese individuals



30% of gall bladder surgery is related to obesity



DISSOLVES TOOTH ENAMEL

Sugar and acid in soft drinks easily dissolve tooth enamel.



When tooth decay reaches the nerve, the root, and the area at the base of the tooth, the tooth may die and, if left untreated, an abscess can develop.

HEART DISEASE

Most soft drinks contain high fructose corn syrup, a sweetener that's recently come under considerable scrutiny. High fructose corn syrup has been associated with an increased risk of metabolic syndrome, a condition associated with an elevated risk of both diabetes and heart disease.

In 2006, more than one in every four deaths were caused by heart disease.



REPRODUCTIVE ISSUES

Soft drink cans are coated with a resin that contains BPA (bisphenyl-A). This is the same cancer causing chemical found in plastic baby bottles, water bottles, and plastic containers that wreaks havoc on the endocrine system, potentially causing premature puberty and reproductive abnormalities.



99.9% of plastic bottles contain BPA.

OSTEOPOROSIS

Soft drinks contain phosphoric acid and a high phosphate diet has been associated with bone breakdown and an increased risk of osteoporosis. When phosphorus is excreted in the urine, it takes calcium with it, depriving the bones and the rest of the body of this important mineral.

Eighty percent of those affected by osteoporosis are women. Twenty percent are men.



INCREASED RISK OF DIABETES

Those who drink more soda have an 80% increased risk of developing Type 2 diabetes.

Approximately 1 in 10 health care dollars is spent on diabetes



Contenido medio de cafeína en algunas bebidas de consumo frecuente

The Caffeine Poster

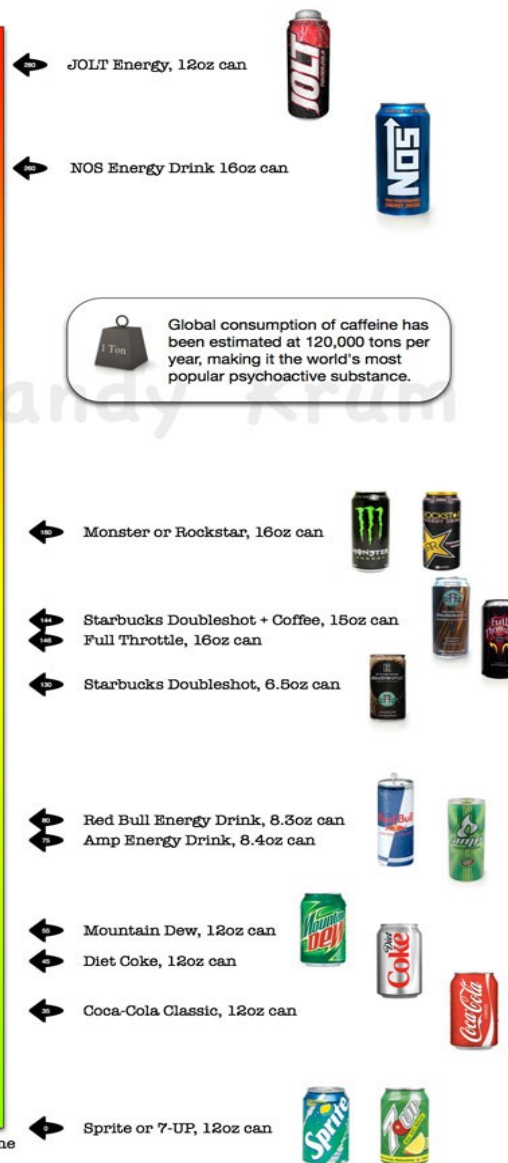
Discovered in 1819 by German chemist Friedrich Ferdinand Runge, caffeine is a crystalline xanthine alkaloid that is a psychoactive stimulant drug.



Coffee



Drinks



DATA SOURCES: Company websites, EnergyFinds.com, 3Dchem.com, epiinet.org and of course Wikipedia.org

© 2010 Randy Krum, Version 1.0, Image available on CoolInfoGraphics.com



...sodio.....0'8g

Agua "Fresquita" le recuerda que
"Un menor consumo de sodio
contribuye a mantener la tensión
arterial normal"



Hechos Nutricionales	por 100g (100 g)
Energía	138 kj 33 kcal
Proteína	3 g
Carbohidrato	3,6 g
Azúcar	3,5 g
Grasa	0,4 g
Grasa Saturada	0,2 g
Colesterol	6 mg
Fibra	0 g
Sodio	0,8 g

Descripción Adicional / Notas:

Vit. A: 131.00 ug
Vit B9: 10.00 mcg
Calcio: 152.00 mg
Omega 3: 10 mg
Omega 6: 30 mg

El yogur "yogurín" le recuerda que su
consumo habitual contribuye al
funcionamiento normal del sistema
inmunitario"



NATURALIA

✓ Fuente de proteínas ✓ Alto contenido de fibra. Con fibra que aporta un 3,9% de betaglucanos: Los betaglucanos contribuyen a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.

Se recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

INGREDIENTES: copos de avena integrales*. Contiene **gluten**. *Procedentes de la agricultura ecológica

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Valores medios	por 100 g
Valor/Contenido energético	1.557 kJ / 370 kcal
Grasas	8,4 g
de las cuales:	
- saturadas	1,5 g
Hidratos de carbono	56,1 g
de los cuales:	
- Azúcares	1 g
Fibra alimentaria/dietética	10,8 g
Proteínas	12,1 g
Sal	0,002 g

Declaración nutrimental países fuera ámbito UE:

0,8 mg

Sodio

El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 3 g de betaglucanos procedentes de avena, salvado de avena, cebada o salvado de cebada, o bien de mezclas de estos betaglucanos (8 cucharadas aportan aproximadamente 3 g de betaglucanos).

MODO DE EMPLEO: Cocer de 5 a 15 minutos en abundante cantidad de líquido (agua, caldo, sopa, leche, etc) tres cucharadas de copos de avena, removiendo para evitar que se pegue al fondo.

Conservar en lugar fresco y seco.

DISTRIBUIDO EN MEXICO POR: Com., Imp. y Exp. Vomac, S.A. de C.V. Tekal Lt.
1 Mz. 73, Pedregal de San Nicolás. México, D.F., 14100 Tel.: 5644-6512
CIE-941108-727

Lote y consumir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Por 100g	Por galleta (13,7 g)	%* / por galleta (13,7 g)
Valor energético	1945 kJ 465 kcal	266 kJ 64 kcal	3 %
Grasas	21,5 g	3,0 g	4 %
de las cuales saturadas	4,5 g	0,6 g	3 %
Hidratos de carbono	56 g	7,7 g	3 %
de los cuales azúcares	23,5 g	3,2 g	4 %
Fibra alimentaria	8,5 g	1,2 g	-
Proteínas	7,0 g	1,0 g	2 %
Sal	0,90 g	0,12 g	2 %

* Ingesta de referencia de un adulto
medio (8400 kJ / 2000 kcal).

2 bolsitas x 20 galletas

...RIGO 22,9 %), azúcar, aceite de girasol alto oleico 11,8 %, jarabe de
...o ácido de amonio), sal, emulgentes (lecitina de SOJA, lecitina de girasol).

e 550 g 

INFORMACIÓN NUTRICIONAL / INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

VALOR MEDIO / VALOR MÉDIO	por /em 100 g	Por rebanada/fatía de 9g (36 rebanadas/fatías):
Valor energético	1.625 kJ 385 kcal	146 kJ 35 kcal (2% IR*)
Grasas / Gorduras	5,2 g	< 0,5 g (1 % IR*)
de las cuales / das quais:		
Saturadas/ Saturadas	2,1 g	0,2 g (1% IR*)
Monoinsaturadas/		
Monoinsaturadas	1,9 g	0,2 g
Poliinsaturadas/		
Polinsaturadas	1,1 g	< 0,1 g
Hidratos de carbono	67 g	6,0 g (2 % IR*)
de los cuales / dos quais:		
Azúcares / Açúcares	3,4 g	< 0,5 g (0% IR*)
Almidón / Amido	64 g	5,7 g
Fibra alimentaria /		
Fibra alimentar	6,9 g	0,6 g
Proteínas	14 g	1,3 g (3% IR*)
Sal	0,06 g	< 0,01 g (0% IR*)

IR* : Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/
2000 kcal / IR*: Ingestão de referência de um adulto médio
(8400 kJ / 2000 kcal)

Nestlé®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 30g+125ml de leche desnatada	Por 100g
Valor energético	651 kJ 154 kcal	1553 kJ 367 kcal
Grasas de las cuales saturadas	0,5 g 0,2 g	1,4 g 0,5 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	29,6 g 9,7 g	76,0 g 11,8 g
Fibra alimentaria	2,0 g	6,8 g
Proteínas	7,1 g	9,2 g
Sal	0,51g	1,14 g

VITAMINAS Y MINERALES	(%VRN)*	(%VRN)*
Riboflavina (B2)	0,68 mg (49%)	1,55 mg (111%)
Niacina	4,92 mg (31%)	16,0 mg (100%)
Vitamina B6	0,48 mg (34%)	1,34 mg (96%)
Ácido Fólico	59,9 µg (30%)	178 µg (89%)
Ácido Pantoténico	2,24 mg (37%)	6,09 mg (102%)
Calcio	352 mg (44%)	644 mg (81%)
Hierro	4,59 mg (33%)	14,8 mg (106%)

*VRN: Valores de referencia de nutrientes.

INGREDIENTES: Cereales (**trigo** integral 57,3%, arroz 36,9%), azúcar, jarabe de azúcar moreno parcialmente invertido, extracto de malta de **cebada**, sal, jarabe de glucosa, corrector de acidez (fosfato trisódico), antioxidante (extracto rico en tocoferoles).

VITAMINAS Y MINERALES: Riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido fólico, ácido pantoténico, carbonato cálcico, hierro.

Puede contener **leche, cacahuete y frutos secos.**

Humedad máxima 5%

NUTRITION FACTS/DATOS DE NUTRICION

Serving size/Tamaño por ración, grs. aprox. 23 g

Servings per Container/Raciones por Envase aprox.

Amount per Serving/Cantidad por ración

Calories/Calorías 126.6 Calories from Fat/calorías de grasas 67.5

% Daily Value* / % Valor diario*

Total fat/Grasa total 7.5 g 11.5 %

Saturated Fat/Grasa saturada 3 g. 15 %

Monosaturated fat (g): 3.5

Polyunsaturated fat (g): 0.9

Total Carbohydrate/Carbohidrato total 13.5 g 4.5 %

Dietary Fiber / Fibra Dietética 0.1 g 0.4 %

Sugars / Azúcares 4.3 g

Protein/Proteínas 1.1 g

Sodium / Sodio 0.05 g 2.1 %

Not a significant source of cholesterol. Vitamina A and Vitamina C
No hay fuente significativa de colesterol. Vitamina A ni Vitamina C

*Percent daily values are based on a 2,000 calories. Your values may be higher or lower depending on your calories needs.

*Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades.

	Calories/Calorías	2.000	2.500
Total fat/Grasa total	Less than/menos de	65 g.	80 g.
Saturated Fat/Grasa saturada	"	20 g.	25 g.
Cholesterol/Colesterol	"	300 mg.	300 mg.
Sodium/sodio	"	2,400 mg.	300 mg.
Total Carbohydrate/Carbohidrato total	"	300 g.	375 g.
Dietary fiber/Fibra dietética	"	25 g.	30 g.

Características Nutricionales por cada 100 g. del producto

Hidratos de carbono/Carbohydrate	58.8 g.
Grasas/Fat	32.6 g.
Proteínas/Protein	4.8 g.
Kcal.	550.5
Kjul.	2288.9

INGR

INGR

INGR

ZUTA

INGR

INGRE

PESO N
POIDS M
NETTO I
PESO NI
PESO LI

NET WEI

41

(14.

Tortas

Magdalenas
Madalenas

1/3

2/3

Una cucharada de café rasa =
a 3 gramos aproximadamente.

Una cucharada de sopa rasa =
a 10 gramos aproximadamente.

Uma colher de café rasa = aproximadamente 3 gramas
Uma colher de sopa rasa = aproximadamente 10 gramas

Información nutricional
Valores nutricionais médios

Por 100 g

Valor energético / Energia	1487 kJ / 355 kcal
Grasas / Lípidos	<0,5g
de las cuales saturadas/dos quais ácidos gordos saturados	<0,1g
Hidratos de carbono	86g
de los cuales azúcares/dos quais açúcares	0g
Fibra alimentaria / Fibra	1g
Proteínas	<0,5g
Sal	<0,01g

Almidón de maíz / Amido de milho

**SERVICIO DE ATENCIÓN
AL CONSUMIDOR**

MAIZENA

Tel. 900 812 511

www.maizena.es

400g e

Serviço ao Consumidor

808 500019

Nº Azul Chamada Local
Dias úteis, das 10h às 17h



Unilever

Unilever España,
S.A.
C/ Tecnología 19,
08840 Viladecans
(Barcelona)

Unilever Jerónimo
Martins. Lda.
Largo Monterroio
Mascarenhas 1,
1099-081
Lisboa-Portugal

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
VALORES MEDIOS EN 100 g

Valor energético	470 kcal / 1968 Kj
Grasas	24 g
Grasas Saturadas	2 g
Hidratos de Carbono	56 g
Azúcares	55 g
Proteínas	8 g
Sal	0,23 g

Zutaten:

**Mandeln 48,5%, Zucker, Glukosesirup
und Konservierungsstoff (E-200 und E-202).**

**Allergene: Enthält Nüsse,
Spuren von Ei, Gluten und Milch.**

NETTO GEWICHT: 150 g e

Consérvese en lugar fresco y seco.

¿Qué es la Mandioca?

La Mandioca es una planta que crece y se desarrolla en países tropicales en altitudes de hasta 2.000 metros. Es una planta que alimenta a un gran número de personas en el mundo entero.

Información Nutricional

Por 100 g

Valor energético	1515/355 (kJ/kcal)
Proteínas	0,2 g
Hidratos de carbono	88,5 g
-de los cuales azúcares	trazas
Grasas	0,2 g
-de las cuales saturadas	trazas
Fibra	0,5 g
Sodio	0,02 g

INGREDIENTES:

Garbanzos y agua.

Antioxidantes: E-385 y E-223 (sulfito).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR 100 g

Valor energético

406 kJ / 96 kcal

Grasas

1,1 g

de las cuales, saturadas

0,1 g

Hidratos de carbono

14,0 g

de los cuales, azúcares

0,7 g

Proteínas

6,1 g

Sal

0,2 g

A conserver à l'abri de l'humidité et de la lumière.

A consommer de préférence avant fin : voir sur le dessous de l'étui.

Remueva el contenido. Ya está
Consumir rápidamente una vez
Consejos para la conservación:
Consumir preferentemente ant

Valeurs énergétique et nutritionnelles moyennes

	Pour 100 g de flocons / Per 100 g of flakes / Por 100 g de copos	Pour 220 g* de purée reconstituée / Per 220 g* of prepared mashed potatoes / Por 220 g* de puré reconstituido
Valeur énergétique / Energy content / Valor energético	1487 kJ 351 kcal	587 kJ 139 kcal
Matières grasses / Fat / Grasas	0,6 g	1,1 g
dont acides gras saturés / of which saturated fatty acids / de las cuales saturadas	0,4 g	0,7 g
Glucides / Carbohydrates / Hidratos de carbono	76 g	27 g
dont sucres / of which sugars / de los cuales azúcares	0,8 g	3,1 g
Fibres / Fibre / Fibra	4,6 g	1,5 g
Protéines / Protein / Proteínas	8 g	4,4 g
Sel / Salt / Sal	0,15 g	0,10 g

4 portions / This box contains four bags with four portions each. /

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR 100 g

Valor energético	59,4 kJ / 14,1 kcal
Grasas	0 g
de las cuales, saturadas	0 g
Hidratos de carbono	1,7 g
de los cuales, azúcares	0,7 g
Fibra alimentaria	1 g
Proteínas	1,3 g
Sal	0,9 g

EN
ESPÁRRAGO
DE NAVARRA
INDICACIÓN GEOGRÁFICA
PROTEGIDA

PRODUCTO DE
ESPAÑA

Produit d'Espagne
Product of Spain



G
G
Alim

Se acabó la interpretación del etiquetado
nutricional

