

# Etapas vitales y riesgos nutricionales

**Adolescencia** Sobrepeso y obesidad

Hábitos ALIMENTARIOS “aparcados” y sin consolidar todavía: independencia, autodefinición, confusión, capacidad de decisión, capacidad de compra, influencia de los pares, permeabilidad frente a la **publicidad alimentaria de cualquier fuente.**

Ingesta deficiente y **riesgo subclínico** de calcio, hierro, zinc y ácido fólico

**TCA** (modelo de sociedad, imagen, autoestima)

## Opción 1. Valorar los productos alimenticios publicitados en función de su calidad nutricional:

Televisión, internet y redes

Promociones establecimientos  
y ubicación

Estadística, matemáticas, artes,  
publicidad, comunicación y

lenguaje,

economía y ciencias sociales

Concepto de calidad

nutricional, interpretación etiqueta

recomendaciones alimentarias,

estrategias comerciales



Anuncios con  
productos altos en  
grasa, azúcar y sal  
en el **49%** de  
sitios web para  
niños y en el **79%**  
de los canales de  
youtube dirigidos a  
niños

Fuente:

Advertising Stándars Asocciation  
Study Bite Back 2030 –  
Junk Food Marketing Exposé  
Cancer Research UK study, 2018

## Opción 2. Valorar platos en relación con su entorno geográfico y productor

Comparar platos con distintas guías alimentarias y pirámides nutricionales

Dieta **Atlántica**

Dieta **Mediterránea**

Buscar y comparar cartas de restaurantes del Levante y de Galicia.

Geografía económica y recursos, Economía, Demografía, Biología

Entorno alimentario, guías alimentarias y objetivos nutricionales

### Otras gastronomías del mundo



LA DESPENSA

Cocina Vasca: los 7 platos más típicos



LA DESPENSA

Los 7 platos más típicos de la comida japonesa



La comida italiana, una de las mejores gastronomías del planeta

*Paella valenciana*  
*Fideuá con sepia*  
*alcachofas y all i oli negro*  
*Crema catalana*

*Caldo gallego*  
*Salpicón de marisco*  
*Merluza a la gallega*  
*Filloas*

### Opción 3. Comparar distintas guías alimentarias:

Modelo Pirámide

Modelo Rueda de los alimentos

Modelo MYPLATE



Establecer relaciones con necesidades y recomendaciones

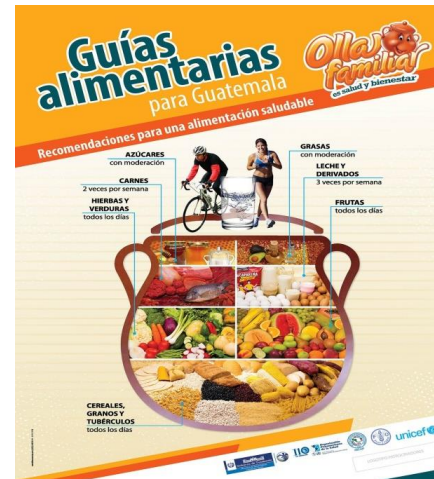
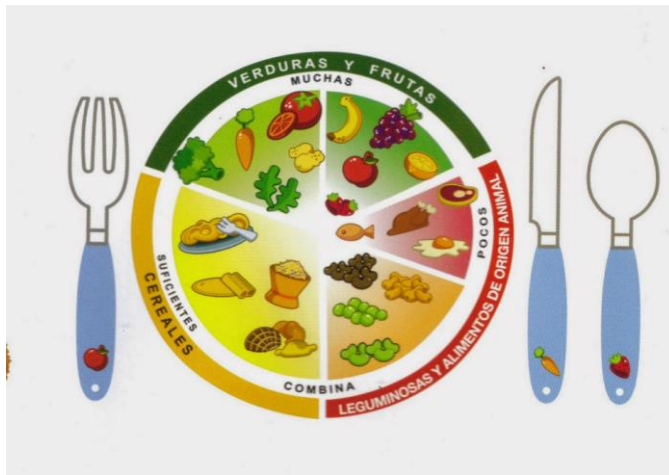
Objetivos nutricionales y guías alimentarias

“Votar” la mejor guía alimentaria en función de determinados criterios

E. Artísticas, Geografía, Biología

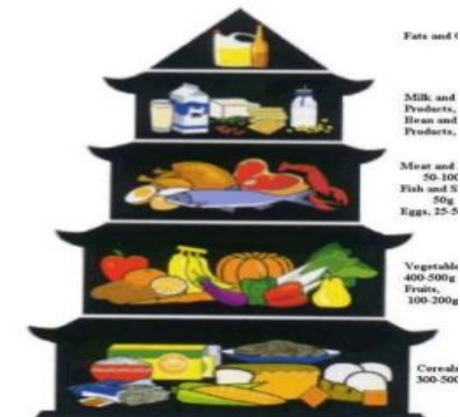
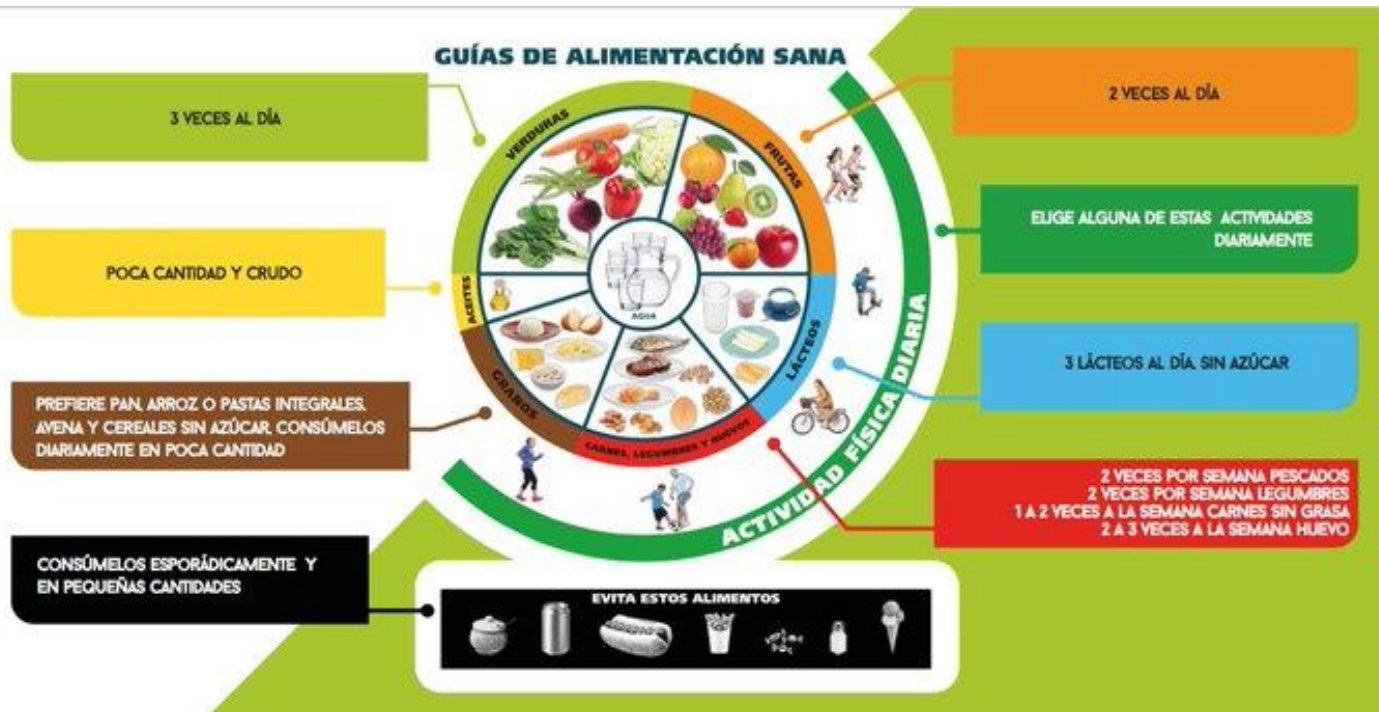
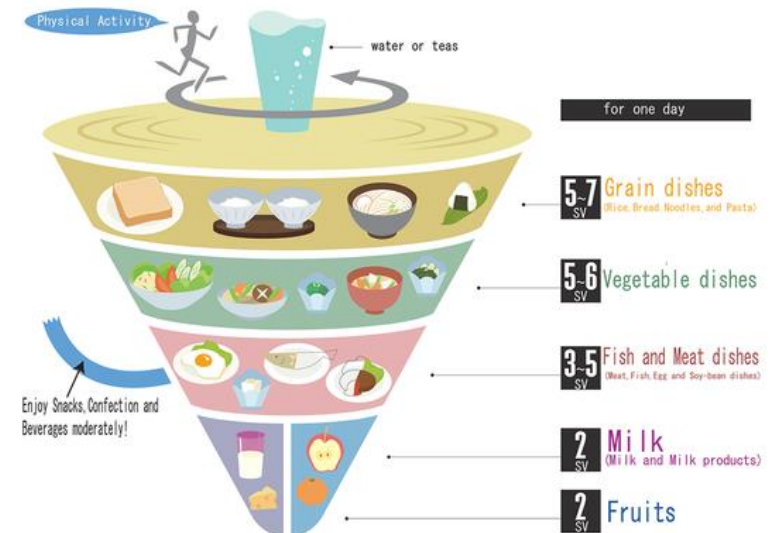
Entorno alimentario, guías alimentarias y objetivos nutricionales





## Japanese Food Guide Spinning Top

Do you have a well-balanced diet?



## Opción 4. Valorar consumo alimentario en otras épocas históricas y en distintos entornos para relacionarlo con ciertas patologías:

Consumo de cereales en época clásica

Consumo alimentario desde 1960 hasta 2023

Intoxicaciones alimentarias y contaminantes



Biología, Química, Historia, Ciencias de la salud, Geografía, Lenguas  
Patrones alimentarios, patologías actuales en relación con tendencias,  
consumo y evolución  
Sostenibilidad alimentaria.



## Opción 5. Analizar los hábitos alimentarios de mi familia (cesta de la compra, costumbres...)

- Donde compramos
- Quién cocina
- Con quién comemos
- Compartimos o no la mesa
- Se premia o se castiga con alimentos
- Dispongo de dinero para comer solo



## Opción 6. Analizar la oferta alimentaria de casa

Lengua, Filosofía, Biología, Economía

Hábitos saludables, dieta y salud, recomendaciones



## Opción 6. Analizar la oferta alimentaria del centro escolar

- Cafetería

Presencia de bollería industrial, comparativa de precios con bocadillos y bollería, presencia de verduras y hortalizas en los platos combinados, presencia de fritos, rebozados y precocinados, aporte calórico de la colación diaria).

- Comedor:

Programación del menú escolar.

Valoración de preferencias y aversiones...

- Máquinas expendedoras:

Lectura de la etiqueta nutricional

Matemáticas, Tecnologías, Biosanitarias

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Febrero</b>				<b>1 de febrero</b> Arroz con verduras Pollo en salsa Fruta o Yogurt
<b>4 de febrero</b> Puré Carné en salsa Fruta o Yogurt	<b>5 de febrero</b> Patatas con cazón Salchichas Fruta o Yogurt	<b>6 de febrero</b> Lentejas Filete de pescado Fruta o Yogurt	<b>7 de febrero</b> Canelones de atún Escalope de ternera Fruta o Yogurt	<b>8 de febrero</b> Empanada de pasta Tortilla de patatas Fruta o Yogurt
<b>11 de febrero</b> Garbanos Ensalada Fruta o Yogurt	<b>12 de febrero</b> Puré de verduras Filete de pollo Fruta o Yogurt	<b>13 de febrero</b> Arroz con tomate Nuggets Fruta o Yogurt	<b>14 de febrero</b> Macarrones tomate Pescado al horno Fruta o Yogurt	<b>15 de febrero</b> Filetes de lomo Huevos con patatas Fruta o Yogurt
<b>18 de febrero</b> Lentejas Salchichas Fruta o Yogurt	<b>19 de febrero</b> Sopa Carné en salsa Fruta o Yogurt	<b>20 de febrero</b> Patatas a la importante San Jacobos Fruta o Yogurt	<b>21 de febrero</b> Canelones de atún Tortilla de patatas Fruta o Yogurt	<b>22 de febrero</b> Pasta Pescado Fruta o Yogurt
<b>25 de febrero</b> Arroz con pollo Nuggets Fruta o Yogurt	<b>26 de febrero</b> Judías Huevos con salchicha Fruta o Yogurt	<b>27 de febrero</b> Monstrina Pollo al horno Fruta o Yogurt	<b>28 de febrero</b> Pasta Merluza a la romana Fruta o Yogurt	<b>Colaciones</b> Bollería Industrial

## Opción 7. Cine, comic... y alimentación

- La gastronomía en el cine.
- Platos “famosos”: (La dama y el vagabundo...)
- Escenas famosas: A Dios pongo por testigo...
- La “bota de Charles Chaplin” en relación con el hambre, las necesidades...)
- Asociar la simbología a los platos
- ¿Taller de recetas “famosas”?
- Ratatouille



## Opción 8. Imagina que abres un restaurante y tienes en cuenta la siguiente información

Elevada densidad nutricional. Moderación del tamaño de las raciones

Más platos con legumbres, más vegetales. Presencia de frutas en los postres.

Reducción del contenido de sal y grasa

Salsas menos densas en energía.

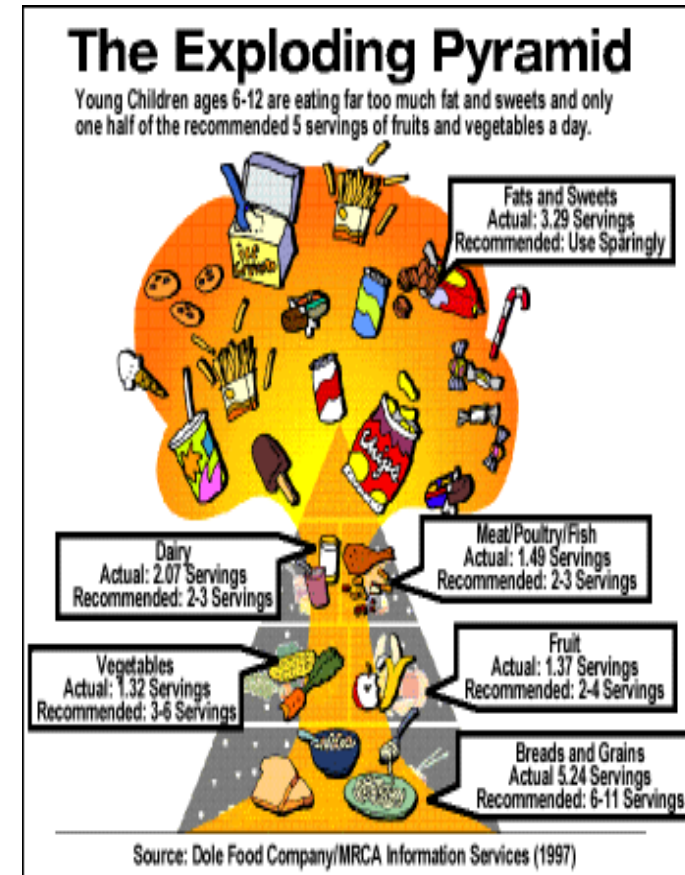
Menor presencia de ultraprocesados

Economía, Lenguas, Biología, Arte

Dieta y salud, recomendaciones alimentarias



# Opción 9. Comparar lo recomendado con la pirámide individual



Lenguas, Biología, Arte

Dieta y salud, recomendaciones alimentarias



# Opción 10. Revisar distintos patrones alimentarios

Establecer concepto de malnutrición por exceso y por defecto

Primer concepto de metabolismo y nutrición

Primeros conceptos de enfermedades  
carenciales, macro y micronutrientes.

Biosanitarias, Biología, Ciencias.

Dieta y salud. Economía.

Hambre y desnutrición.



## Opción 11. Valorar alimentos en función de su procesado

### CLASIFICACION “NOVA” DE ALIMENTOS





## Opción 13. Información etiqueta nutricional y legislación



“La elección de alimentos está condicionada por factores sociales, culturales y publicitarios. Solo podrán tomar decisiones saludables si tienen los conocimientos, la accesibilidad y el poder adquisitivo necesarios”

### **Promover productos alimenticios que contribuyan a una dieta sostenible y saludable**

- Aumentando las diversas fuentes de **proteínas de origen vegetal**.
- Expandir y estandarizar el **etiquetado de alimentos** para incluir información sobre las **implicaciones en la salud y la sostenibilidad**
- Impulsar **prácticas de marketing** transparentes.
- Ingredientes más **saludables** y alimentos más accesibles

# REGLAMENTO (UE) N°1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 25 octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada por el consumidor

## Información nutricional obligatoria

**Elementos a declarar de forma obligatoria y en el mismo campo visual:**

- Valor energético (kJ/kcal)
- Grasas/grasas saturadas
- Hidratos de carbono/azúcares
- Proteínas
- Sal

Información nutricional	
Valores medios	por 100 g
Valor energético	398 kJ/ 95 kcal
Grasas de las cuales saturadas	5,5 g 0,8 g
Hidratos de carbono de los cuales azucar	10,1 g 8,4 g
Proteínas	1,1 g
Sal	1,5 g



**En todos los alimentos que se declaren, deberán expresarse por 100g o 100ml**



## ETIQUETADO FRONTAL INTERPRETATIVO

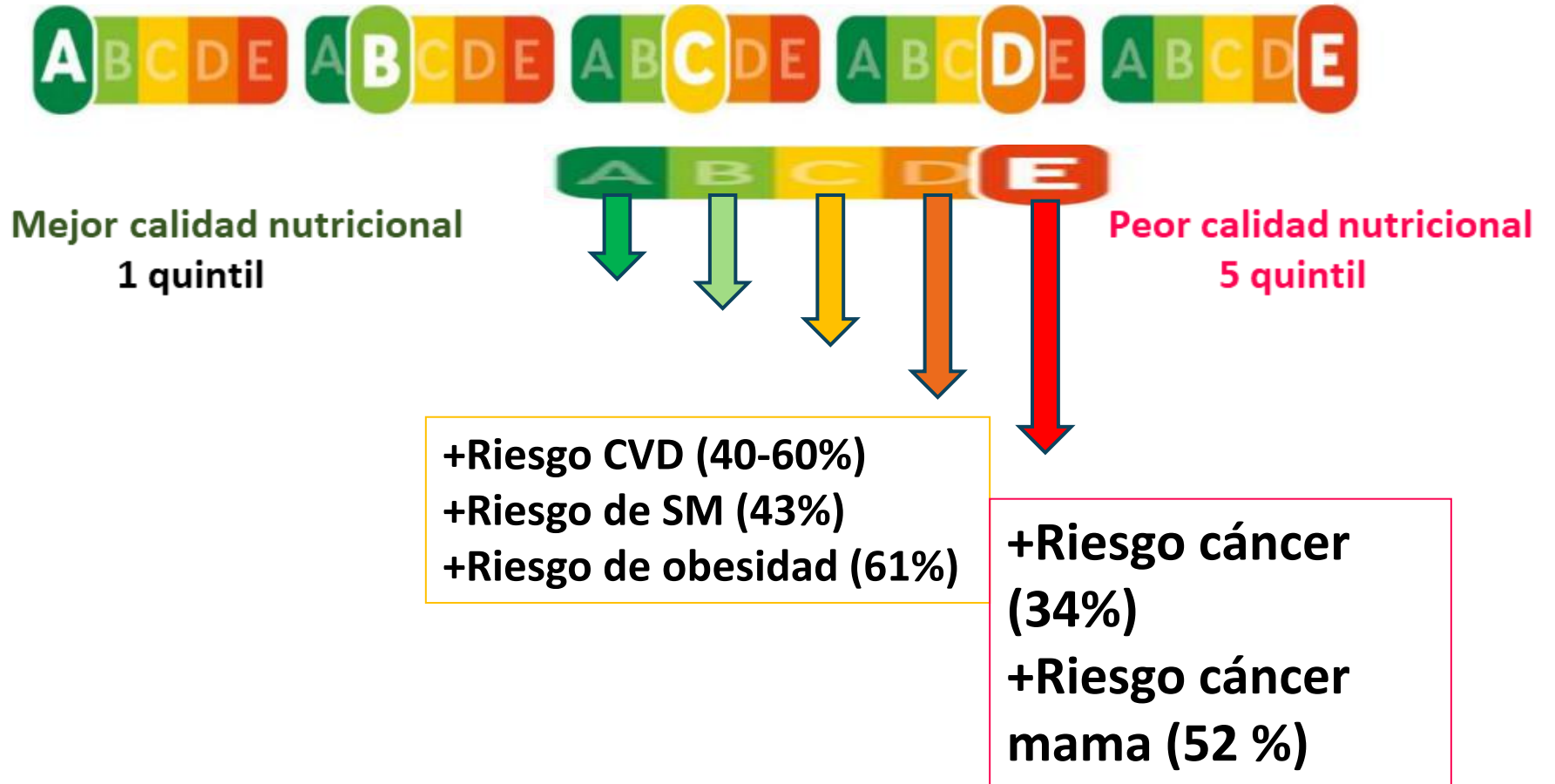
36 asociaciones de profesionales de la salud, de científicos, consumidores, pacientes y ONG hacen un llamamiento para firmar una nueva petición para que Nutri-Score sea obligatorio en Europa

A la fecha del 2 de noviembre de 2022 ya se han recogido más de 35.000 firmas para apoyar la petición « Alto a los grupos de presión: Nutri-Score debe ser el logotipo oficial y obligatorio en Europa a partir de 2023 »



Texto de la petición

### Modelo Nutriescor



## Opción 14. Comparar distintos patrones alimentarios:

Dieta **Atlántica**

Dieta **Mediterránea**

Buscar y comparar cartas de restaurantes del Levante y de Galicia.

Buscar “socios de dieta” en Galicia (otros patrones del arco atlántico)

A través de las imágenes, ilustraciones y sugerencias, extraer conclusiones (hábitos alimentarios que necesitan cambiarse, recomendaciones en función de variedad, frecuencia...en función del tamaño de los sectores, etc.).

*Paella valenciana*  
*Fideuá con sepia*  
*alcachofas y all i oli negro*  
*Crema catalana*

*Caldo gallego*  
*Salpicón de marisco*  
*Merluza a la gallega*  
*Filloas*

# Opción 15. Proponer una revisión bibliográfica (archivos, internet, entrevistas familiares...) del patrón alimentario, gastronómico, tradicional de su localidad

¿Qué restaurantes estaban de moda cuando mis abuelos tenían mi edad?

¿Qué era un merendero en la época de los bisabuelos?

¿"Censo" de fiestas gastronómicas en Galicia?

¿Comparar por sectores de la rueda?

¿Cuándo probamos en mi familia un alimento en concreto?



## **Opción 16. Imagina que abres un restaurante y tienes en cuenta la siguiente información**

Elevada densidad nutricional. Moderación del tamaño de las raciones

Más platos con legumbres, más vegetales. Presencia de frutas en los postres.

Reducción del contenido de sal y grasa

Salsas menos densas en energía.

Menor presencia de ultraprocesados

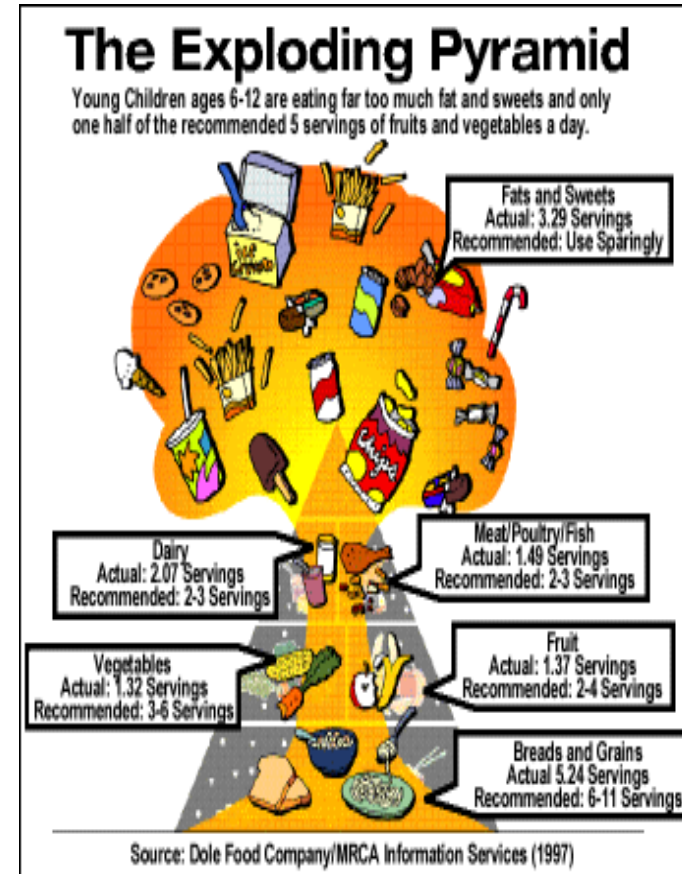
**Economía, Lenguas, Biología, Arte**

**Dieta y salud, recomendaciones alimentarias**





# Opción 17. Comparar lo recomendado con la pirámide individual



Lenguas, Biología, Arte

Dieta y salud, recomendaciones alimentarias

## Opción 18. Distinguir entre varias ofertas alimentarias distintas de comida rápida las que pueden ser más o menos saludables.

E. Biosanitarias, Estadística, Biología  
Nutrición, alimentación, Ciencias salud  
Recomendaciones alimentarias





# Opción 19. Revisar distintos patrones alimentarios

Establecer concepto de malnutrición por exceso y por defecto

Primer concepto de metabolismo y nutrición

Primeros conceptos de enfermedades carenciales, macro y micronutrientes.

Biosanitarias, Biología, Ciencias.

Dieta y salud. Economía.

Hambre y desnutrición.



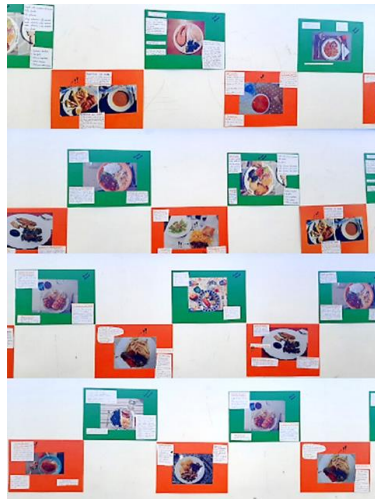
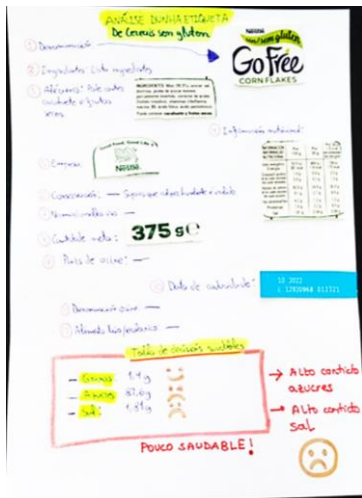


# Secundaria

## Alumnado como consumidor informado

### Proyecto de investigación: Análisis oferta alimentaria

1. Recomendaciones actuales de ingesta como criterios de evaluación
2. Elección oferta a evaluar (espacio o tiempo; publicidad y estrategias comerciales; patrón alimentario del grupo, sistemas alimentarios...).
3. Elaboración propuesta mejora para la oferta evaluada.
4. Emociones paralelas al hecho alimentario (prevención TCA)





# Binomio: Educación + Entorno. Educación Secundaria

## 1. Alfabetización en salud

Educación para la salud y el consumo

- Habilidades de compra
- Estrategias comerciales y publicitarias
- Conocimiento entorno: Quién decide etiquetado.
- Aplicación metodología científica
- Inicio de un proyecto de investigación
- Comunicación entre iguales
- Dieta y salud
- Cómo funciona nuestro sistema sanitario



## 2. Políticas públicas

**Mejorar el entorno:**

Red escuelas promotoras

Mejora oferta nutricional en el centro escolar: menús, cantinas, MEABs

Control promoción de alimentos

# Resumen de propuestas para taller de alimentación en Secundaria

# INGESTAS RECOMENDADAS PARA LA POBLACIÓN ESPAÑOLA VALORES DE REFERENCIA AESAN

## Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) de revisión y actualización de las Recomendaciones Dietéticas para la población española

Número de referencia: AESAN-2020-005

Informe aprobado por el Comité Científico en su sesión plenaria de 17 de junio de 2020

### Grupo de trabajo

José Alfredo Martínez Hernández (Coordinador), Montaña Cámara Hurtado (Coordinadora), Rosa María Giner Pons, Elena González Fandos, Esther López García, Jordi Mañes Vinuesa, María del Puy Portillo Baquedano, Magdalena Rafecas Martínez, Enrique Gutiérrez González (AESAN), Marta García Solano (AESAN) y Laura Domínguez Díaz (Colaboradora externa)

### Comité Científico

Carlos Alonso Calleja Universidad de León	Rosa María Giner Pons Universitat de València	Sonia Marín Sillué Universitat de Lleida	Magdalena Rafecas Martínez Universitat de Barcelona
Montaña Cámara Hurtado	Elena González Fandos	José Alfredo Martínez	David Rodríguez Lázaro

## Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre Ingestas Nutricionales de Referencia para la población española

### Miembros del Comité Científico

Carlos Alonso Calleja, Montaña Cámara Hurtado, Álvaro Daschner, Pablo Fernández Escámez, Carlos Manuel Franco Abuín, Rosa María Giner Pons, Elena González Fandos, María José González Muñoz, Esther López García, Jordi Mañes Vinuesa, Sonia Marín Sillué, José Alfredo Martínez Hernández, Francisco José Morales Navas, Victoria Moreno Arribas, María del Puy Portillo Baquedano, Magdalena Rafecas Martínez, David Rodríguez Lázaro, Carmen Rubio Armendáriz, María José Ruiz Leal, Pau Talens Oliag

### Secretario técnico

Vicente Calderón Pascual

Número de referencia: AESAN-2019-003

Informe aprobado por el Comité Científico en su sesión plenaria de 22 de mayo de 2019

### Grupo de trabajo

José Alfredo Martínez Hernández (Coordinador)  
Montaña Cámara Hurtado  
Rosa María Giner Pons  
Elena González Fandos  
Esther López García  
Jordi Mañes Vinuesa  
María del Puy Portillo Baquedano  
Magdalena Rafecas Martínez

### Colaboradores externos

Ramón Estruch Riba

# Código PAOS



## **CÓDIGO DE CORREGULACIÓN DE LA PUBLICIDAD DE ALIMENTOS Y BEBIDAS DIRIGIDA A MENORES, PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD Y SALUD (CÓDIGO PAOS)**

### **INTRODUCCIÓN**

El presente Código se inserta en el marco de la Estrategia NAOS lanzada en el año 2005 por el Ministerio español de Sanidad y Consumo y cuyo objetivo es “disminuir la prevalencia de obesidad y sobrepeso y sus consecuencias, tanto en el ámbito de la salud pública como en sus repercusiones sociales”. Objetivo éste, compartido por la Organización Mundial de la Salud y por las instituciones comunitarias.

La obesidad infantil es un problema multifactorial que exige una respuesta coordinada de todos los agentes implicados entre los que se incluye no sólo la industria, la distribución, la hostelería, la restauración moderna y el sector de la publicidad, sino también las autoridades sanitarias, padres y educadores, así como muchos otros. Las medidas deben ir más allá del mero control de la promoción de alimentos, necesario, pero insuficiente cuando se mira aisladamente.

En este contexto, es importante resaltar que el sedentarismo y el déficit de gasto energético, provocados por las nuevas pautas y hábitos de conducta de nuestra sociedad moderna, juegan un papel principal en el aumento de la obesidad y el sobrepeso, y no cabe responsabilizar de este problema a la industria española de alimentación y bebidas –ni a productos alimenticios



### 3. DIFERENTES MODELOS DE GUÍAS ALIMENTARIAS PARA TRABAJAR EN EL AULA

VALORAR OFERTA ALIMENTARIA POR GRUPOS DE ALIMENTOS

# GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ESPAÑOLA

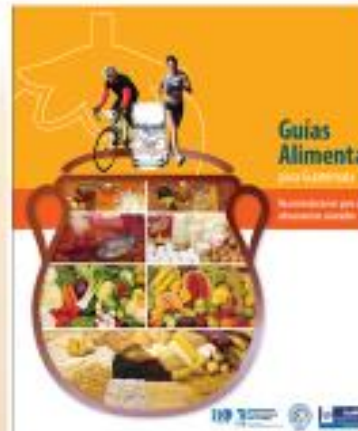
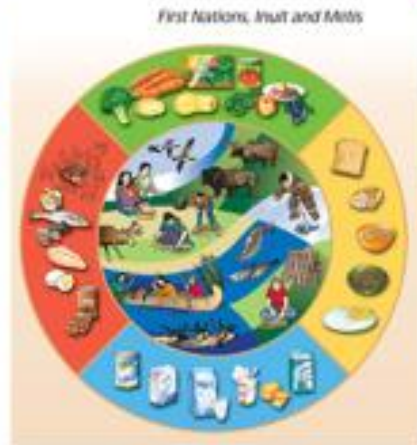
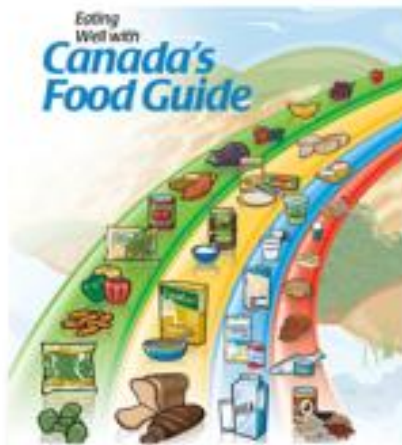
**La rueda de los alimentos.**  
Una herramienta didáctica para alimentarse  
mejor y más fácilmente.



Edición 2019

# Propuesta de trabajo

Diseñar una guía alimentaria para un grupo poblacional concreto con una intención (hidratación, pirámide del bajo consumo de sal....) y en función de la oferta alimentaria evaluada.





# HEALTHY EATING PYRAMID



Enjoy a variety of food and be active every day!

Nutrition Australia

© Copyright The Australian Nutrition Foundation Inc. 3rd edition, 2015

# Pirámide de la Alimentación Saludable



FRACCIONAR LA INGESTA:  
3-5 COMIDAS AL DÍA

ALIMENTACIÓN TRADICIONAL  
Variada, de cercanía  
Sostenible  
Equilibrada  
Confortable  
En compañía  
Con tiempo...

SENC, 2015

# pequeños cambios PARA COMER MEJOR



Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública de Catalunya

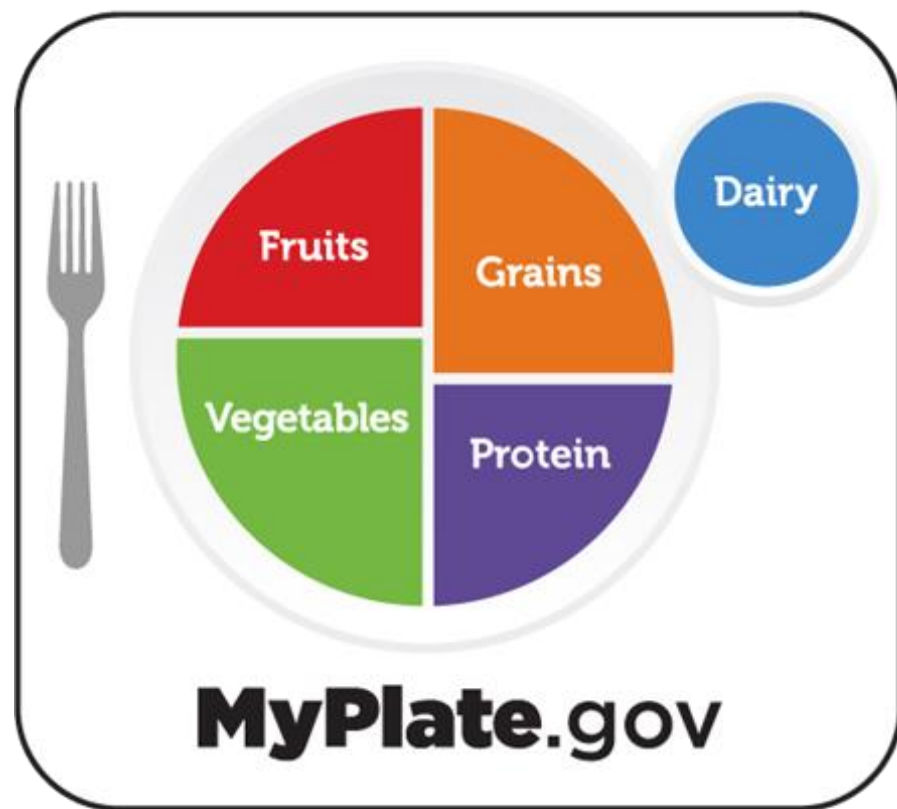
Departament de Salut  
Agència de Salut Pública de Catalunya

061 Salut  
Respon

canalsalut.gencat.cat

[http://canalsalut.gencat.cat/web/content/Vida\\_saludable/Alimentacio/Petits\\_canvis/links\\_materials/cartell-model3.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/content/Vida_saludable/Alimentacio/Petits_canvis/links_materials/cartell-model3.pdf)





## EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.



**¡MANTÉNGASE ACTIVO!**

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)



Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.



Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



The Planetary Health Diet  
The EAT-Lancet  
Commission presents a  
global planetary health diet  
that is healthy for both  
people and planet.  
Discover the report's key  
takeaways and specific  
actions that we all can take  
to contribute to the Great  
Food Transformation.



## 4. ADHERENCIA A UN MODELO DE DIETA SALUDABLE

## Cribado rápido de adherencia a la Dieta Mediterránea(CADM)

Consumo de alimentos	Sí	No
≥ 4 cucharadas aceite oliva/día	1	0
≥ 2 raciones vegetales/día	1	0
≥ 3 piezas fruta/día	1	0
< 1 ración carne roja/embutido día	1	0
< 1 ración grasa animal/día	1	0
<100 ml bebida azucarada/día	1	0
≥ 7 vasos/vino semana	1	0
≥ 3 raciones legumbres/semana	1	0
≥ 3 raciones pescado/semana	1	0
< 2 raciones bollería comercial/sem	1	0
≥ 3 raciones frutos secos/semana	1	0
≥ 3 raciones de sofrito/semana	1	0
Aceite de oliva como grasa principal	1	0

1 ración vegetales: 200g. Guarnición: ½

Incluye zumo natural

Ración completa: 100-150g

Mantequilla, margarina, nata: 12g

1 vaso: 100ml

1 ración: 50g

1 ración: 100-150g, 4-5 piezas, 200g marisco

1 ración: 30g

De pollo, pavo, conejo 1

Roja (vacuno, cordero...) 0  
procesada



# Cribado rápido de adherencia a la Dieta Mediterránea(CADM)

Consumo de alimentos	Sí	No
≥ 4 cucharadas aceite oliva/día	1	0
≥ 2 raciones vegetales/día	1	0
≥ 3 piezas fruta/día	1	0
< 1 ración carne roja/embutido día	1	0
< 1 ración grasa animal/día	1	0
<100 ml bebida azucarada/día	1	0
≥ 7 vasos/vino semana *	1	0
≥ 3 raciones legumbres/semana	1	0
≥ 3 raciones pescado/semana	1	0
< 2 raciones bollería comercial/sem	1	0
≥ 3 raciones frutos secos/semana	1	0
≥ 3 raciones de sofrito/semana	1	0
Aceite de oliva como grasa principal	1	0

**Baja ADM: 0-5 puntos**

**Media ADM: 6-9 puntos**

**Alta ADM: 10-14 puntos**

\*En este punto es importante aclarar dos matices: nunca se recomendó empezar a beber a abstemios y todos los participantes de PREDIMED eran mayores de 55 años, con factores de riesgo cardiovascular. Por ello, este punto no se puede aplicar a quienes no cumplan estos tres requisitos, para los que lo más saludable será, probablemente, que su consumo de alcohol sea igual a 0

### ¿Consume 3 o más raciones a la semana de pescado y/o marisco?

Peso de una ración, en crudo y neto: 125-150 g (1 filete de pescado, 1 rodaja de merluza, 4 pescados pequeños)

### ¿Consume 2 o más raciones de hortalizas y verduras al día?

Peso de una ración: 150-200 g (1 plato de ensalada variada, 1 plato de verdura cocida, 1 tomate grande, 2 zanahorias). Las guarniciones o acompañamientos contabilizan media ración

### ¿Consume patatas a diario o casi a diario (excepto de bolsa)?

Peso de una ración: 150-200 g (1 patata grande o 2 pequeñas)

### ¿Consume 3 o más raciones de fruta al día incluyendo el zumo natural?

Peso de una ración 120-200 g (1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 1 taza de fresas, 2 rodajas de melón)

### ¿Consume al menos 2 raciones de legumbres (como habas, garbanzos, lentejas) a la semana?

Peso de una ración 60-80 g

### ¿Consume pan fresco a diario?

Peso por ración: 40-60 g.

### ¿Consume al menos 4 raciones a la semana de frutos secos (nueces, castañas, avellanas)?

Peso por ración: 20-30 g (1 puñado)

### ¿Consume a diario leche y/o derivados lácteos, en especial quesos?

Peso por ración: 200-250 mL leche (1 taza); 200-250 mL yogur (2 unidades); 40-60 g queso curado; 80-125 g queso fresco (2-3 lonchas de queso; 1 porción individual)

### ¿Consume más de 4 raciones a la semana de carne de cerdo, vacuno, caza y/o aves?

Peso por ración: 100-125 g (1 filete pequeño, ¼ pollo o conejo)

### ¿Consume más de 4 raciones a la semana de carne de cerdo, vacuno, caza y/o aves?

Peso por ración: 100-125 g (1 filete pequeño, ¼ pollo o conejo)

### ¿Utiliza aceite de oliva como principal grasa en la cocina?

Peso por ración: 10 mL (1 cucharada sopera)

### ¿Utiliza como preparación culinaria preferentemente la cocción, el guisado y/o brasa más que la fritura?

### ¿Consume más de 1 (mujer)-2 (hombre) copas de vino al día?

**Sí=0    No=1**

### ¿Consume preferentemente productos frescos locales y de temporada?

**Cribado  
rápido de  
adherencia a  
la Dieta  
Atlántica  
(ADA)**

**Baja ADA:  $\leq 4$   
Media ADA: 5-8  
Alta ADA: 9-12  
Máxima ADA:  
13**

Ejemplo ejercicio para clase:

En las tres imágenes siguientes, se muestran:

1. Recomendaciones para una dieta cardiosaludable.
2. Se analizan parámetros y se comparan con el criterio anterior.
3. Se ofrece un ejemplo de cribado rápido con ítems organizados y categorizados.

## **Recomendaciones para una dieta cardiosaludable**

Basada en productos vegetales.

Abundantes frutas y verduras

Cereales integrales

Mínimos azúcares (salvo fruta y leche). Evitar ultraprocesados

Poca sal

Mucho potasio y ácido fólico

**Colesterol/día: <300mg/día;<100/1000kcal.**

**Energía aportada por los lípidos: < 35-38%.**

**Energía aportada por los AG. Saturados: <8%**

**Sodio aportado por los alimentos: <3.000mg (<18 años); <5.000(adultos)**

**Folato:<270-330µg/día)**

**Fibra dietética: Edad +5 (<18años); >25-30g/día (adultos)**



¿Qué puntuación le pondrías a una dieta semanal con el siguiente aporte medio?

Verduras: 1 o 2 veces a la semana

Frutas: 0-1 pieza al día

Carne: (> 5 v/sem) y embutidos (a diario para cenar).

Azúcares (3-4 bebidas refrescantes/sem); salsas comerciales, preparados, UPF, cremas chocolateadas habituales.

**Colesterol/día: 580mg**

**Energía aportada por los lípidos: 43%**

**Energía aportada por los AG. Saturados: 15%**

**Sodio aportado por los alimentos: 8.200 mg**

**Folato:<100ng/día**

**Fibra dietética:15g/día**

	10	5	0
Colesterol (mg)	<300	300-400	>400
Enerxía Graxas (%)	<35	<u>≤</u> 40	> 45
Grasas (g/100)	<3	3-20	>20
Enerxía A.G.Saturados (%)	<10	10-13	>13
Enerxía Azúcar (%)	<5	5-10	<10
Azúcar (g/100)	<5	5-10	>10
Sal (g)	<5	2,5-5	>5
Sal (g/100)	<0,3	>1.5	>1.5
Variedad alimentos	>12	12-6	<6
Pescado (g)	>60	60-30	<30
Vegetales + frutas (g)	>700	700-400	<400
Fibra (g) ó (Edad+5)	> 25 o >E+5	25-15 =(E+-5)	<15 <(E-5)
	90	40	0

## 4. ALGUNOS EJEMPLOS PARA TRABAJAR EL CODIGO PAOS

Babybel

<https://www.youtube.com/watch?v=C6d4o6hxZO>



Y

**¿Soy superqueso! Código Paos**

**Norma 6-. La publicidad de alimentos o bebidas dirigida a menores de hasta 12 años difundida en medios audiovisuales e impresos o a menores de 15 años en Internet no deberá inducir a error sugiriendo que el producto alimenticio promocionado posee características particulares, cuando todos los productos similares posean tales características.**

Tostarica StarWars

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_i59sja9b2Q](https://www.youtube.com/watch?v=_i59sja9b2Q)

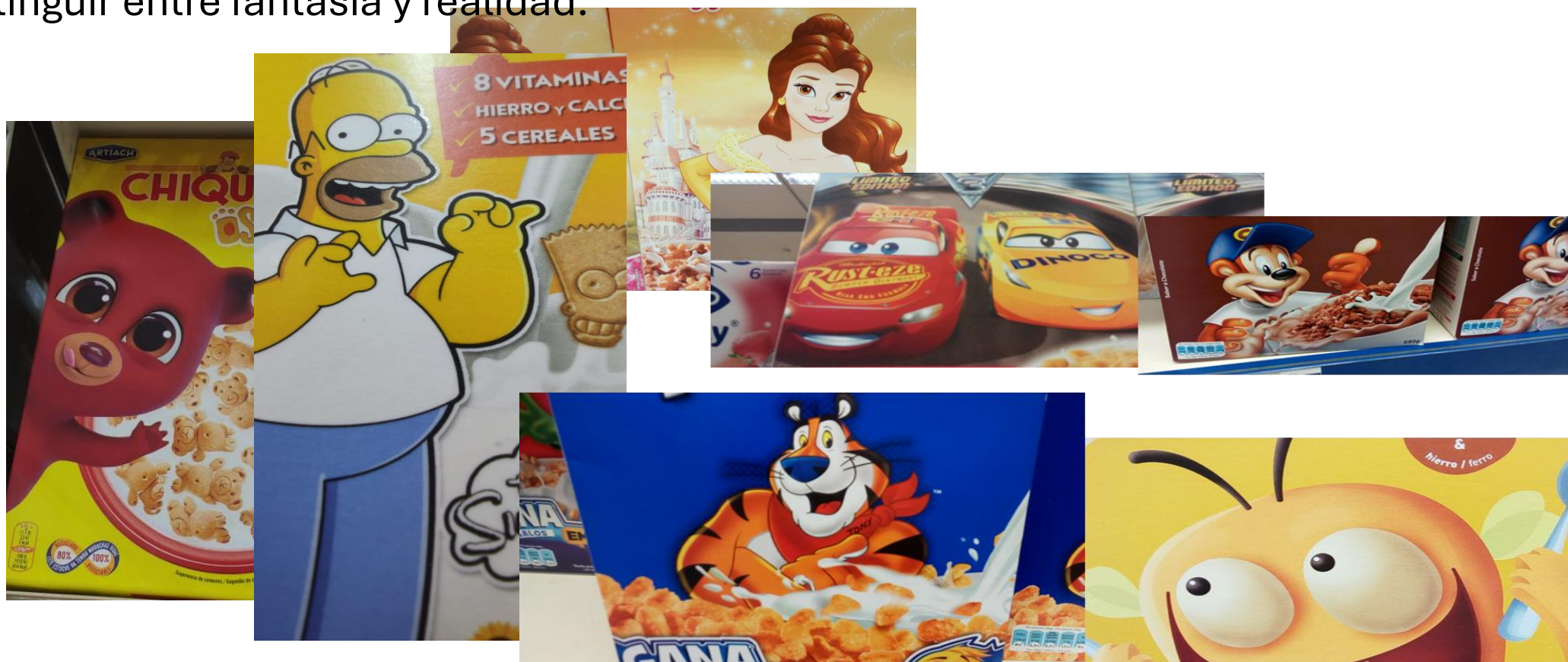


**¡Siente el poder! ¡Desayuno con aventuras!**

**Norma 4-. Se adoptarán especiales cautelas en la realización y difusión de la publicidad de alimentos o bebidas dirigida a menores de hasta 12 años difundida en medios audiovisuales e impresos o a menores de 15 años en Internet, con el fin de garantizar que las presentaciones escritas, sonoras y visuales no les induzcan a error acerca de las características del producto promocionado.**



Norma 7.- En los anuncios de alimentos y bebidas dirigidos a los menores de hasta 12 años difundidos en medios audiovisuales e impresos o a menores de 15 años en Internet deben adoptarse precauciones para no explotar su imaginación. La fantasía, incluyendo las animaciones y los dibujos animados, es idónea tanto para los niños más pequeños como para los mayores. Sin embargo, debe evitarse que la utilización publicitaria de tales elementos cree expectativas inalcanzables o explote la ingenuidad de los niños más pequeños a la hora de distinguir entre fantasía y realidad.



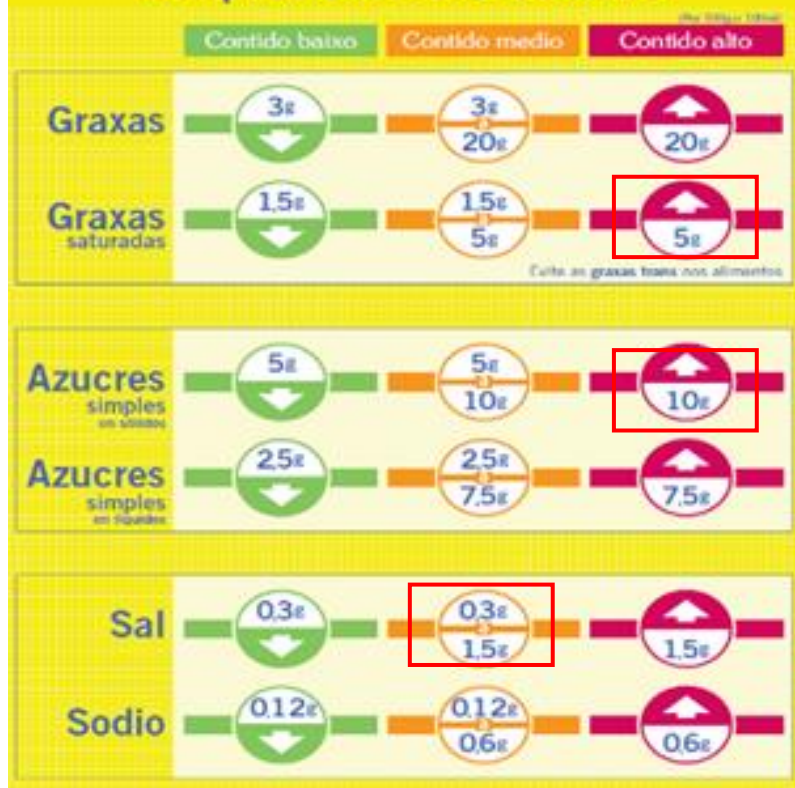
## 5. ALGUNOS EJEMPLOS PARA TRABAJAR LA INFORMACION NUTRICIONAL





## Toma decisiones saludables

Compara alimentos similares



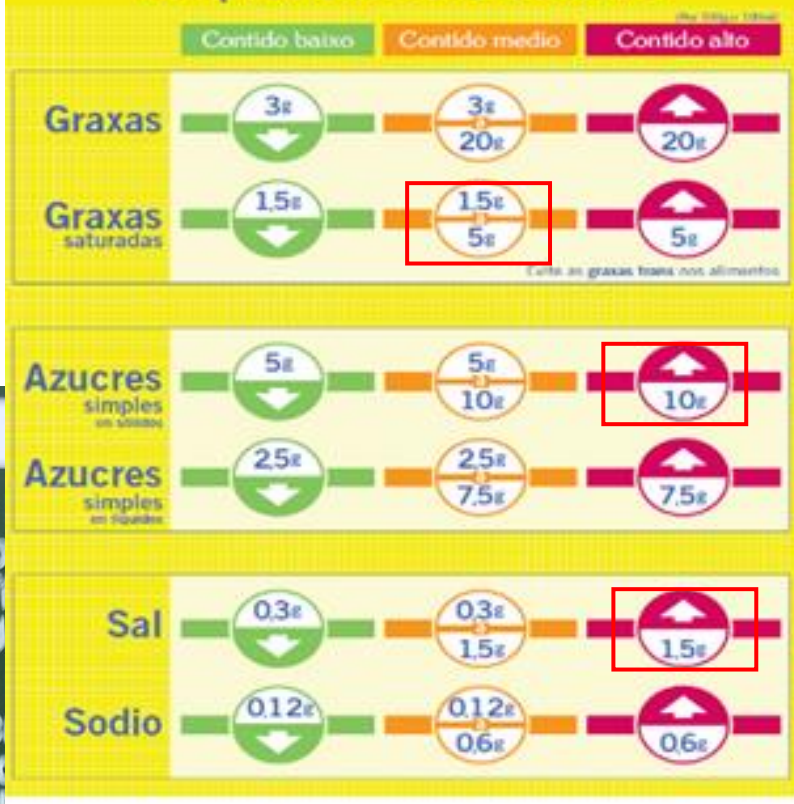
Valor Energético/Energía/Energy/القيمة الغذائية	100 g	Biscuit/بسكويت 11,9 g
Valor Energético/Energía/Energy/القيمة الغذائية	1953 kJ/467 kcal	232 kJ/56 kcal
Grasas/Lípidos/Fat/الدهون	22 g	2,6 g
de las cuales/dos quais/of which/منها		
Saturadas/Saturados/Saturates/حمض دهني مشبع	8,0 g	1,0 g
Monoinsaturadas/Monoinsaturados/الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	12 g	1,4 g
Poliinsaturadas/Polinsaturados/الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	2,0 g	0,2 g
Hidratos de Carbono/Carbohydrate/كربوهيدرات	56 g	6,7 g
de los cuales/dos quais/of which/منها		
Azúcares/Açúcares/Sugars/سكر	27 g	3,2 g
Fibra alimentaria/Fibra/Fibre/الألياف الغذائية	7,9 g	0,9 g
Proteínas/Protein/البروتينات	7,3 g	0,9 g
Sal/Salt/ملح	0,55 g	0,07 g

Ácido oleico/ Oleic acid/ حمض الأوليك = 12g/100g



## Toma decisiones saludables

Compara alimentos similares



### CONDICIONES DE CONSERVACIÓN/ CONDIÇÕES DE CONSERVAÇÃO

**ES-** Almacenar en lugar fresco y seco. Proteger de los rayos solares. Una vez abierto, mantener en las mismas condiciones y cerrar después de cada uso. Consumir preferentemente antes del fin de / Lote: Ver lateral del envase.

**PT-** Conservar em local fresco e seco. Proteger da luz solar. Uma vez aberto, conservar nas mesmas condições e fechar após cada utilização. Consumir de preferência antes do fim de/Lote: Ver lateral da embalagem.

\* ES- La palabra Digestive no significa que la galleta contenga características digestivas./ \* PT- A palavra Digestive não significa que a bolacha contenha características digestivas.

**Peso Neto / Peso líquido:**  
**800 g (2x400 g e)**



VALORES NUTRICIONALES/ DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	
Valores medios por / Valores médios por	100 g
Valor energético / Energia	1950 kJ 464 kcal
Grasas / Lípidos de los cuales saturadas / dos quais saturados	17 g 2,0 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares / dos quais açúcares	70 g 17 g
Fibra alimentaria / Fibra	3,6 g
Proteínas	6,0 g
Sal	1,6 g





Información Nutricional				
	100 g		12,5 g	%** / 12,5
Valor energético	1846 kJ 439 kcal		231 kJ 55 kcal	3 %
Grasas	14 g		1,8 g	3 %
de las cuales saturadas	3,6 g		0,5 g	2 %
Hidratos de carbono	66 g		8,3 g	3 %
de los cuales azúcares	27 g		3,4 g	4 %
de los cuales almidón	38 g		4,8 g	-
Fibra alimentaria	6,8 g		0,8 g	-
Proteínas	7,9 g		1,0 g	2 %
Sal	0,62 g		0,08 g	1 %
Calcio	284 mg	36 % de VRN**	35,5 mg	4 % de VRN*
Magnesio	164 mg	44 % de VRN**	20,6 mg	5 % de VRN*
Hierro	7,8 mg	55 % de VRN**	0,97 mg	7 % de VRN*

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

Contiene 24 galletas.

## Toma decisiones saludables

Compara alimentos similares

Contenido bajo Contenido medio Contenido alto







## Toma decisiones saludables

### Compara alimentos similares



Información nutricional media  
Informação nutricional média

	Por 100 g
Valor energético / Energia	1894 kJ/ 450 kcal
Grasas / Lípidos	14 g
de las cuales saturadas / dos quais saturados	4,0 g
monoinsaturadas / monoinsaturados	8,4 g
poliinsaturadas / polinsaturados	1,1 g
Hidratos de Carbono	73 g
de los cuales azúcares / dos quais açúcares	26 g
Fibra Alimentaria / Fibra	3,5 g
Proteínas	6,3 g
Sal	0,53 g

Vitaminas y Minerales

	Por 100 g	% VRN*
Vitamina A	144 µg	18%
Vitamina D	0,76 µg	15%
Vitamina E	4,0 mg	33%
Tiamina	0,40 mg	36%
Riboflavina	0,70 mg	50%
Niacina	8,0 mg	50%
Vitamina B6	0,80 mg	57%
Ácido pantoténico	1,3 mg	22%
Calcio / Cálcio	120 mg	15%
Hierro / Ferro	5,0 mg	36%

\* VRN: Valor de Referencia de Nutrientes / Valor de Referência do Nutriente  
\*\* IR: Ingesta de referencia de un adulto medio (8 400 kJ/2 000 kcal).  
\*\* DR: Dose de referência para um adulto médio (8 400 kJ/2 000 kcal).

**ARROZ INFLADO CHOCOLATEADO Y CHIPS DE CHOCOLATE RECUBIERTOS DE GALLETA.** Ingredientes: Galleta [harina de TRIGO (60%), azúcar, aceite de girasol alto oleico 9,8%, jarabe de glucosa y fructosa, emulgente: lecitina (contiene TRIGO), sal, gasificante: carbonato de sodio, vitaminas y sales minerales: A, D, E, tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), B6, ácido pantoténico, carbonato de calcio y hierro elemental, aromas, colorante: E 150d (contiene SULFITOS), agente de tratamiento de la harina (METABISULFITO sódico)], chips de chocolate 18% [azúcar, pasta de cacao, dextrosa, manteca de cacao, emulgente (lecitina)], arroz inflado chocolateado 10% de CEBADA, maíz 38%, azúcar, cacao desgrasado en polvo 5%, jarabe de glucosa, extracto de malta DE CÁSCARA, LECHE, MOSTAZA, HUEVO.

**ARROZ TUFADO ACHOCOLATADO E BOLACHA.** Ingredientes: Bolacha [farinha de TRIGO (contém TRIGO), sal, levedura, 9,8%, xarope de glicose e frutose, emulsionante: lecitina (contém TRIGO), niacina (B3), B6, ácido pantoténico, carbonato de cálcio e ferro elementar, aromas, corante: E 150d (contém SULFITOS), agente de tratamento da farinha (METABISSULFITO de sódio)], chips de chocolate 18% [açúcar, pasta de cacau, dextrose, manteiga de cacau, emulsionante (lecitina)], arroz tufado achocolatado 10%, [arroz 38%, milho 38%, açúcar, cacau magro em pó 5%, xarope de glicose, extrato de malte de CEBADA, óleo de girassol, sal, emulsionante (lecitina de SOJA) e aromas]. Pode conter FRUTOS DE CASCA RIJA, LEITE, MOSTARDA, OVO.





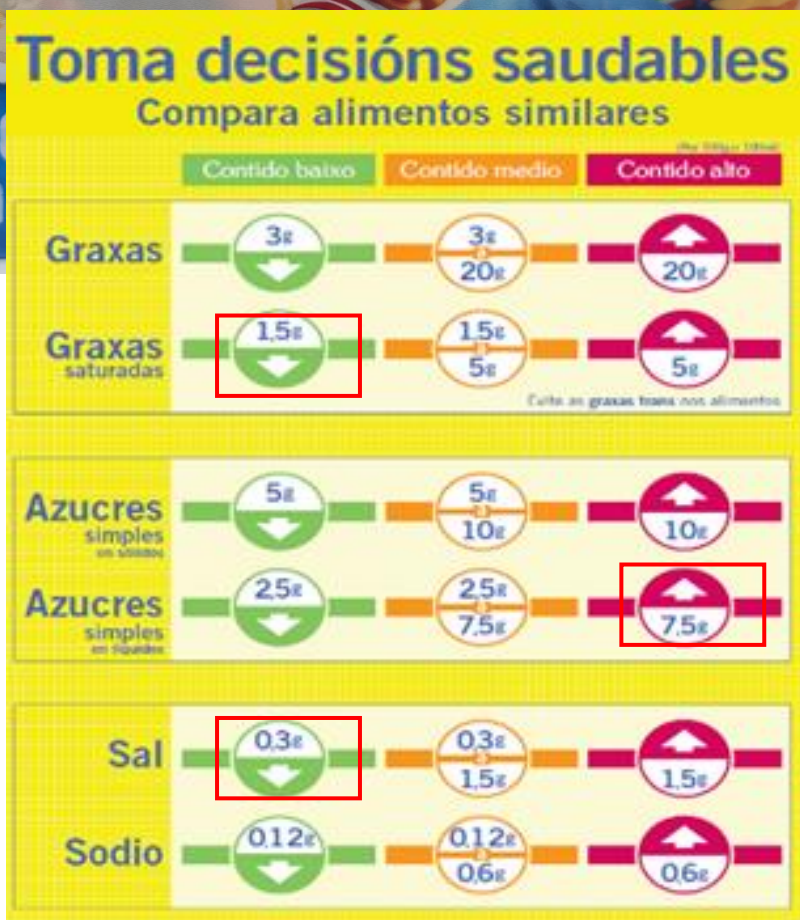
**Ingredientes:** sirope de agave\*, sirope de cebada\* e infusión floral: romero\* (2%)  
 \*Procedentes del cultivo ecológico  
 Elaborada con el infusionado de plantas y flores con siropes vegetales.  
**Alérgenos:** puede contener trazas de Gluten  
 Consumir en infusiiones, tostadas, canapés, yogur, fruta, repostería...

**Información Nutricional por 100g.**

Valor energético	1532 kJ/366 kcal
Grasas	0.09g
-de las cuales saturadas	0g
Hidratos de Carbono	86.9g
-de los cuales azúcares	68.03g
Fibra alimentaria	8.5g
Proteínas	0.2g
Sal	0.018g







Batido de Vainilla UHT.  
UNT Vanilla flavoured milk drink.

Ingredientes: Leche parcialmente desnatada al 1,1% MG (90%), azúcar, aromas, estabilizantes (E-339ii y E-407), extracto de vainilla (0,1%), colorante (beta caroteno) y vitamina D. Origen de la leche: España.

\* 40% menos de azúcar añadido frente a productos de la misma categoría.

**Información Nutricional**

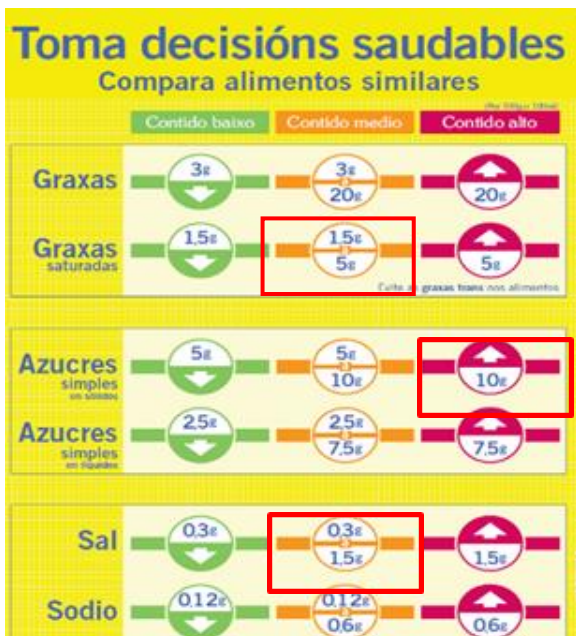
Valores medios	x 100 ml	x 200 ml
Valor energético	kJ 229 kcal 54	458 108
Grasas	g 1,0	2,0
de las cuales		
Saturadas	g 0,7	1,4
Hidratos de Carbono	g 8,3	17
de los cuales		
Azúcares	g 8,3	17
Proteínas	g 3,0	6,0
Sal	g 0,15	0,30
Calcio	mg 96,0	192
	(12% VRN) (24% VRN)**	(24% VRN) (48% VRN)**
Vitamina D	µg 1,5	3,0
	(30% VRN) (60% VRN)	(60% VRN) (120% VRN)**

Una dieta variada y un estilo de vida saludable contribuyen a preservar la salud.

AGITAR BIEN ANTES

17g azúcar/envase!!!!!!





Elaborados con el máximo respeto por la calidad de todos sus ingredientes, con todo su valor nutritivo, tradición y sencillez en cada bocado.

**Minirosos espelta bio la espelta es una variedad del trigo integral\***

**INGREDIENTES:** Harina integral de espelta\* (63,1%), azúcar moreno de caña, sal marina, aceites vegetales\* (girasol, oliva) (13,09%), emulgente (lecitina de girasol\*), antioxidante (extracto rico en tocoferoles), bicarbonato sódico, bicarbonato amónico).

Contiene **gluten**. Puede contener trazas de soja, frutos de cáscara y sésamo.

Ingredientes procedentes de la agricultura ecológica.

Conservar en lugar fresco y seco

Lote y consumir preferentemente antes del: ver fecha marcada

Información nutricional / nutrimental / nutrition declaration /		المعلومات الغذائية	
declaracao nutricional / déclaration nutritionnelle		معدل القيمة الغذائية	
Valores medios / Average values / Valores medios / Valori medi / Valeurs moyennes	Por / Per 100 g	100 g	قيمة الطاقة
Valor energético / Contenido energético / Energy / Energia / Énergie	1.891 kJ / 450 kcal	151 kJ / 36 kcal	
Grasas / Fat / Lipidos / Graisses	15,6 g	1,2 g	دهون ومنهم
de las cuales / of which / dos quais / dont:			الأحماض الدهنية المشبعة
- Saturadas/ Saturates/ Saturados/ Acides gras saturés	1,5 g	0,1 g	
- Monoinsaturadas / Mono-unsaturates / Monoinsaturados / Acides gras mono-insaturés	12,2 g	1 g	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
- Poliinsaturadas / Polyunsaturates / Polinsaturados / Acides gras polyinsaturés	1,9 g	0,1 g	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
Hidratos de carbono / Carbohydrate / Glucides	64,6 g	5,1 g	هيدرات الكربون ومنهم
de los cuales/ of which/ dos quais/ dont:			سكريات
- Azúcares / Sugars / Açúcares / Sucres	22 g	1,7 g	
Fibra alimentaria / dietética / Fibra / Fibras alimentaires	5,7 g	0,4 g	الياف غذائية
Proteínas / Protein / Protéines	10 g	0,8 g	بروتين
Sal / Salt / Sel	1 g	0,08 g	ملح

FABRICADO POR / MANUFACTURED BY

## 6. ALGUNOS EJEMPLOS PARA TRABAJAR EL NUTRIESCORE

## MODELO NUTRI-SCORE



Puntuación	Energía (kcal/100g)	Grasa saturada (g/100g)	Azúcares (g/100g)	Sodio <sup>1</sup> (mg/100g)
0	≤ 80	≤ 1	≤ 4,5	≤ 90
1	> 80	> 1	> 4,5	> 90
2	> 160	> 2	> 9	> 180
3	> 240	> 3	> 13,5	> 270
4	> 320	> 4	> 18	> 360
5	> 400	> 5	> 22,5	> 450
6	> 480	> 6	> 27	> 540
7	> 560	> 7	> 31	> 630
8	> 640	> 8	> 36	> 720
9	> 720	> 9	> 40	> 810
10	> 800	> 10	> 45	> 900



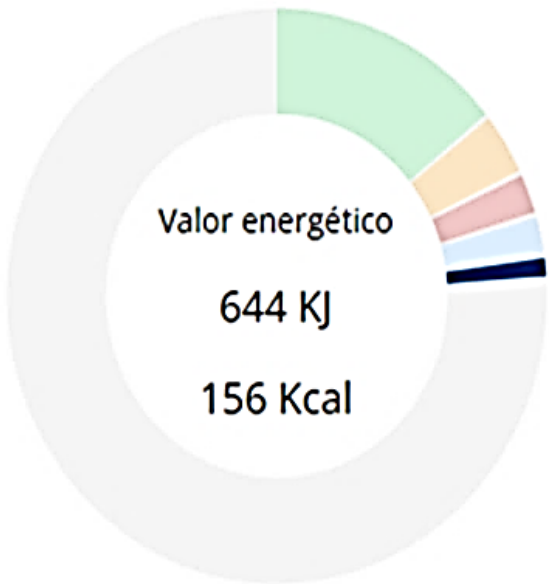
Puntuación	Frutas, hortalizas, legumbres, frutos secos (g/100)	Fibra (g/100)	Proteínas
0	$\leq 40$	$< 0,7$	$\leq 1,6$
1	$> 40$	$> 0,7$	$> 1,6$
2	$> 60$	$< 1,4$	$> 3,2$
3	-	$> 2,1$	$> 4,8$
4	-	$> 2,8$	$> 6,4$
5	$> 80$	$> 3,5$	$> 8$





Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	14.1 g
de las cuales Saturadas (g)	2.8 g
Hidratos de carbono (g)	3.7 g
de las cuales Azúcares (g)	2.4 g
Fibra alimentaria (g)	2.5 g
Proteínas (g)	2.3 g
Sal (g)	1.3 g

Ingredientes

Aguacate 95%, cebolla, sal, jalapeño, azúcar, antioxidante: ácido ascorbico, cilantro, ajo, corrector de acidez: citrato sódico acidulante: ácido cítrico. SIN GLUTEN. SIN LACTOSA.

Alimentos	Bebidas	Color
- a -1	agua	Verde oscuro
0 a 2	Min a 1	Verde
3 a 10	2 a 5	Amarillo
11 a 18	6 a 9	Naranja
19 a max	10 a max	Naranja oscuro/rojo

En contra: 10  
A favor: 9



## Información nutricional

Valores medios por 100 g.



## Ingredientes

Patatas, aceite de girasol, sal.



Grasas (g)	30.8 g
de las cuales Saturadas (g)	2.7 g
Hidratos de carbono (g)	53.9 g
de las cuales Azúcares (g)	0.6 g
Fibra alimentaria (g)	3.8 g
Proteínas (g)	5.0 g
Sal (g)	0.9 g

## Alimentos

- a -1

## Bebidas

agua

## Color

Verde oscuro

0 a 2

Min a 1

Verde

3 a 10

2 a 5

Amarillo

11 a 18

6 a 9

Naranja

19 a max

10 a max

Naranja  
oscuro/rojo

**En contra: 13**

**A favor: 13**

(Si tiene 30g aceite/grasa, tiene menos de 80 de hortalizas, luego puntúa 4)

NUTRI-SCORE



## Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	3.8 g
de las cuales Saturadas (g)	2.3 g
Hidratos de carbono (g)	3.9 g
de las cuales Azúcares (g)	3.9 g
Proteínas (g)	3.3 g
Sal (g)	0.10 g
Calcio	120 mg (15 %*)
Cloruro	100 mg (12 %*)

\*Porcentaje sobre valores de ID de referencia



Alimentos

- a -1

Bebidas

agua

Color

Verde oscuro

0 a 2

Min a 1

Verde

3 a 10

2 a 5

Amarillo

11 a 18

6 a 9

Naranja

19 a max

10 a max

Naranja  
oscuro/rojo

En contra: 2

A favor: 2



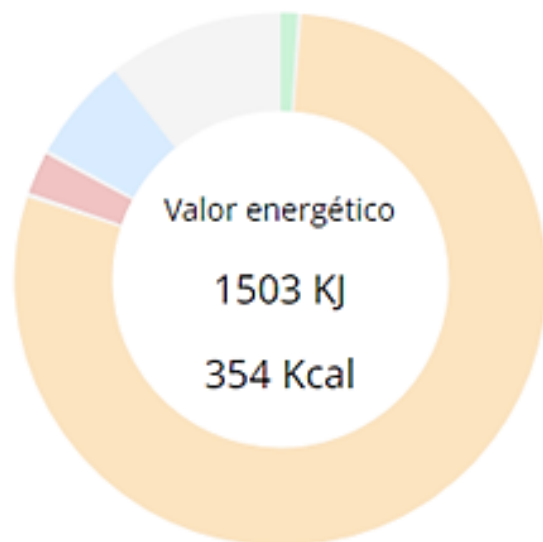
## Ingredientes

Leche, nata, leche en polvo desnatada, bifidobacterias y fermentos lácticos. Origen de la leche: España.



## Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	0.50 g
de las cuales Saturadas (g)	0.10 g
Hidratos de carbono (g)	79 g
de las cuales Azúcares (g)	0.10 g
Fibra alimentaria (g)	2.80 g
Proteínas (g)	6.50 g
Sal (g)	0 g

## Ingredientes

100% Arroz grano redondo

Alimentos	Bebidas	Color
- a -1	agua	Verde oscuro
0 a 2	Min a 1	Verde
3 a 10	2 a 5	Amarillo
11 a 18	6 a 9	Naranja
19 a max	10 a max	Naranja oscuro/rojo

En contra: 4 (energía)

A favor: 8 (fibra y proteína)

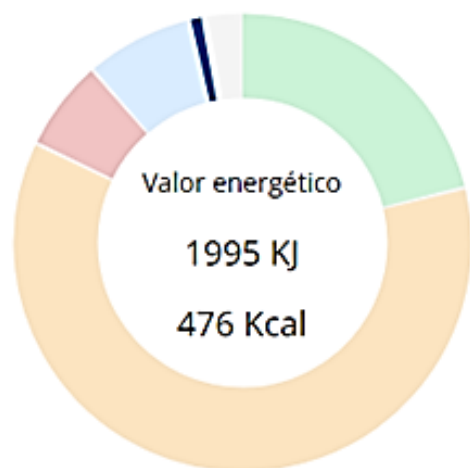






## Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	21 g
de las cuales Monoinsaturadas (g)	14 g
de las cuales Poliinsaturadas (g)	2.2 g
de las cuales Saturadas (g)	4.8 g
Hidratos de carbono (g)	61 g
de las cuales Azúcares (g)	22 g
Fibra alimentaria (g)	6.5 g
Proteínas (g)	7.6 g
Sal (g)	1.0 g

## Ingredientes

Copos de **avena** 34%, harina integral de **trigo** 21%, chips de chocolate negro 15% (azúcar, pasta de cacao, dextrosa, manteca de cacao, emulgente (lecitina de **soja**)), aceite vegetal (girasol alto oleico) 14%, azúcar, jarabe de glucosa y fructosa, gasificantes (carbonato ácido de sodio, carbonato ácido de amonio), sal. **Puede contener trazas de leche.** Con girasol alto oleico.

Alimentos	Bebidas	Color
- a -1	agua	Verde oscuro
0 a 2	Min a 1	Verde
3 a 10	2 a 5	Amarillo
11 a 18	6 a 9	Naranja
19 a max	10 a max	Naranja oscuro/rojo

**En contra: 18**

**A favor: 9**





Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	0.0 g
de las cuales Saturadas (g)	0.0 g
Hidratos de carbono (g)	56 g
de las cuales Azúcares (g)	50 g
Fibra alimentaria (g)	0.7 g
Proteínas (g)	0.5 g
Sal (g)	0.0 g

Ingredientes

Arándanos, azúcar, zumo de limón a partir de concentrado y gelificante (pectina). Elaborado con 50 g de fruta por 100 g. Contenido total de azúcares 50 por 100 g.

Alimentos	Bebidas	Color
- a -1	agua	Verde oscuro
0 a 2	Min a 1	Verde
3 a 10	2 a 5	Amarillo
11 a 18	6 a 9	Naranja
19 a max	10 a max	Naranja oscuro/rojo

En contra: 12  
A favor: 2



## Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	3.7 g
de las cuales Saturadas (g)	1.1 g
Hidratos de carbono (g)	30 g
de las cuales Azúcares (g)	4.8 g
Fibra alimentaria (g)	1.9 g
Proteínas (g)	6.9 g
Sal (g)	1.9 g

## Ingredientes

Fiambre de magro de cerdo 40 %, (agua, paleta de cerdo, fécula de patata, proteína de **SOJA**, sal, jarabe de glucosa, dextrosa, proteína de cerdo, estabilizantes: difosfato tetrasódico, carragenanos, aroma, antioxidante: eritorbato sódico, conservador: nitrito sódico, colorante: cochinilla), agua, pan rallado (harina de **TRIGO**, agua, especias, levadura), harina de **TRIGO**, almidón de **TRIGO**, aceite de girasol, suero **LÁCTEO** en polvo, **LECHE** desnatada en polvo, aroma (contiene **LACTOSA**), vinagre de vino, sal. Contiene **GLUTEN, SOJA, LECHE**. Producido en una planta que para otros productos emplea **CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, APIO, MOLUSCOS**

## Alimentos

- a -1

## Bebidas

agua

## Color

Verde oscuro

0 a 2

Min a 1

Verde

3 a 10

2 a 5

Amarillo

11 a 18

6 a 9

Naranja

19 a max

10 a max

Naranja  
oscuro/rojo

En contra: 14

A favor: 6 (fibra y proteína)

NUTRI-SCORE





## Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	22 g
de las cuales Saturadas (g)	15 g
Hidratos de carbono (g)	35 g
de las cuales Azúcares (g)	1.3 g
Proteínas (g)	6 g
Sal (g)	0.76 g

## Ingredientes

Harina **trigo**, agua, **mantequilla** pasterizada 20,5%, azúcar, levadura, emulgentes: E471 y E472e, dextrosa, antioxidante E300, enzimas, sal, **gluten trigo**, colorante E160a y **huevo**.

Alimentos	Bebidas	Color
- a -1	agua	Verde oscuro
0 a 2	Min a 1	Verde
3 a 10	2 a 5	Amarillo
11 a 18	6 a 9	Naranja
19 a max	10 a max	Naranja oscuro/rojo

**En contra: 18**

**A favor: 3 (fibra y proteína)**







## Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	7.5 g
de las cuales Saturadas (g)	3.4 g
Hidratos de carbono (g)	25.2 g
de las cuales Azúcares (g)	1.6 g
Proteínas (g)	14 g
Sal (g)	1.5 g

## Ingredientes

Harina de **trigo**, **queso mozzarella** (22%), jamón (20%), agua, tomate, aceite de girasol, sal, dextrosa, **lactosa**, estabilizantes (trifosfato pentasódico, carragen), aroma, levadura, especias, orégano, antioxidante (ascorbato sódico), ácido cítrico, citrato trisódico, conservador (nitrito sódico).

## Alimentos

- a -1

## Bebidas

agua

## Color

Verde oscuro

0 a 2

Min a 1

Verde

3 a 10

2 a 5

Amarillo

11 a 18

6 a 9

Naranja

19 a max

10 a max

Naranja  
oscuro/rojo

En contra: 13

A favor: 5



Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	75 g
de las cuales Saturadas (g)	28 g
Hidratos de carbono (g)	0.5 g
de las cuales Azúcares (g)	0.5 g
Proteínas (g)	0.5 g
Sal (g)	0.25 g
Vitamina A	800 µg (100 %*)
Vitamina D	7.5 µg (150 %*)

Ver más

\*Porcentaje sobre valores de ID de referencia

Ingredientes

Aceites vegetales (girasol y nabina en proporciones variables), grasa vegetal (coco), agua, suero de MAN emulgente (lecitina), sal (0,25%), acidulante (ácido láctico), aroma natural, vitaminas (A,D,E).

Alimentos	Bebidas	Color
- a -1	agua	Verde oscuro
0 a 2	Min a 1	Verde
3 a 10	2 a 5	Amarillo
11 a 18	6 a 9	Naranja
19 a max	10 a max	Naranja oscuro/rojo

En contra: 19  
A favor: 0





Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	82 g
de las cuales Monoinsaturadas (g)	0 g
de las cuales Poliinsaturadas (g)	0 g
de las cuales Saturadas (g)	55 g
Hidratos de carbono (g)	0.4 g
de las cuales Azúcares (g)	0.4 g
Proteínas (g)	0.6 g
Sal (g)	0.03 g

Ingredientes

Mantequilla

Alimentos	Bebidas	Color
- a -1	agua	Verde oscuro
0 a 2	Min a 1	Verde
3 a 10	2 a 5	Amarillo
11 a 18	6 a 9	Naranja
19 a max	10 a max	Naranja oscuro/rojo

En contra: 19  
A favor: 0







## Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	46 g
de las cuales Saturadas (g)	5.6 g
Hidratos de carbono (g)	18 g
de las cuales Azúcares (g)	7.7 g
Proteínas (g)	21 g
Sal (g)	0 g

## Ingredientes

**Pistachos (100%).** Puede contener trazas de otros **frutos secos**.

Alimentos	Bebidas	Color
- a -1	agua	Verde oscuro
0 a 2	Min a 1	Verde
3 a 10	2 a 5	Amarillo
11 a 18	6 a 9	Naranja
19 a max	10 a max	Naranja oscuro/rojo

**En contra: 13**

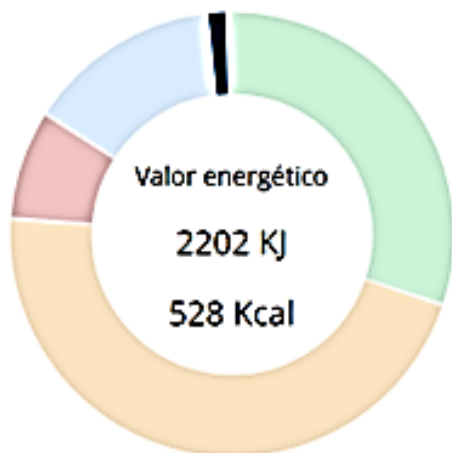
**A favor: 10**





#### Información Nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	30 g
de las cuales Saturadas (g)	4.5 g
Hidratos de carbono (g)	46 g
de las cuales Azúcares (g)	2.7 g
Fibra alimentaria (g)	8 g
Proteínas (g)	14 g
Sal (g)	1.5 g

#### Ingredientes

Maíz frito, CACAHUETES repelados fritos y salados, producto de aperitivo frito con sabor a barbacoa [maíz, aceite de girasol, sal, aroma, maltodextrina de maíz, potenciadores del sabor (E-621, E-635), aroma de humo, acidulante (E-330)], producto de aperitivo frito con sabor a queso [maíz, aceite de girasol, sal, aroma, colorantes (E-160c, E-160bii), acidulante (E-330)], aceite de girasol, aroma chili [sal, almidón de maíz, chili en polvo, potenciadores del sabor (E-621, E-631, E-627), dextrosa, aroma, cebolla en polvo, conservador (E-262ii), tomate en polvo, colorante (E-160c), aroma de humo], sal

Alimentos	Bebidas	Color
- a -1	agua	Verde oscuro
0 a 2	Min a 1	Verde
3 a 10	2 a 5	Amarillo
11 a 18	6 a 9	Naranja
19 a max	10 a max	Naranja oscuro/rojo

En contra: 18

A favor: 15





Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	10.8 g
de las cuales Saturadas (g)	2.3 g
Hidratos de carbono (g)	23.7 g
de las cuales Azúcares (g)	0.7 g
Proteínas (g)	5.9 g
Sal (g)	0.83 g

Ingredientes

Potón del Pacífico 45% (**moluscos**), harina de maíz y arroz, agua, almidón, aceite de girasol, **huevo** (4,8%), sémola de maíz, sal, gasificantes (carbonatos de sodio y difosfatos), espesantes (goma guar, goma xantana y metilcelulosa), dextrosa de maíz, azúcar, gelificante (carragenanos), aroma de **huevo**, potenciador de sabor (glutamato de monosodio) y extracto de especias (pimentón y curcuma). Puede contener **crustáceos, pescado, leche**

Alimentos	Bebidas	Color
- a -1	agua	Verde oscuro
0 a 2	Min a 1	Verde
3 a 10	2 a 5	Amarillo
11 a 18	6 a 9	Naranja
19 a max	10 a max	Naranja oscuro/rojo

En contra: 8  
A favor: 3

