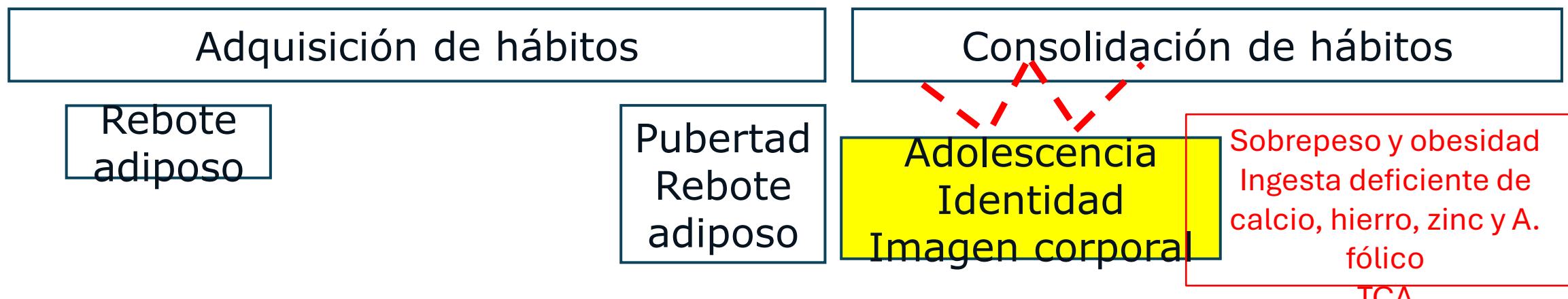
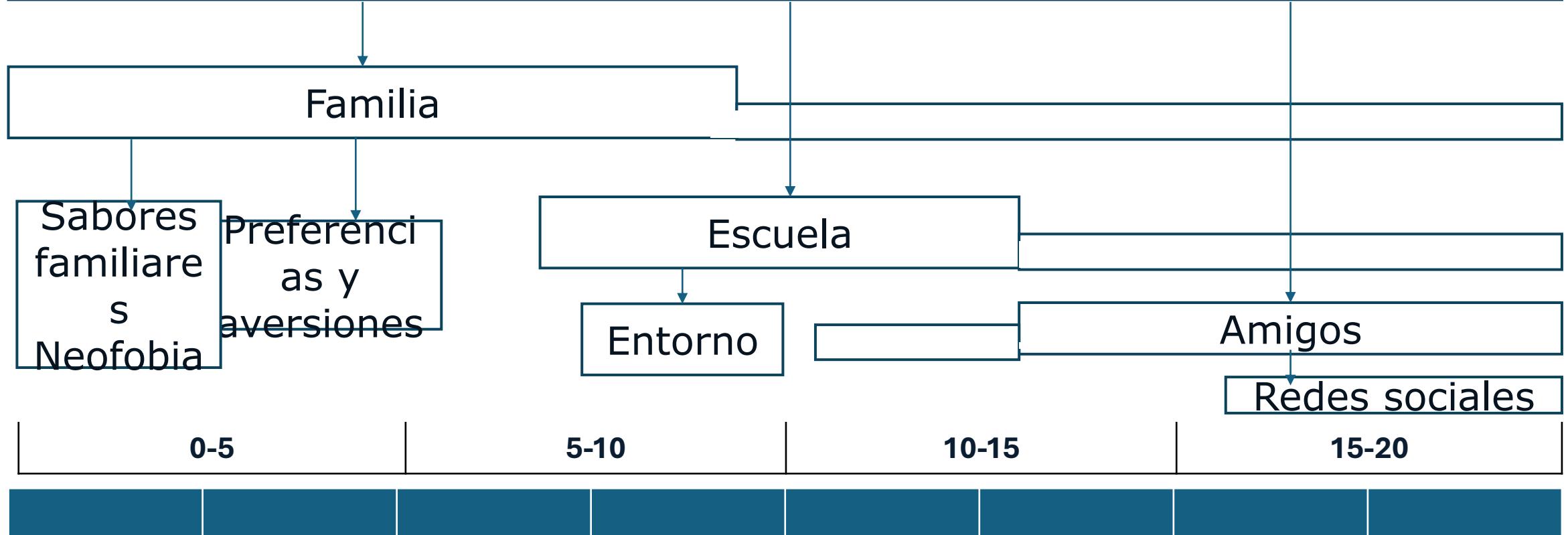


# Publicidad de alimentos. Factores sociales



# Etapas vitales y riesgos nutricionales

- Adolescencia** Sobre peso 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 Standards Association  
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

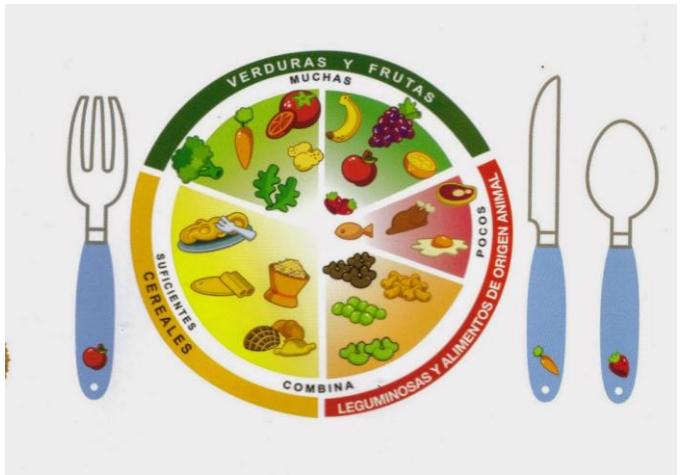
Objetivos nutricionales y guías alimentarias

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

E. Artísticas, Geografía, Biología

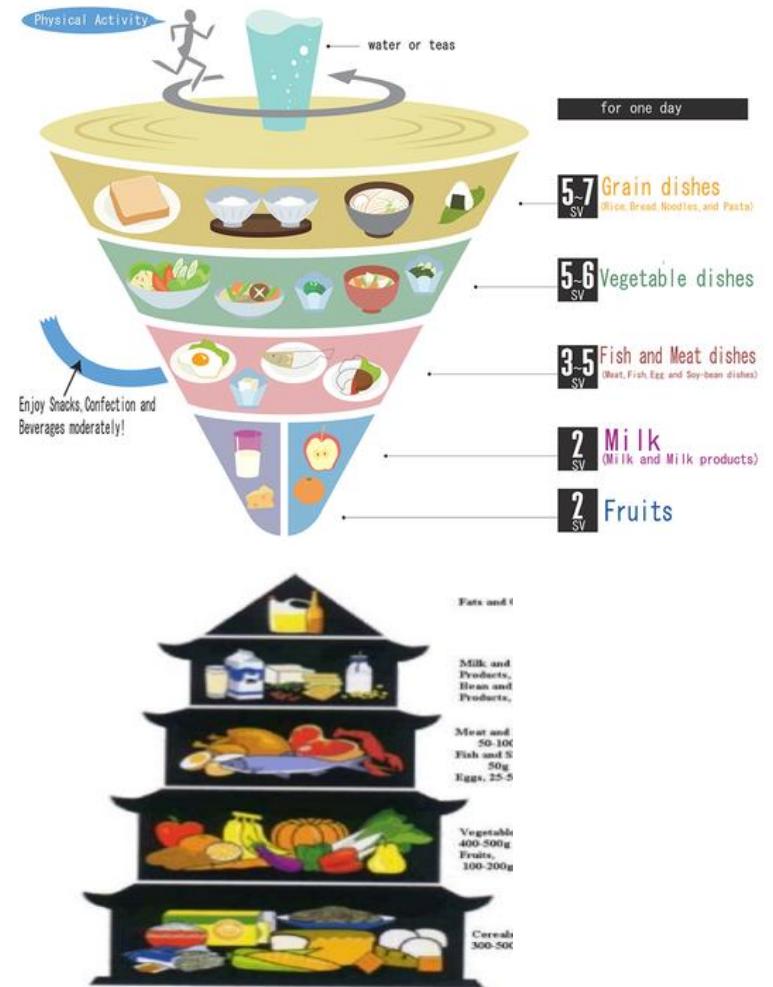
Entorno alimentario, guías alimentarias y objetivos nutricionales





## 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>                              |  |   |   |   |
| 4 de febrero                                | 5 de febrero   | 6 de febrero  | 7 de febrero  | 8 de febrero  |
| Puré<br>Carne en salsa<br>Fruta o yogur     | Patatas con cebolla<br>Salsichetas<br>Fruta o yogur  | Lentejas<br>Filete de pescado<br>Fruta o yogur        | Canelones de atún<br>Escalope de ternera<br>Fruta o yogur | Ensalada de patata<br>Tortilla de patatas<br>Fruta o yogur                            |
| 11 de febrero                               | 12 de febrero  | 13 de febrero   | 14 de febrero   | 15 de febrero   |
| Gambas<br>Ensalada<br>Fruta o yogur         | Puré de verduras<br>Filete de pollo<br>Fruta o yogur | Arroz con lechazo<br>Nuggets<br>Fruta o yogur         | Macarrones al tomate<br>Pescado al horno<br>Fruta o yogur | Filetes de ternera<br>Huevos con patatas<br>Fruta o yogur                             |
| 18 de febrero                               | 19 de febrero  | 20 de febrero   | 21 de febrero   | 22 de febrero   |
| Lentejas<br>Salsichetas<br>Fruta o yogur    | Sopa<br>Carne en salsa<br>Fruta o yogur              | Patatas a la holandesa<br>San Jacobs<br>Fruta o yogur | Canelones de atún<br>Tortilla de patatas<br>Fruta o yogur | Pisto<br>Pescado<br>Fruta o yogur   |
| 25 de febrero                               | 26 de febrero  | 27 de febrero   | 28 de febrero   |   |
| Arroz con pollo<br>Nuggets<br>Fruta o yogur | Judías<br>Huevos con salchicha<br>Fruta o yogur      | Albondigas<br>Pollo al horno<br>Fruta o yogur         | Pasta<br>Manteca a la romana<br>Fruta o yogur             |  |

## 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.

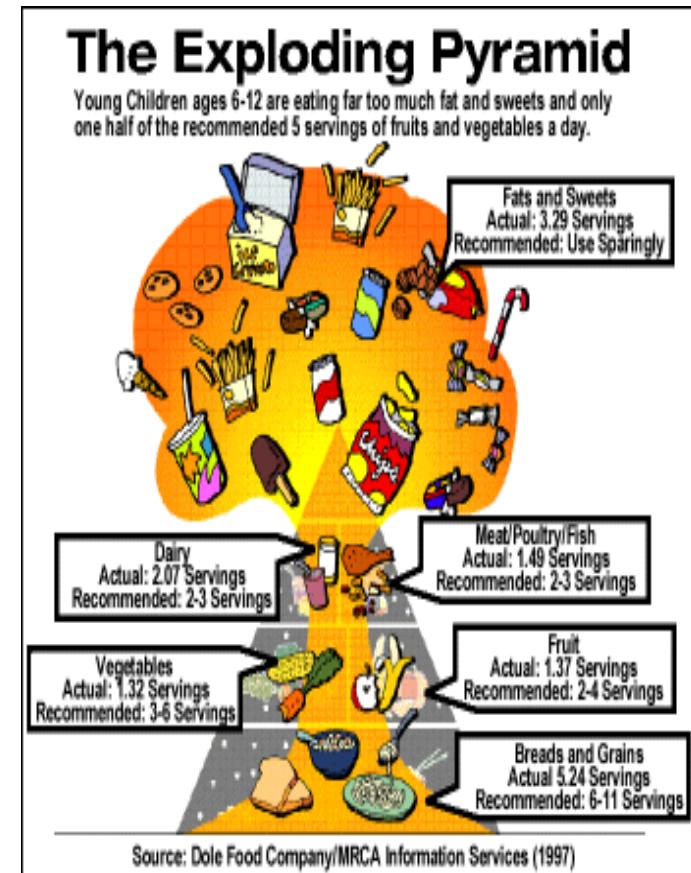
Menor presencia de ultraprocesados

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 un 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<br>de las cuales saturadas           | 5,5 g<br>0,8 g  |
| Hidratos de carbono<br>de los cuales azúcar | 10,1 g<br>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

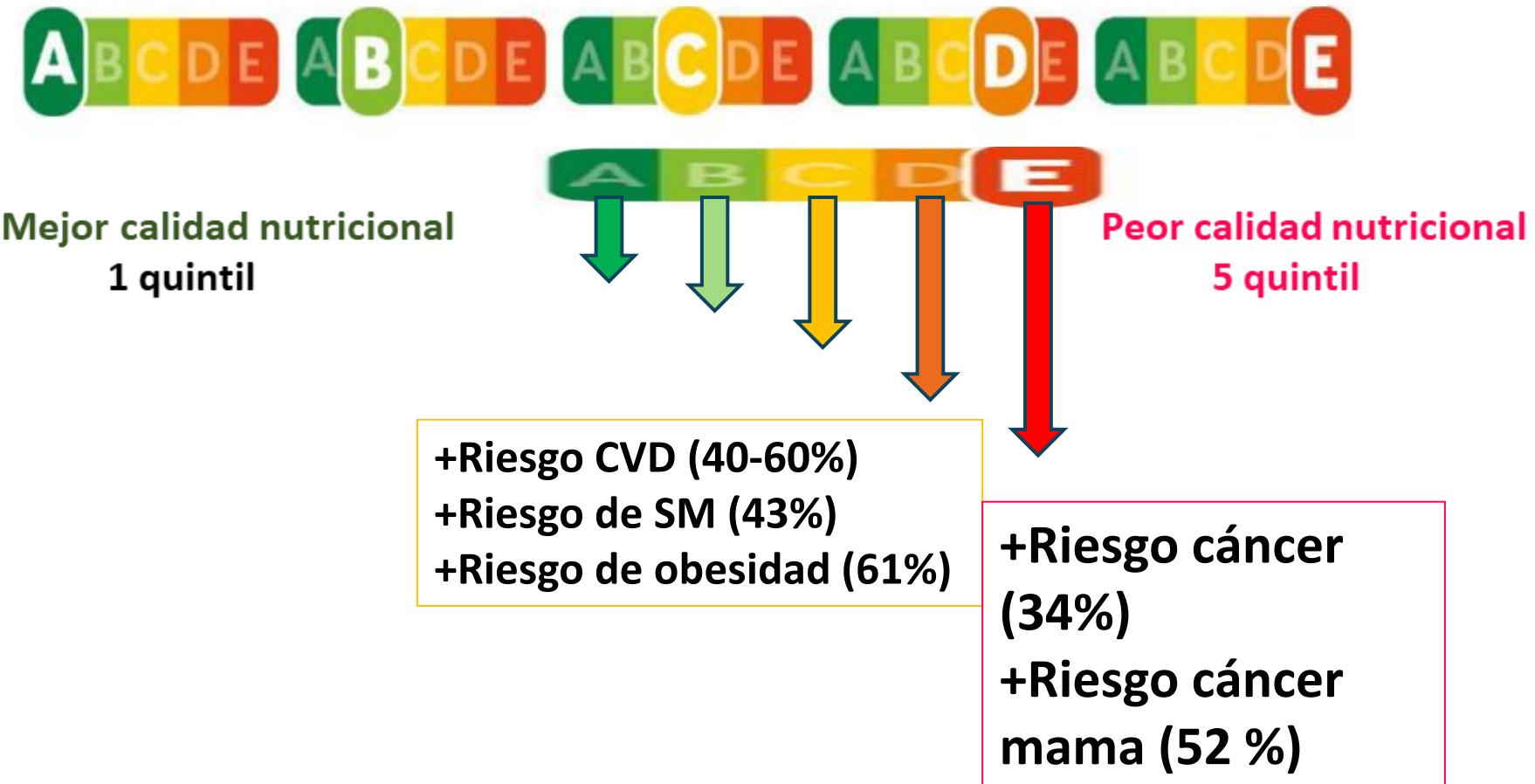
36 asociaciones de profesionales de la salud, de científicos, consumidores, pacientes y ONG hacen un llamamiento para firmar una nueva petición para que Nutri-Score sea obligatorio en Europa

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 Nutriescore



Fuente: Egnell, M., Seunda, L., Neal, B., Mhurchu, C., Rayner, M., Jones, A., . . . Julia, C. (2021). Prospective associations of the original Food Standards Agency nutrient profiling system and three variants with weight gain, overweight and obesity risk: Results from the French NutriNet-Santé cohort. *British Journal of Nutrition*, 125(8), 902-914.

## 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.

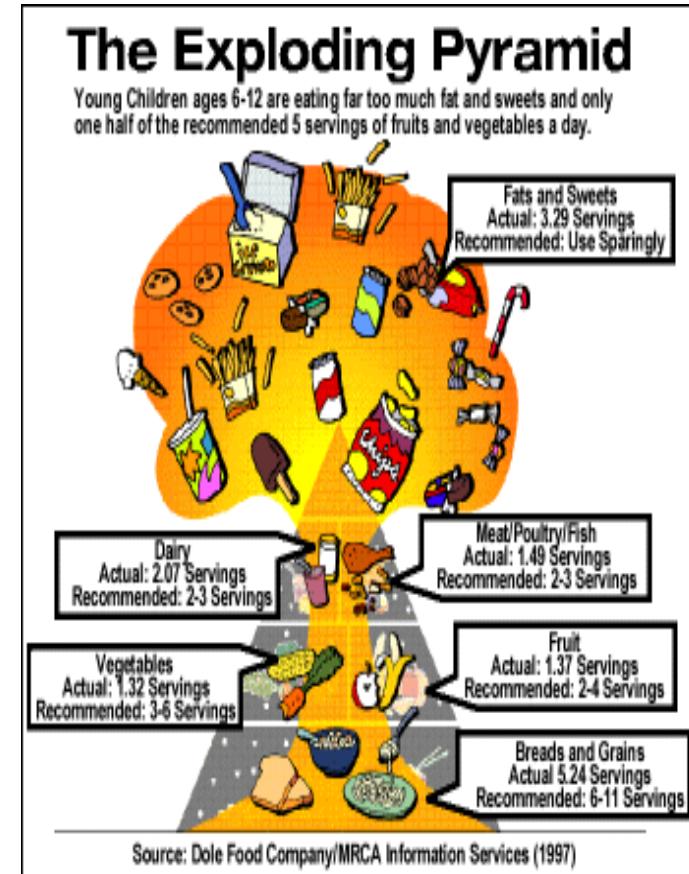
Menor presencia de ultraprocesados

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.

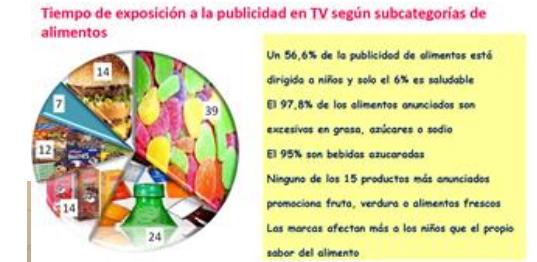
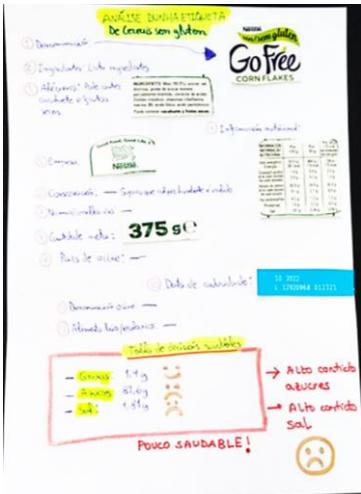


# Secundaria

# **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.

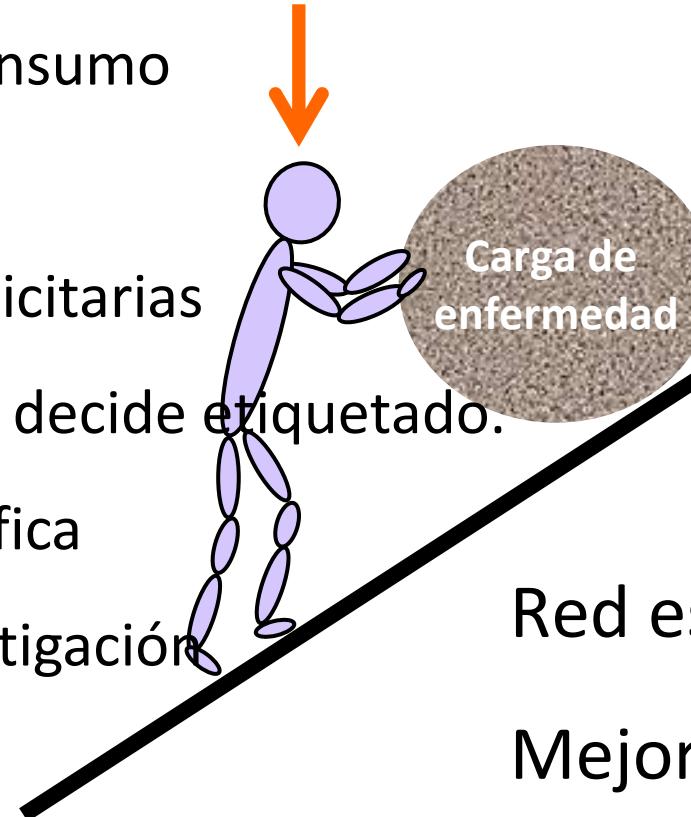
- Aplicación metodología científica

- 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

Montaña Cámara Hurtado

Rosa María Giner Pons

Universitat de València

Elena González Fandos

Sonia Marín Sillué

Universitat de Lleida

José Alfredo Martínez

Magdalena Rafecas Martínez

Universitat de Barcelona

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

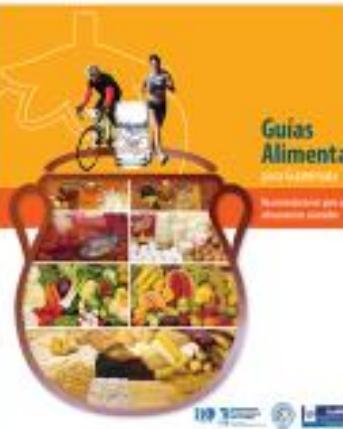
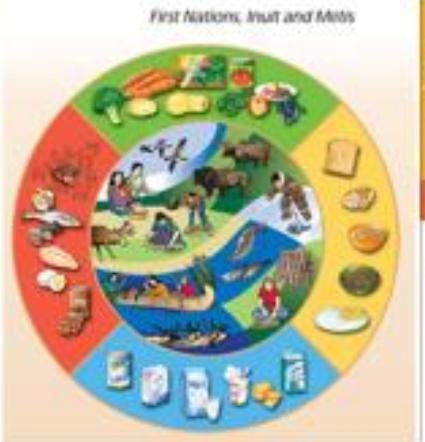
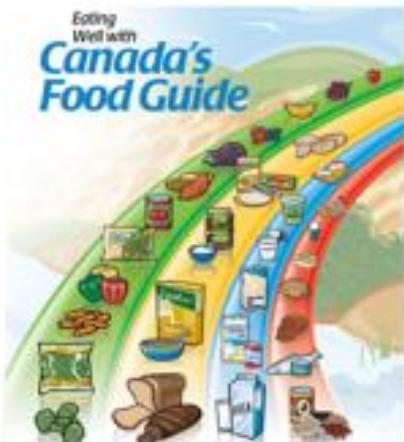
**La rueda de los alimentos.**  
Una herramienta didáctica para alimentarse  
mejor y más fácilmente.



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.



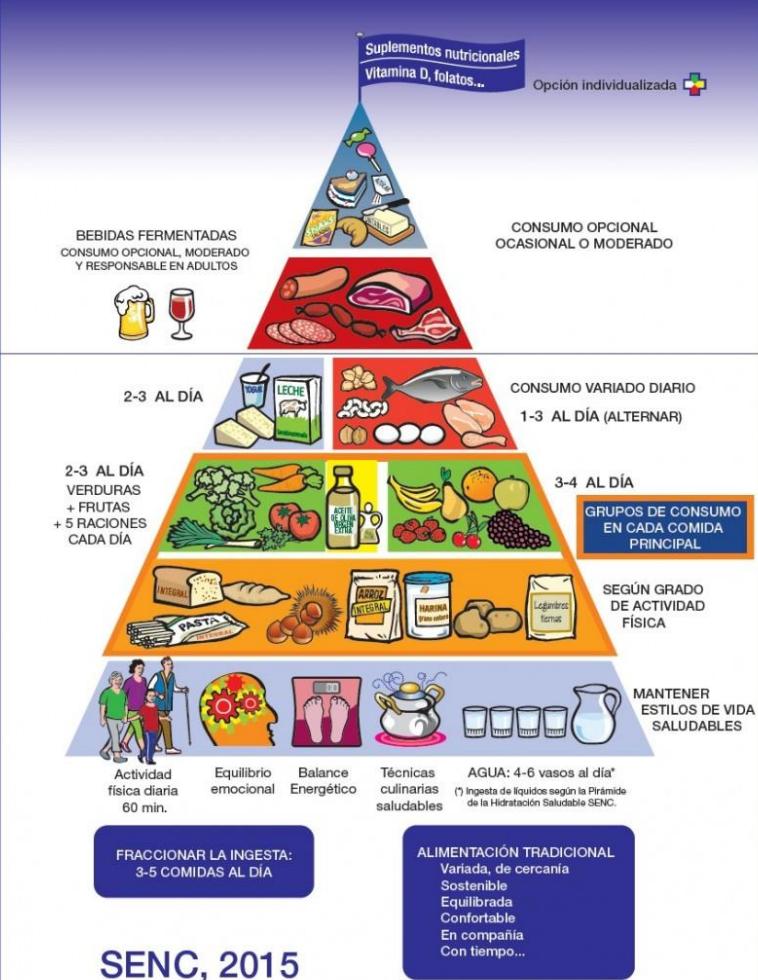
# HEALTHY EATING PYRAMID



Nutrition Australia

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

# Pirámide de la Alimentación Saludable



pequeños cambios  
PARA COMER MEJOR

mas cambiar a menos

- |                      |                        |                           |
|----------------------|------------------------|---------------------------|
| FRUTAS Y HORTALIZAS  | AGUA                   | SAL                       |
| LEGUMBRES            |                        | AZÚCARES                  |
| FRUTOS SECOS         | ALIMENTOS INTEGRALES   | CARNE ROJA Y PROCESADA    |
| VIDA ACTIVA Y SOCIAL | ACEITE DE OLIVA VIRGEN | ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS |



DISFRUTA COMIENDO SANO

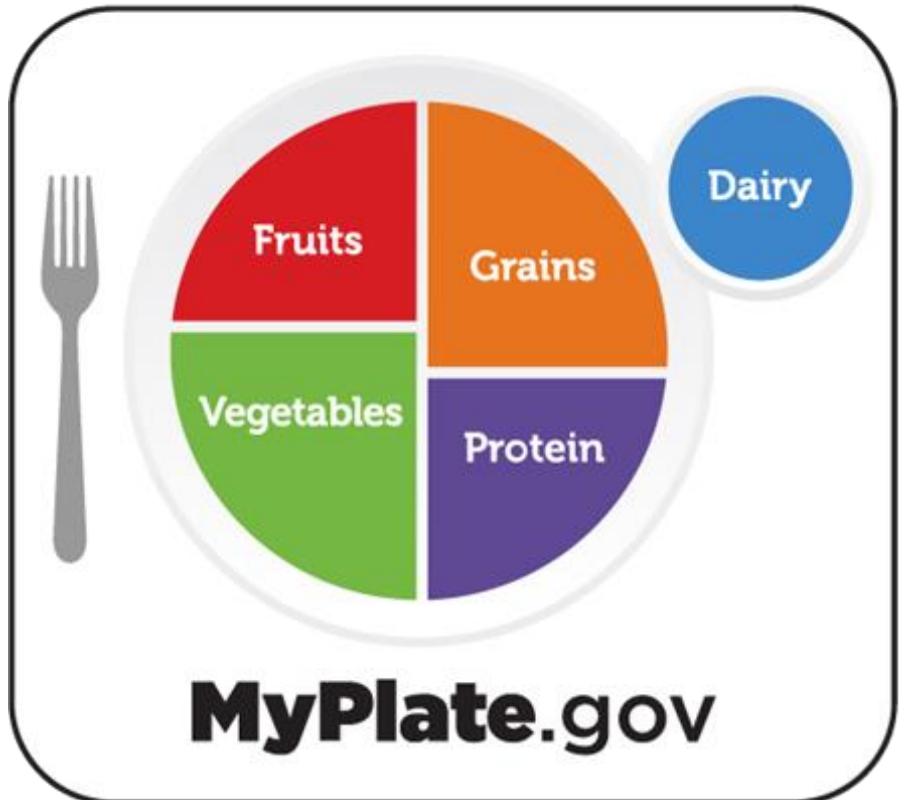


Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública  
de Catalunya

[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)

061 CatSalut Respon

canalsalut.gencat.cat



# 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  | 1 ración vegetales: 200g. Guarnición: ½                          |
| ≥ 2 raciones vegetales/día           | 1  | 0  | Incluye zumo natural   |
| ≥ 3 piezas fruta/día                 | 1  | 0  | Ración completa: 100-150g  |
| < 1 ración carne roja/embutido día   | 1  | 0  | Mantequilla, margarina, nata: 12g                                |
| < 1 ración grasa animal/día          | 1  | 0  |  |
| <100 ml bebida azucarada/día         | 1  | 0  | 1 vaso: 100ml  |
| ≥ 7 vasos/vino semana                | 1  | 0  | 1 ración: 50g  |
| ≥ 3 raciones legumbres/semana        | 1  | 0  | 1 ración: 100-150g, 4-5 piezas, 200g marisco                     |
| ≥ 3 raciones pescado/semana          | 1  | 0  | 1 ración: 30g  |
| < 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  | De pollo, pavo, conejo 1<br>Roja (vacuno,cordero...) procesada 0 |

# 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<br>comercial/sem  | 1  | 0  |
| ≥ 3 raciones frutos secos/semana        | 1  | 0  |
| ≥ 3 raciones de sofrito/semana          | 1  | 0  |
| Aceite de oliva como grasa<br>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 cumplen estos tres requisitos, para los que lo más saludable será, probablemente, que su consumo de alcohol sea igual a 0

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

## ¿Consumo 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)

## ¿Consumo 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

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

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

## ¿Consumo 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)

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

Peso de una ración 60-80 g

## ¿Consumo pan fresco a diario?

Peso por ración: 40-60 g.

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

Peso por ración: 20-30 g (1 puñado)

## ¿Consumo 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)

## ¿Consumo 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)

## ¿Consumo 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?

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

Sí=0      No=1

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

Baja ADA: ≤ 4  
Media ADA: 5-8  
Alta ADM: 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:<270-330ng/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         | $\leq 40$       | > 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.

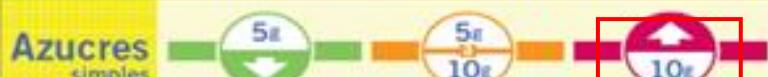


## 5. ALGUNOS EJEMPLOS PARA TRABAJAR LA INFORMACION NUTRICIONAL



## Toma decisiones saudables Compara alimentos similares

Contido baixo   Contido medio   Contido alto



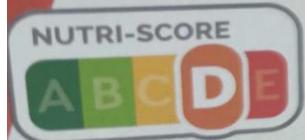
| NUTRICIONAL/NUTRITION FACTS/<br>الغذائية القيمة                                       |                  | 100 g          | Biscuit/ بسكويت 11,9 g |
|---|------------------|----------------|------------------------|
| Valor Energético/Energia/Energy/ طاقة   | 1953 kJ/467 kcal | 232 kJ/56 kcal |                        |
| 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          |                        |
| Mono-unsaturates/ الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة                                | 2,0 g            | 0,2 g          |                        |
| Poliinsaturadas/Polinsaturados/ Polyunsaturates/ الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة | 56 g             | 6,7 g          |                        |
| Hidratos de Carbono/Carbohydrate/ كربوهيدرات  | 27 g             | 3,2 g          |                        |
| de los cuales/dos quais/of which منها   |                  |                |                        |
| Azúcares/Açúcares/Sugars/ سكر   | 7,9 g            | 0,9 g          |                        |
| Fibra alimentaria/Fibra/Fibre/ الألياف الغذائية                                       | 7,3 g            | 0,9 g          |                        |
| Proteinas/Protein/ البروتينات   | 0,55 g           | 0,07 g         |                        |
| Sal/Salt/ ملح   |                  |                |                        |
| Ácido oleico/ Oleic acid/ حمض الأوليك = 12g/100g                                      |                  |                |                        |

# GALLETAS DIGESTIVE\*



## Toma decisiones saudables Compara alimentos similares

Contido baixo   Contido medio   Contido alto



### VALORES NUTRICIONALES/ DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

| Valores medios por / Valores médios por                            | 100 g               |
|--|---------------------|
| Valor energético / Energia   | 1950 kJ<br>464 kcal |
| Grasas / Lipídos<br>de las cuales saturadas / dos quais saturados  | 17 g<br>2,0 g       |
| Hidratos de carbono<br>de los cuales azúcares / dos quais açúcares | 70 g<br>17 g        |
| Fibra alimentaria / Fibra  | 3,6 g               |
| Proteínas  | 6,0 g               |
| Sal  | 1,6 g               |

\* 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)**

ES-  
gluco  
gasif  
Pued  
PT-  
açúc  
leved  
sal. Puedes obtener más información en la parte posterior del envase.

### 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.



**Información Nutricional**

|                         | 100 g               | 12,5 g                       | %* / 12,5         |                       |
|-------------------------|---------------------|------------------------------|-------------------|-----------------------|
| Valor energético        | 1846 kJ<br>439 kcal | 231 kJ<br>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                  | 100 g<br>284 mg     | %** / 100 g<br>36 % de VRN** | 12,5 g<br>35,5 mg | %** / 12<br>4 % de VR |
| 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*           |

**Toma decisiones saudables**

Compara alimentos similares

Contenido bajo Contenido medio Contenido alto

**Graxas**

Graxas saturadas

Azúcares simples (sin azúcares)

Azúcares simples (en azúcares)

Sal

Sodio

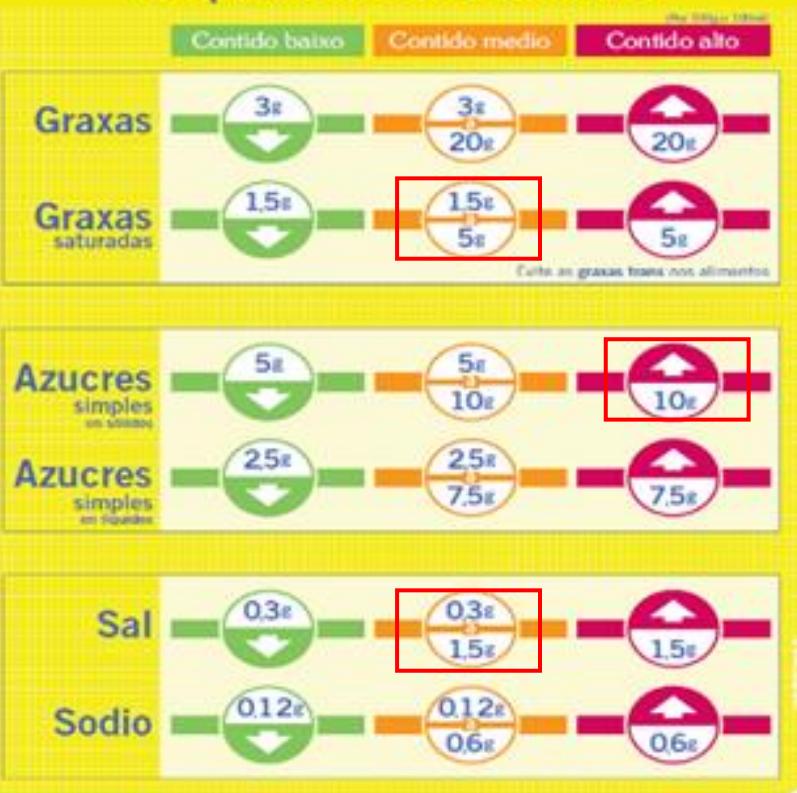
Carteles de graxas, fruta, nos, alimentos

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

Contiene 24 galletas.

# Toma decisiones saudables

Compara alimentos similares



Información nutricional media  
Informação nutricional média

Valor energético / Energia

Por 100 g  
1894 kJ/ 450 kcal

14 g

Grasas / Lípidos

4,0 g

de las cuales saturadas /  
dos quais saturados

8,4 g

monoinsaturadas / monoinsaturados

1,1 g

poliinsaturadas / polinsaturados

73 g

Hidratos de Carbono

26 g

de los cuales azúcares / dos quais açúcares

3,5 g

Fibra Alimentaria / Fibra

6,3 g

Proteínas

0,53 g

Sal

**ARROZ INFILADO 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% [arroz 38%, maíz 38%, azúcar, cacao desgrasado en polvo 5%, jarabe de glucosa, extracto de malta de CEBADA, aceite de girasol, sal, emulgente (lecitina de SOJA) y aromas]. Puede contener FRUTOS DE CASCARA, LECHE, MOSTAZA, HUEVO.

Vitaminas y Minerales / Vitaminas e Minerais

|                   | 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 referencia para um adulto médio (8 400 kJ/2 000 kcal).

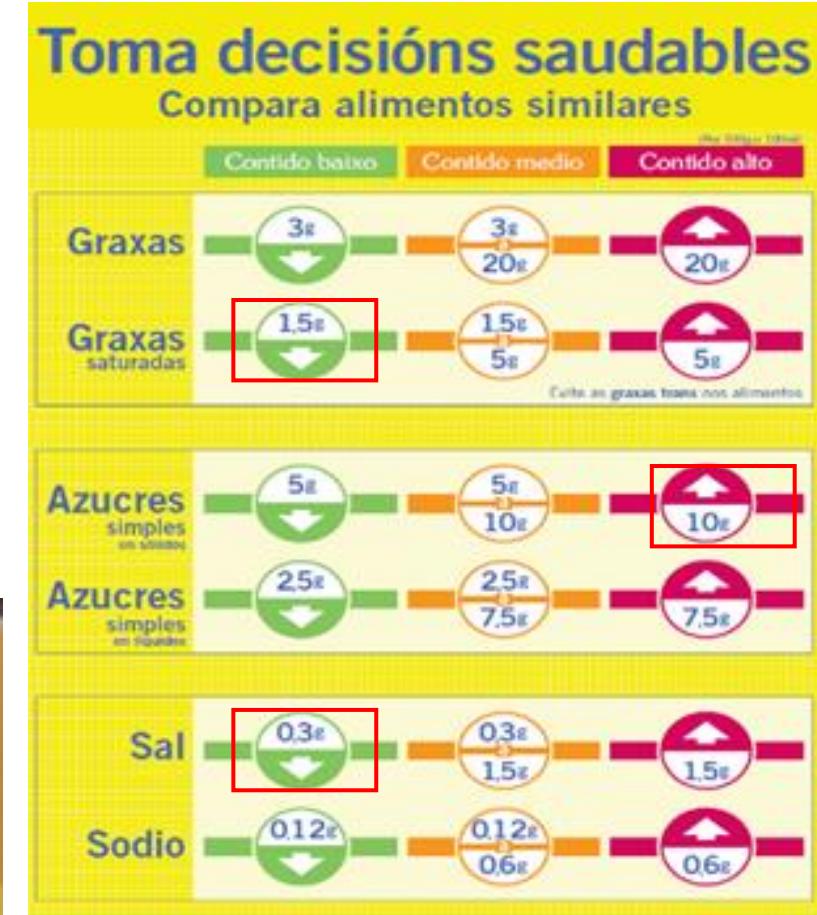
**ARROZ TUFADO ACHOCOLATADO E BOLACHA.** Ingredientes: Bolacha [farinha de TRIGO (9,8%), xarope de glicose e frutose, emulsionante: lecitina (contém TRIGO), sal, leite, carbonato de sódio, vitaminas e sais minerais: A, D, E, tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), B6, ácido pantoténico, carbonato de cálcio e ferro elemental, aromas, corante: E 150d (contém SULFITOS), agente de tratamento da farinha (METABISULFITO de sódio)], chips de chocolate 18% [azúcar, pasta de cacao, dextrosa, manteca de cacao, emulgente (lecitina)], arroz tufado achocolatado 10%, [arroz 38%, milho 38%, açúcar, cacau magro em pó 5%, xarope de glicose, extrato de malte de CEVADA, 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 infusiuones, tostadas, canapés, yogur, fruta, reposteria...

| 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           |  |





## Toma decisiones saudables

Compara alimentos similares

Contenido bajo Contenido medio Contenido alto



### Batido de Vainilla UHT.

UHT 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<br>kcal            | 229<br>54 | 458<br>108 |
| Grasas de las cuales Saturadas             | g                     | 1,0       | 2,0        |
| Hidratos de Carbono de los cuales Azúcares | g                     | 8,3       | 17         |
| Proteínas                                  | g                     | 8,3       | 17         |
| Sal  | g                     | 0,15      | 0,30       |
| Calcio                                     | mg                    | 96,0      | 192        |
| Vitamina D                                 | (12% VRN) (24% VRN)** |           |            |
|  | µg                    | 1,5       | 3,0        |
|  | (30% VRN) (60% VRN)   |           |            |

\*\*VRN: Valores de referencia de nutrientes.

VRN:

a variada y un estilo de vida saludable contribuyen a preservar la salud.  
AGITAR BIEN ANTES DE CONSUMIR

### Batido de Vainilla UHT

UHT 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 |
|----------------|----------|----------|
|----------------|----------|----------|

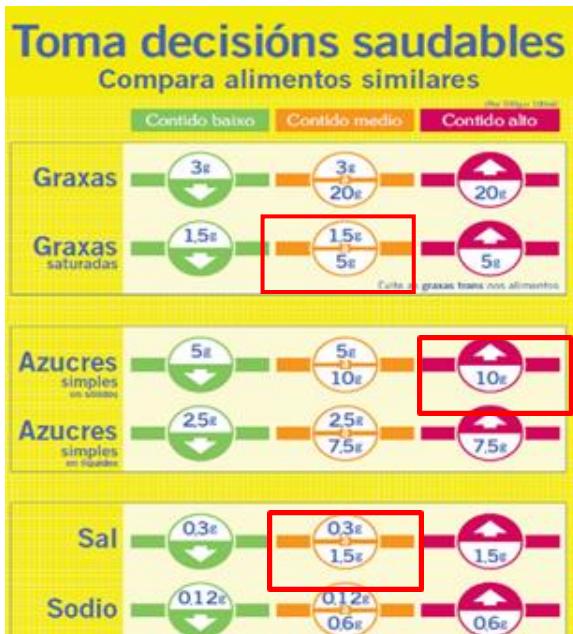
|  |                       |           |            |
|--|-----------------------|-----------|------------|
| Valor energético                           | KJ<br>kcal            | 229<br>54 | 458<br>108 |
| Grasas de las cuales Saturadas             | g                     | 1,0       | 2,0        |
| Hidratos de Carbono de los cuales Azúcares | g                     | 8,3       | 17         |
| Proteínas                                  | g                     | 8,3       | 17         |
| Sal  | g                     | 0,15      | 0,30       |
| Calcio                                     | mg                    | 96,0      | 192        |
| Vitamina D                                 | (12% VRN) (24% VRN)** |           |            |
|  | µg                    | 1,5       | 3,0        |
|  | (30% VRN) (60% VRN)   |           |            |

\*\*VRN: Valores de referencia de nutrientes.

VRN:

Una dieta variada y un estilo de vida saludable contribuyen a preservar la salud.  
AGITAR BIEN ANTES DE CONSUMIR

17g azúcar/envase!!!!!!



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

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

المعلومات الغذائية / معلمات القيمة الغذائية

Información nutricional / nutrimental / nutrition declaration / declaracion nutricional / déclaration nutritionnelle

Valores medios / Average values / Valores medios / Valori medi / Valeurs moyennes

Valor energético / Contenido energético / Energy / Energia / Énergie

Grasas / Fat / Lipidos / Graisses

de las cuales / of which / dos quais / dont:  
- Saturadas/ Saturates/ Saturados/ Acides gras saturés  
- Monoinsaturadas / Mono-unsaturates / Monoinsaturados / Acides gras mono-insaturés  
- Poliinsaturadas / Polyunsaturates / Polinsaturados / Acides gras polyinsaturés

Hidratos de carbono / Carbohydrate / Glucides de los cuales/ of which/ dos quais/ dont:  
- Azúcares / Sugars / Açúcares / Sucres

Fibra alimentaria / dietética / Fibra / Fibres alimentaires

Proteínas / Protein / Protéines

Sal / Salt / Sel

Por / Per 100 g

1.891 kJ / 450 kcal

15,6 g

10(8 g)

151 kJ / 36 kcal

1,2 g

دهون ومنهم الأحماض الدهنية المشبعة 0,1 g الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة 1 g الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة 0,1 g هرات الكاربون 5,1 g ومنهم سكريات 1,7 g الليف غذائي 0,4 g بروتين 0,8 g ملح 0,08 g

FABRICADO POR MANOS

## 6. ALGUNOS EJEMPLOS PARA TRABAJAR EL NUTRIESCORE

## MODELO NUTRI-SCORE



| Puntuación | Energía<br>(kcal/100g) | Grasa saturada<br>(g/100g) | Azúcares<br>(g/100g) | Sodio <sup>1</sup><br>(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                           |

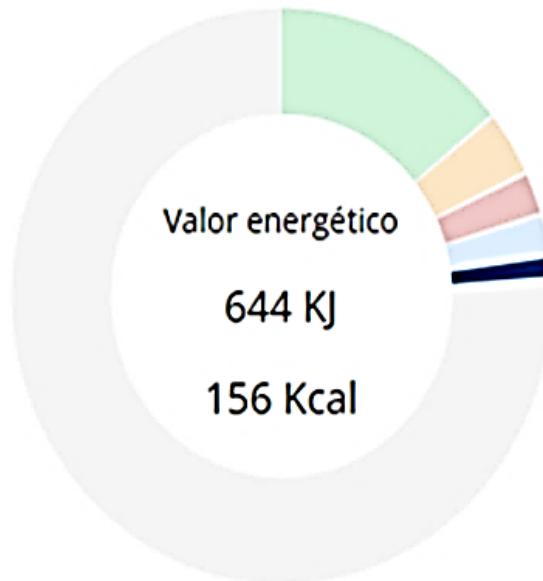


| Puntuación | Frutas, hortalizas,<br>legumbres, frutos<br>secos (g/100) | Fibra<br>(g/100) | Proteínas  |
|------------|---|------------------|------------|
| 0          | $\leq 40$   | < 0,7            | $\leq 1,6$ |
| 1          | $> 40$  | $> 0,7$          | $> 1,6$    |
| 2          | $> 60$  |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



## Información nutricional

Valores medios por 100 g.



## 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 |

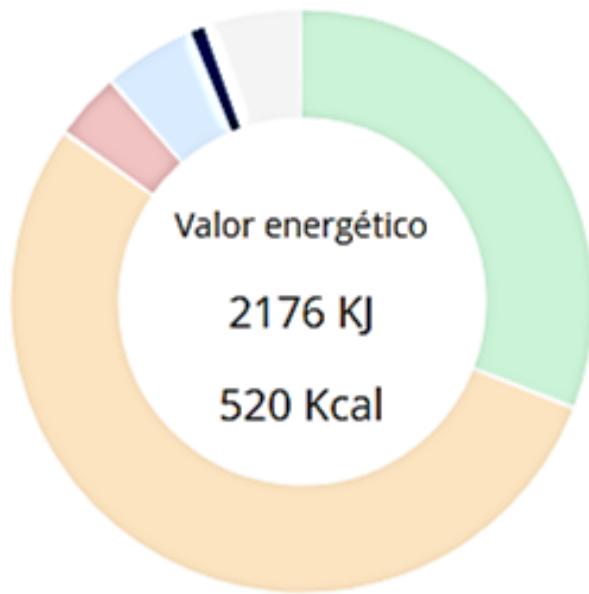
En contra: 10

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 | 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: 13

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



## 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

## Ingredientes

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

| 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: 2

A favor: 2



## 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 |

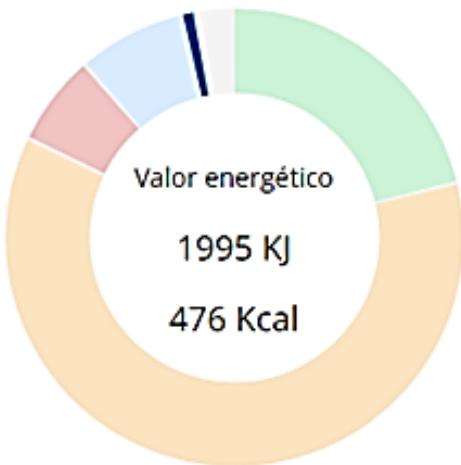
En contra: 4 (energía)  
A favor: 8 (fibra y proteína)





## 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                    |
| <b>19 a max</b> | <b>10 a max</b> | <b>Naranja oscuro/rojo</b> |

**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.



## 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 | 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: 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  |
| <i>de las cuales Saturadas (g)</i> | 3.4 g  |
| ■ Hidratos de carbono (g)          | 25.2 g |
| <i>de las cuales Azúcares (g)</i>  | 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 | 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: 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

## NUTRI-SCORE





## 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  |
| <i>de las cuales Saturadas (g)</i> | 5.6 g |
| ■ Hidratos de carbono (g)          | 18 g  |
| <i>de las cuales Azúcares (g)</i>  | 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 |

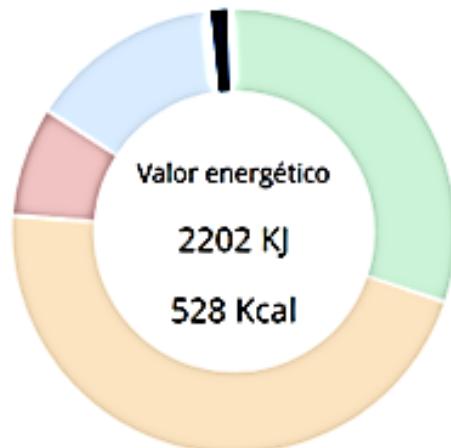
En contra: 13  
A favor: 10





#### 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 curcumá). 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

