


EJEMPLOS DE ETIQUETAS

YOGUR GRIEGO NATURAL HACENDADO



3 Yogur natural al estilo griego.
Ingredientes: Leche pasteurizada entera (Origen: España), nata, leche en polvo desnatada, fermentos lácteos.
Culminante batido natural


 **SALUDABLE** → Ingredientes de buena calidad nutricional. Podemos poner o triturar un plátano para darle más sabor.

YOGUR SABOR PLÁTANO DANONE



INGREDIENTES: Leche fresca semidesnatada (89,9%), azúcar, leche en polvo desnatada, fermentos lácteos, aromas y colorantes (curcumina y carmines). Origen de la leche: España.	INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
	Por 100 g	Por 125 g	%IR* por unidad
	(Valores medios)		
Valor energético	323 kJ 77 kcal	404 kJ 96 kcal	5
Grasas (g)	1,9	2,4	3
de las cuales saturadas (g)	1,1	1,4	7
Hidratos de carbono (g)	11,9	14,9	6
de los cuales azúcares (g)	11,9	14,9	17
Proteínas (g)	3,0	3,7	7
Sal (g)	0,11	0,14	2
Calcio (mg)	120 (15%**)	150 (19%**)	

Detectamos **azúcar** como 2º ingrediente. Vamos a la información nutricional y vemos que tiene 11.9g /100g de producto.

 **NO SALUDABLE** → >5g de azúcares simples

PÁGINAS DE INTERÉS

www.sinazucar.org

www.aditivos-alimentarios.com

www.soydetemporada.es

INSTAGRAM DE INTERÉS

@sinazucarorg

**¡Más frescos y menos procesados,
así tendrás que dedicar menos
tiempo a leer etiquetas!**

Creado por:

Juan Francisco Carrillo Cortejosa

Jonathan Luis Andrades Domínguez



ETIQUETADO NUTRICIONAL

¿Sabes identificar buenos
procesados?



PRIMER PASO

Leer el listado de ingredientes.

Estos aparecen ordenados de mayor a menor según su cantidad en el producto.

INGREDIENTES MÁS IMPORTANTES A TENER EN CUENTA:

HARINAS

Optar por **harinas integrales**, proporcionan mayor saciedad y conservan mejor sus propiedades (fibras, vitaminas y minerales).

AZÚCARES

Evitar aquellos azúcares que se añaden a los productos. Suelen venir "camuflados" bajo otros nombres como:

Sacarosa	Sirope de agave	Jarabe de glucosa	Jarabe de Malta
Jarabe de maíz	Dextrosa	Lactosa	Melaza
Maltodextrina	Panela	Miel	Glucosa
Caramelo	Dextrina	Azúcar invertido	Fructosa
Azúcar de coco	Piloncillo	Rapadura	Azúcar crudo
Cristales de caña de azúcar	Azúcar de caña	Concentrado de fruta	Fructosa cristalina
Jarabe de sirope de arce	Jugo de caña evaporado	Maltosa	Galactosa

ACEITES

Elegir los de alta y/o media calidad nutricional. Clasificables en 4 grupos según su calidad nutricional:

ALTA	Oliva virgen extra (AOVE) y oliva virgen
MEDIA	Oliva, girasol alto oleico, coco virgen, colza (nabina o canola)
BAJA	Girasol, maíz y otras semillas
MUY BAJA	Palma, ácidos grasos trans (grasas hidrogenadas)

SAL

Optar por los productos sin sal o bajos en sal, cantidad recomendada **<1.25g/100g** de producto.

ADITIVOS

Confieren mayor tiempo de conservación y/o alteran las propiedades organolépticas de los alimentos (olor, color, sabor, textura).

Si aparece un aditivo en la etiqueta podrás consultar en el siguiente link:

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

IMPORTANTE

Si los ingredientes son de buena calidad nutricional, nos encontramos con un buen procesado.

Si no es así nos fijaremos en el valor nutricional. Para conocer las cantidades de azúcar añadido, aceites de baja calidad nutricional y/o sal añadida.

VALOR NUTRICIONAL

Lo más importante para saber si un alimento es un buen procesado o no, es fijarse en estos parámetros:

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
por 100g/100ml	
Valor energético	
Grasas de las cuales:	
· Saturadas	Grasas saturadas: <1,5 g (si el aceite es de baja calidad)
Hidratos de carbono de los cuales:	
· Azúcares	Azúcares: <5 g (cuando son añadidos)
Proteínas	
Sal	Sal: <1,25 g (cuando es añadida)