

# ¿SABES CÓMO GESTIONAR Y REALIZAR UNA COMPRA SALUDABLE?

## DURANTE LA COMPRA: ETIQUETADO Y CONSEJOS

### ETIQUETAS

### ¿En qué me tengo que fijar?

Los ingredientes van en orden decreciente.



Se incluirán todos los ingredientes del alimento en orden decreciente de peso. Ideal 5 o menos ingredientes en total.

Que no tenga ningún azúcar añadido



Azúcar  
Dextrona  
Dextrina  
Fructosa

Cualquier azúcar acabado en -OSA

Almidón modificado de maíz

o edulcorantes.

Miel  
Almíbar

Jarabe de...  
Sirope de...  
Jugo de...

Néctar de...  
Zumo de...

Acesulfamo K  
Sacarina  
Aspartamo  
Ciclamato  
sódico

Glucósido de estiviol  
Sucralosa

Xilitol  
Sorbitol  
Manitol  
Eritritol

Que no tengan grasas de palma, hidrogenadas o refinadas

Que esté elaborado con harina 100% integral

Que no camuflen la sal con potenciador de sabor: glutamato monosódico (E-621)

# ¿SABES CÓMO GESTIONAR Y REALIZAR UNA COMPRA SALUDABLE?

## DURANTE LA COMPRA: ETIQUETADO Y CONSEJOS

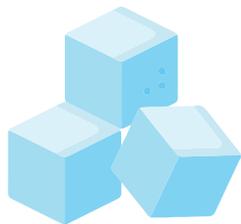
### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

#### ¿Qué es?

La información nutricional de un alimento se refiere a su valor energético (valor calórico) y el contenido de nutrientes como grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal que aparece en las etiquetas de los alimentos.

#### ¿En qué me tengo que fijar?

##### Cuando leemos en la información nutricional



- “de los cuales azúcares”, se incluyen tanto los propios del alimento como los añadidos.
- Si “de los cuales azúcares” es más de 20 g/100g del producto, es aconsejable reducir su consumo.



##### En cuanto a la sal:

- Mucha sal: 1.25g/100g de producto
- Poca sal: 0.25g/100g de producto

# ¿SABES CÓMO GESTIONAR Y REALIZAR UNA COMPRA SALUDABLE?

## DURANTE LA COMPRA: ETIQUETADO Y CONSEJOS

### ¿Es mejor si compro alimentos con declaraciones nutricionales?

Una declaración nutricional es cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee propiedades nutricionales benéficas específicas con motivo del aporte energético, nutrientes u otras sustancias (que contiene o que no, o que contiene en proporciones reducidas o incrementadas).

### Entre las declaraciones nutricionales nos podemos encontrar:



#### Light o ligero

Reducen mínimo 30% de calorías, grasas o azúcares.

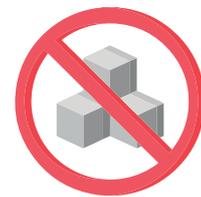
Revisar que no añadan ingredientes insanos.



#### 0 % materia grasa

Grasas < 0.5g/100g

Revisar que no añadan en los ingredientes azúcares o edulcorantes.



#### “Sin azúcares” “Sin azúcares añadidos”

“Sin azúcares”: de los cuáles azúcares <05g/100g

“Sin azúcares añadidos”: Sin adición de monosacáridos, disacáridos ni ningún alimento utilizado por sus propiedades edulcorantes. \*\*Contiene azúcares naturalmente presentes.

Revisar ingredientes ya que suelen añadir edulcorantes, azúcares y grasas no saludables.

# ¿SABES CÓMO GESTIONAR Y REALIZAR UNA COMPRA SALUDABLE?

## DURANTE LA COMPRA: ETIQUETADO Y CONSEJOS

### Consejos:



Evitar llegar con hambre a la compra.



Ir con tiempo a la compra.



Comprar alimentos frescos, de temporada y proximidad.



Reducir los envases de plástico y utiliza bolsas reutilizables.



Orden de compra:  
1º alimentos no perecederos  
2º productos frescos  
3º productos congelados



Potenciar el consumo de alimentos de origen vegetal.



Si compras alimentos envasados:  
cuantos menos ingredientes  
tengan mejor.