

TALLER DE HÁBITOS SALUDABLES Y CESTA DE LA COMPRA



Miguel Ángel Iglesias López
Dietista-Nutricionista

**Jornadas
SALUDABLES**
abril · mayo 2018
BERJA



Encarnación Piqueras Aljarilla
Dietista-Nutricionista

HÁBITOS SALUDABLES

- Cualquier **conducta** repetida **regularmente** que nos conduce hacia una mejora de la **salud** así como de la **composición corporal**
- Soy saludable a tiempo parcial, ¿es válido?
- ¿Sólo cuestión de peso y de estética?



Yo soy saludable,
¡me toma un vaso
de agua con limón
en ayunas!

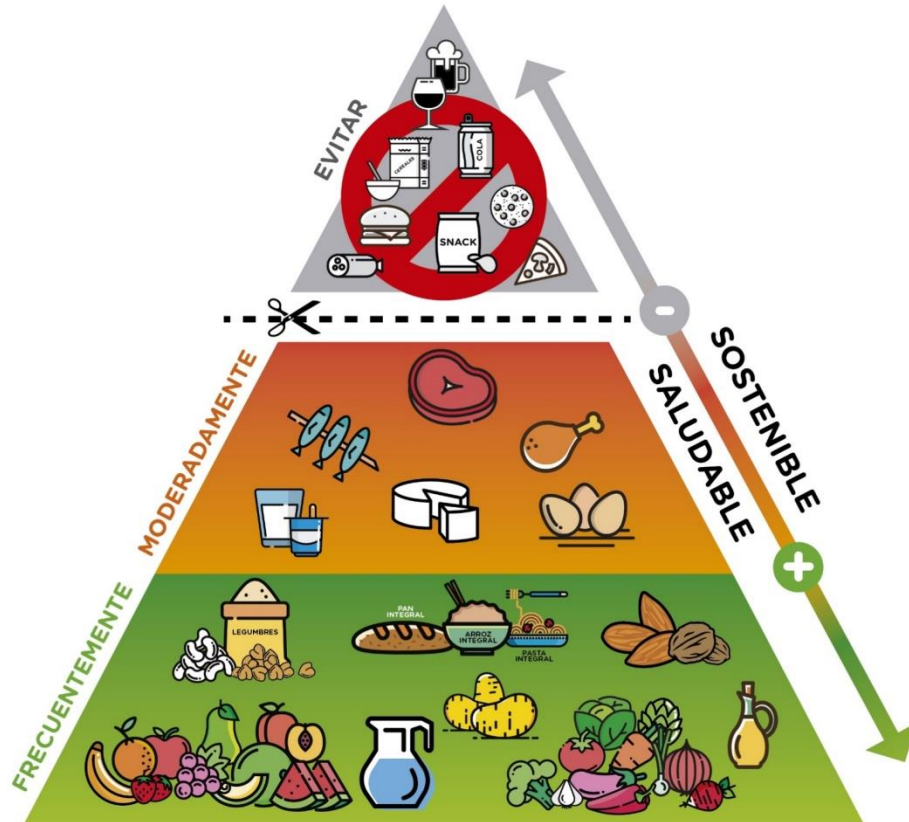
NUESTRA PIRÁMIDE ALIMENTARIA ES EGIPCIA



- Se trata de un mensaje obsoleto.
- ¿Cantidad de agua diaria?
- Harinas refinadas y cereales de desayuno de consumo diario.
- Según grado de a.física.
- Frutas y verduras desplazadas.
- Consumo de embutidos, bollería y alcohol.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

SALUDABLE PARA TI, RESPETUOSA CON EL PLANETA



Elaborado por la Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva, marzo 2018



CODINAN DEFINE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL SER HUMANO Y SOSTENIBLE PARA EL PLANETA COMO AQUELLA QUE SE BASA EN ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL, MODERA EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y EVITA Y PRESCINDE DEL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS*.

*Los alimentos ultraprocesados se caracterizan por ser ricos en uno o varios de los siguientes ingredientes: azúcares, sal, grasas de mala calidad, potenciadores del sabor, harinas refinadas y otros componentes potencialmente nocivos.

- Verduras y frutas, la base de la alimentación
- Grasas saludables
- Legumbres
- Cereales y derivados siempre integrales
- Carne blanca vs. Carne roja
- Lácteos “simples”
- Huevos
- Alimentos procesados

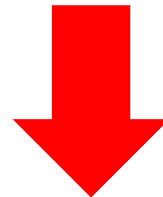
FRUTAS Y VERDURAS

- Vitaminas y minerales
- Microbiota
- Fibra
- Saciedad
- Fitoquímicos, antioxidantes, antiinflamatorios
- Baja densidad calórica

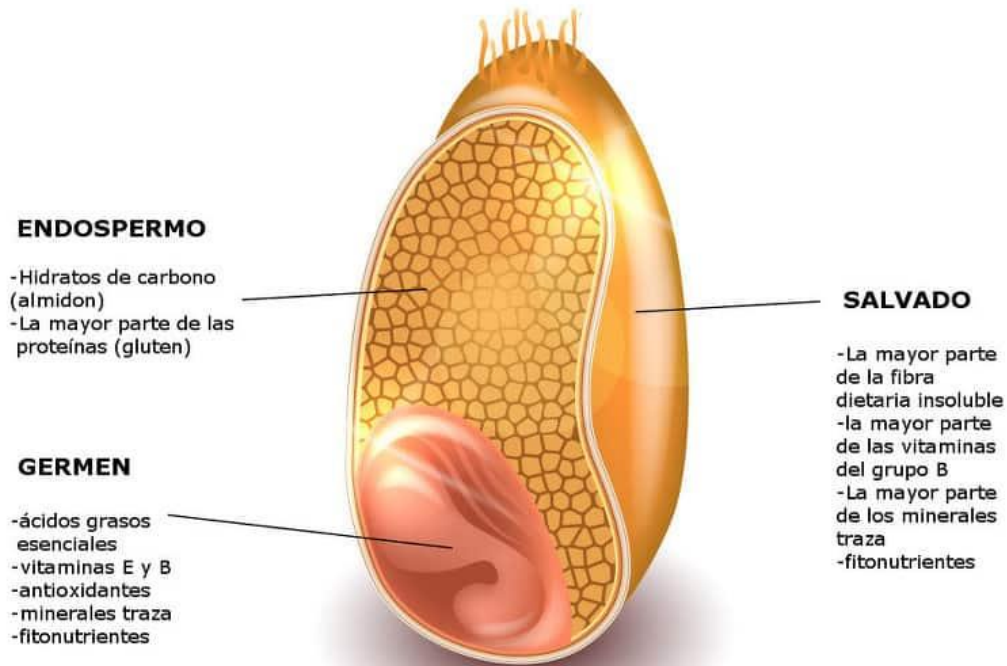


HIDRATOS DE CARBONO

- Optar por los que en su procesado se haya usado el grano entero.
- Pan, pasta y arroces integrales.
- Verduras.
- Frutas.
- Cereales de grano entero (maíz).



¿NOS VENDEN PRODUCTOS INTEGRALES?



- Usan harinas blancas refinadas, sin ninguna calidad nutricional
- Nos engañan añadiendo un poco de salvado
- Rico en fibra NO es integral
- No aportan saciedad



¿SERÁ
INTEGRAL?

LA GRASA, NUESTRA GRAN ALIADA

- **No** hay que huir de las grasas.
- Tampoco usar productos desnatados o light.
- Usar grasas cardiosaludables.
- Estas grasas nos van a ayudar a llegar a nuestro requerimiento calórico, nos va a **proteger y ayuda a nuestro sistema hormonal**.
- No usar grasas trans, hidrogenadas o aceites vegetales de mala calidad.



CARNES ROJAS VS. CARNES BLANCAS

- Fuentes de proteína de alta calidad
- Fuente de vitaminas del grupo B
- Fuente de hierro
- Consumo semanal
- Elige las partes más magras
- Evita los derivados cárnicos procesados



v.s



PESCADO

- Fuente de proteínas de alta calidad
- Fuente de grasas saludables (grasas poliinsaturadas)
- Fuente de vitaminas del grupo B, vitamina A y D
- Fuente de Ca, P, Fe y Y
- Elige diferentes especies y cocinados
- Consumo semanal



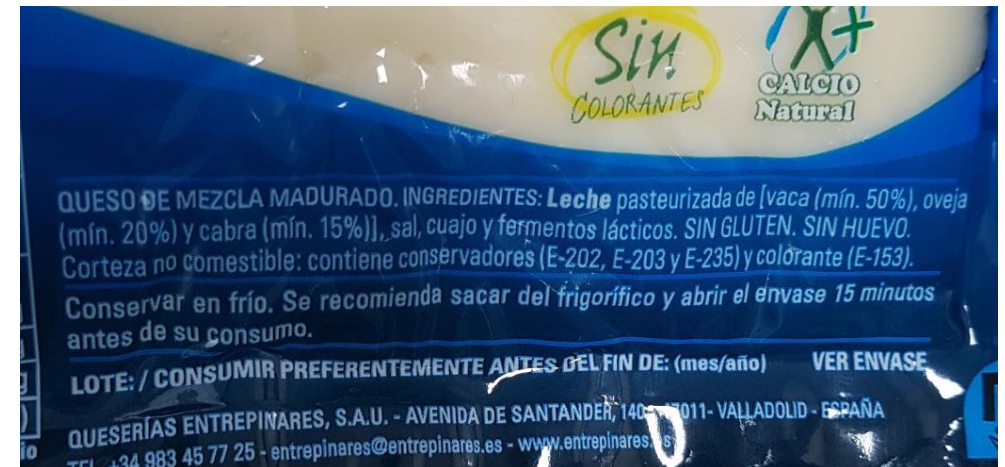
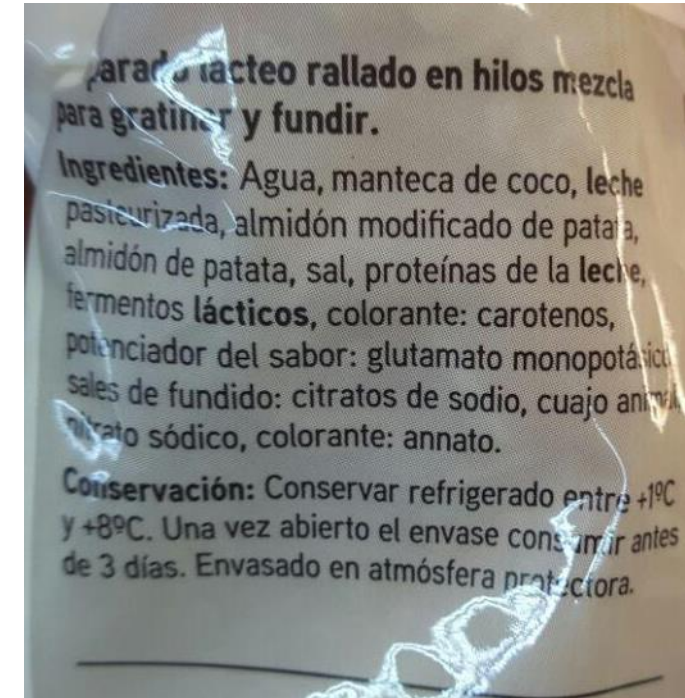
HUEVOS, UN ALIMENTO MODELO

- Alto contenido en **proteínas de valor biológico**
- **Grasa de calidad** (poliinsaturada y monoinsaturada mayoritariamente)
- Vitamina A, E y del grupo B
- Hierro, Fósforo, Cinc y Selenio
- Solo **absorbemos una pequeña parte** de su contenido en colesterol
- Consumo: 3 o 4 veces por semana



LÁCTEOS, ¿TODOS VALEN?

- La leche ENTERA
- Los yogures NATURALES
- Los quesos, que sean queso



ALIMENTOS PROCESADOS

- Alto contenido calórico (calorías vacías)
- Ricos en grasas de baja calidad
- Ricos en hidratos de carbono simples
- Bajo interés nutritivo
- ¿Sabes lo que comes?



PAUTAS GENERALES

- **Varía** tus desayunos.
- Lleva una **alimentación variada**.
- Toma **frutas y verduras**.
- **Limita** el consumo de bollería y ultraprocesados.
- Hidrátate mediante **agua, café o té**.
- Usa **formas integrales** (protegerás tu sistema digestivo).
- Usa **grasas cardiosaludables**.
- **Mantente activo**, practica deporte.
- **Descansa 8 horas** diarias.



PARA SABER MÁS....



AÑADIDO VS NATURALMENTE PRESENTE

- El **azúcar naturalmente** presente es el que va incluido en la matriz del alimento como por ejemplo la fructosa en la fruta o lactosa en la leche.



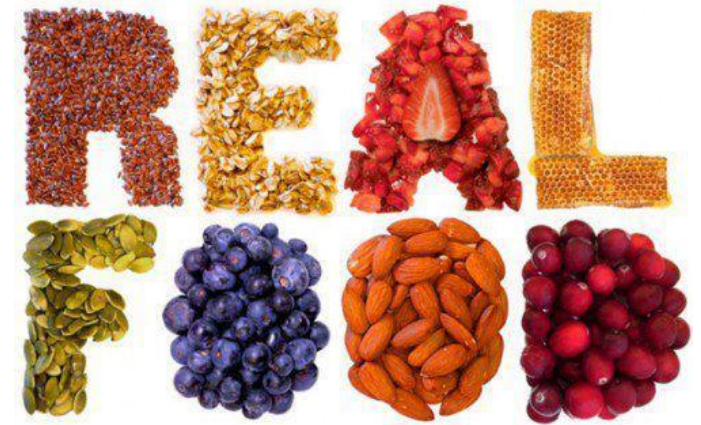
V.S

- El **añadido** es el azúcar refinado que añaden en la industria alimentaria a la mayoría de los productos (ultraprocesados).



ULTRAPROCESADOS VS REAL FOOD

- Debemos optar siempre por comida sin etiqueta (**comida real**).
- Hay que aprender a **leer el etiquetado** de los productos para que la industria alimentaria no juegue con nuestra salud.
- **Huir** de palabras tipo light, rico en fibra, alto oleico, digestivo, 0%...
- Snack, bebidas carbonatadas, zumos industriales, embutidos, galletas, chuches, yogures bebibles y bollería casera e industrial son **ultraprocesados** que consumimos habitualmente.



PROBLEMAS DE SALUD ASOCIADOS AL CONSUMO DE AZÚCAR LIBRE

- Diabetes tipo II.
- Obesidad.
- Síndrome metabólico.
- Caries.
- Problemas cardiovasculares.
- Hígado graso no alcohólico.
- Enfermedad hepática crónica.
- Hipertensión.



ZUMO DE NARANJA VS PIEZA ENTERA

- El zumo presenta el azúcar libre en el vaso **desprovisto de su fibra**, por lo tanto se absorbe de forma rápida y general **pico de insulina** en sangre.
- Sin embargo, si optamos por la pieza entera, este azúcar va incluido en la **matriz** y se absorbe de manera **paulatina** sin hacer pico diferenciado de insulina, de ahí que la fruta sea apta para diabéticos por ejemplo.



BEBIDAS Y GASTROENTERITIS



- Cuando padecemos una gastroenteritis perdemos, sobre todo, **potasio**.
- Esta bebida es alta en **sodio y glucosa**.
- Si ingerimos más glucosa empeora nuestra gastroenteritis.
- No es una bebida saludable 21g de azúcar/330ml

SUERO DE FARMACIA alto en potasio y bajo en glucosa es la mejor opción

HIDRATOS DE CARBONO = ↑ PESO

- Los hidratos de carbono deben suponer aproximadamente el **50-60%** de la energía diaria.
- No es lo mismo tomar este nutriente a partir de **pasta, patata o legumbres** que a partir de **bollería y dulces**
- Lo que sería conveniente es que fueran **integrales**, porque aportan más cantidad de fibra que tiene efecto saciante, y **no acompañarlos de alimentos altamente calóricos como mantequilla o embutidos, mayonesa, etc.**
- Moderar la **cantidad** que ingerimos de este tipo de alimentos
- El aumento de peso **es el resultado de la ingesta de calorías excesiva**, ya procedan de HC, de proteínas o de grasas.



V.S



TOMAR VINO ES BUENO PARA EL CORAZÓN



- Cardioprotector
- Tiene antioxidantes en forma de taninos y polifenoles
- Mejora la hipertensión
- Evita la formación de coágulos
- Reduce el colesterol malo

➤ Según la OMS:

El alcohol es teratogénico, neurotóxico, adictivo, inmunosupresor, perjudicial para el sistema cardiovascular, carcinogénico y aumenta el riesgo de muerte.

➤ **Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria:** “En ningún caso, los profesionales sanitarios deben enfatizar públicamente las posibles ventajas del consumo moderado, porque es un mensaje equívoco, ambiguo y peligros”

➤ **Estudio EPIC** concluye: 10% de los cánceres en hombres y el 3% en mujeres son atribuibles al alcohol.

➤ **Según la OMS:** “ No hay un nivel de consumo de alcohol libre de riesgos”

➤ **Asociación Americana del Corazón (AHA):** “ No es recomendable beber vino ni cualquier otra bebida alcohólica para conseguir los potenciales beneficios vasculares”

GRASA VEGETAL V.S GRASA ANIMAL

Depende de la grasa vegetal o animal. No es lo mismo un producto que contiene aceite de oliva, girasol o maíz que otro cuyas grasas vegetales son de menor calidad (coco, palma...) o incluso hidrogenadas. En este último caso, aunque sea grasa vegetal es perjudicial, desde el punto de vista cardiovascular.

El pescado azul, por ejemplo tiene grasa animal y es muy saludable.



V.S



LA FRUTA DE POSTRE ENGORDA

La fruta tiene las mismas calorías, no engorda porque se tome en un determinado orden, sino porque la cantidad de calorías ingeridas supere las necesidades del individuo.

La fruta es buena a todas horas, sobre todo si comiendo fruta eliminamos de nuestra dieta otros productos menos saludables como un postres dulce. **Una dieta equilibrada debe incluir al menos tres piezas de fruta al día.** ¡Nos aportan vitaminas y minerales!



LOS BATIDOS VERDES ME DESINTOXICAN

- No son una fórmula mágica para perder peso
- El hecho de que puedas perder con su consumo no los convierte en un método saludable
- Tu cuerpo no está intoxicado, nuestro cuerpo ya tiene medios para “desintoxicarse”, se llaman HIGADO, RIÑONES, PULMONES Y PIEL.
- Tienen altas concentraciones de ácido oxálico. Los riesgos son: incremento de la litiasis renal, desmineralización y deficiencia de calcio y hierro
- Efecto rebote
- Nos provocan ansiedad
- Perjudica tu salud y te vacían la cartera



SI ES “LIGHT” NO ENGORDA Y ES MÁS SANO

- Lo que se vende como 'light' o más saludable no siempre lo es, ya que esa **grasa ha sido sustituida en la mayoría de los casos por un exceso de azúcar.**
- Debemos aprender a leer bien las etiquetas y estar bien informados de qué es lo que realmente estamos comiendo.
- No hay que reducir el consumo de grasa, sino que **hay que saber elegir los alimentos con grasas saludables.**



ALIMENTACIÓN EN CASA

- La educación nutricional debe ser impartida desde que son pequeños.
- Somos los responsables de hacer la compra semanal.
- No debemos premiar con recompensas de alimentos basura a nuestros hijos.
- Debemos ir introduciendo alimentos nuevos y con presentaciones atractivas.



Mi Plato Saludable

$\frac{1}{2}$ VERDURAS

$\frac{1}{4}$ HIDRATO
DE
CARBONO

$\frac{1}{4}$ PROTEÍNA

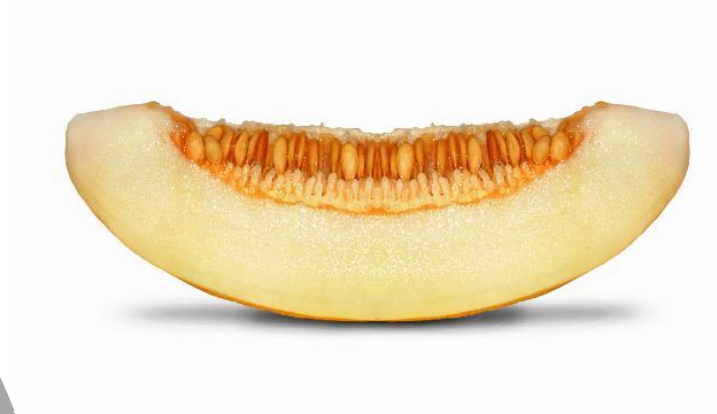


PARA BEBER AGUA



FRUTA DE POSTRE

Mi Plato Saludable



PARA BEBER AGUA

Mi Plato Saludable

ENSALADA
VARIADA

1 Rebanada de
pan integral

CARNE CON
TOMATE



PARA BEBER AGUA



QUÉ LLEVAR CUANDO TOCA.....



LÁCTEOS	Botellita de leche entera, yogur natural, tupper con queso, uvas y frutos secos o sándwich de queso
FRUTA	Una fruta entera o un tupper con fruta variada cortada
ZUMO	Batido casero de fruta. Por ejemplo: Plátano, fresa y un yogur natural (todo batido)
DULCES O BOLLERÍA	Intentar escoger bollería o dulces caseros
SANDWICH O BOCADILLO	Utilizar siempre pan integral. De tortilla, de salmón ahumado, de pechuga de pollo, de jamón serrano, de atún etc.

Ejemplo: Dieta equilibrada

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	LEGUMBRE + Verdura + Fruta AGUA	FARINACEO + Verdura + Fruta AGUA	LEGUMBRE + Verdura + Fruta AGUA	CARNE ROJA + Verdura + Pan integral o Patata + Fruta AGUA	LEGUMBRE + Verdura + Fruta AGUA	PESCADO AZUL + Verdura + Pan integral o Patata + Fruta AGUA	FARINACEO + Verdura + Fruta AGUA
Cena	CARNE BLANCA + Verdura + Pan integral o Patata + Fruta AGUA	PESCADO BLANCO + Verdura + Pan integral o Patata + Fruta AGUA	HUEVO + Verdura + Pan integral o Patata + Fruta AGUA	PESCADO BLANCO + Verdura + Pan integral o Patata + Fruta AGUA	HUEVO + Verdura + Pan integral o Patata + Fruta AGUA	CARNE BLANCA + Verdura + Pan integral o Patata + Fruta AGUA	HUEVO + Verdura + Pan integral o Patata + Fruta AGUA

Desayuno: Vaso de leche + Tostada de pan integral / Cereales integrales

Media mañana: Fruta

Merienda: Yogur natural+ Fruto seco / Yogur natural+ Fruta

A first-person perspective from inside a shopping cart in a supermarket. The cart's metal frame and a white handle with a green grip are visible in the foreground. The background shows long aisles with shelves stocked with various colorful products, slightly out of focus.

***Y ahora...
¡Vámonos de compras!***

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¿Qué tengo que mirar cuando compro algo envasado?

1. Lista de ingredientes, ordenados de mayor a menor
2. ¿Son estos adecuados?
3. ¿Hay muchos ingredientes y la mitad no sé ni lo que son?
4. ¿Qué me aportan?

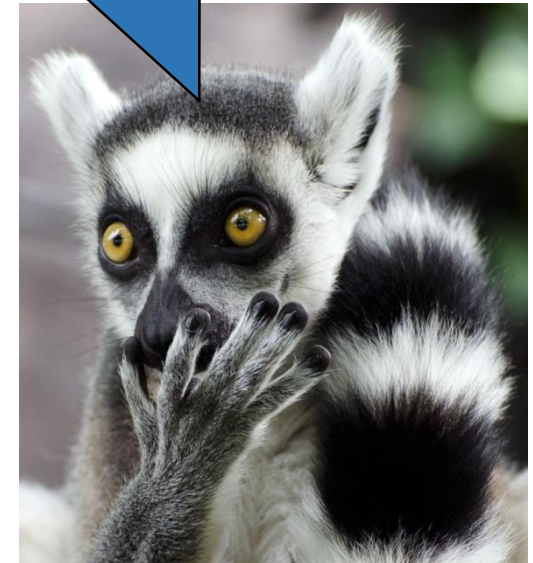
Información Nutricional		Por 100g	Por porción
1	Valor Energético	365 kcal 1540 kJ	182,5 kcal 770 kJ
2	Proteínas	10g	5g
3	Hidratos de carbono de los cuales - Azúcares - Almidón	74g 20g 54g	37g 10g 27g
4	Grasas de las cuales - Saturadas - Monoinsaturadas - Poliinsaturadas - Colesterol	3g 1,2g 0,8g 1 g 0,3 mg	1,5g 0,6g 0,4g 0,5 g 0,15 mg
5	Fibra	1g	0,5g
6	Vitaminas y minerales - Vitamina A - Ácido fólico - Calcio - Hierro	120µg (15%CDR) 20µg (10%CDR) 96mg (12%CDR) 7mg (50%CDR)	60µg (7%CDR) 10µg (5%CDR) 48mg (6%CDR) 3,5mg (22%CDR)

AZÚCARES OCULTOS

NÉCTAR DE AGAVE
CEBADA DE MALTA
REMOLACHA
AZÚCAR MORENA
JARABE DE MANTEQUILLA
CRISTALES DE CAÑA
JUGO DE CAÑA
CAÑA DE AZÚCAR
CAMELO
JARABE DE ALGARROBA
AZÚCAR CASTOR
AZÚCAR DE PASTELERÍA
MAÍZ EDULCORANTE
JARABE DE MAÍZ
JARABE DE MAÍZ SÓLIDOS
FRUCTOSA CRISTALINA
EL AZÚCAR DEMERARA
DEXTRANO
DEXTROSA
MALTA DIASTÁSICA
DIATASA
ETIL MALTOL
JUGO DE CAÑA EVAPORADO
FRUCTOSA
JUGO DE FRUTAS
SIROPE
CONCENTRADAS
GALACTOSA

GLUCOSA
SÓLIDOS DE GLUCOSA
AZÚCAR ORO
JARABE DE ORO
AZÚCAR GRANULADO
AZÚCAR DE UVA
JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA
MIEL
AZÚCAR INVERTIDO
LACTOSA
JARABE DE MALTA
MALTODEXTRINA
MALTOSA
JARABE O SIROPE DE ARCE
MELAZA
AZÚCAR MASCABADO
PANOCHA
AZÚCAR CRUDO
JARABE DE MAÍZ REFINADOR
JARABE DE ARROZ
SORBITOL
JARABE DE SORGO
SACAROSA
AZÚCAR
JARABE
TREACLE
AZÚCAR TURBINADO
AZÚCAR AMARILLO

¡MADRE MÍA!
¿TODO ESO ES
AZÚCAR?



DECLARACIONES NUTRICIONALES

- **BAJO CONTENIDO EN GRASA:** max 3g/100g en sólidos, máx 1,5g/100ml en líquidos
- **BAJO CONTENIDO EN AZÚCAR:** máx 5g/100g en sólidos, máx 2.5g/100ml en líquidos
- **SIN AZÚCAR:** máx 0,5g/100g
- **SIN AZÚCARES AÑADIDOS:** No se ha añadido ningún tipo de azúcar ajeno al propio alimento
- **CONTENIDO REDUCIDO DE:** Reducción del 30% con respecto a un producto similar
- **VALOR ENERGÉTICO REDUCIDO (LIGHT):** Reducción de un 30% de la energía respecto a un producto similar
- **ALTO CONTENIDO/FUENTE DE FIBRA:** Entre 3-6g de fibra por cada 100g de producto



DECLARACIONES NUTRICIONALES

¿NATURAL ES “SIN ADITIVOS”?

Si se utiliza el término «natural» para describir un aroma, las partes aromatizantes utilizadas deben ser íntegramente de origen natural.

¿NATURAL ES “SIN TRANSFORMAR”?

“No entran en el ámbito del presente Reglamento los productos alimenticios naturales que no hayan experimentado ningún tratamiento de transformación” es decir que se refieren a aquellos alimentos naturales transformados. Por tanto, tampoco nos vale natural=sin transformar.

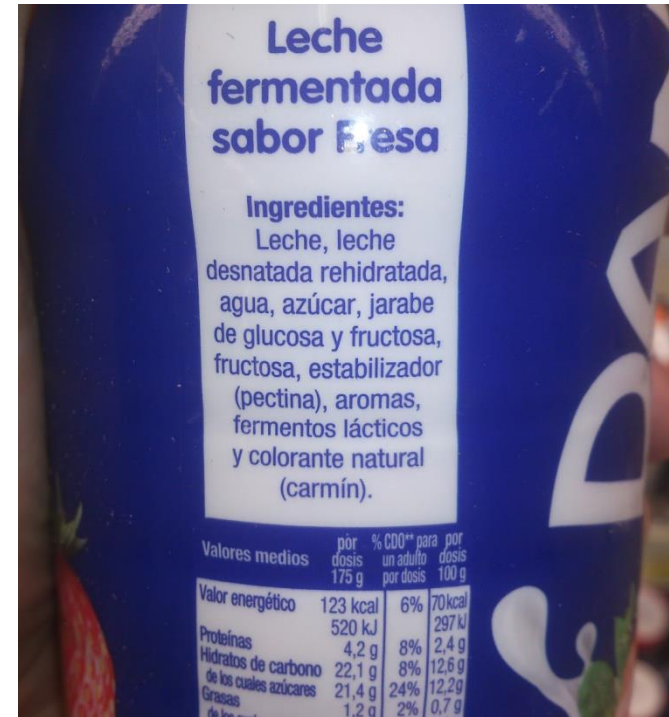
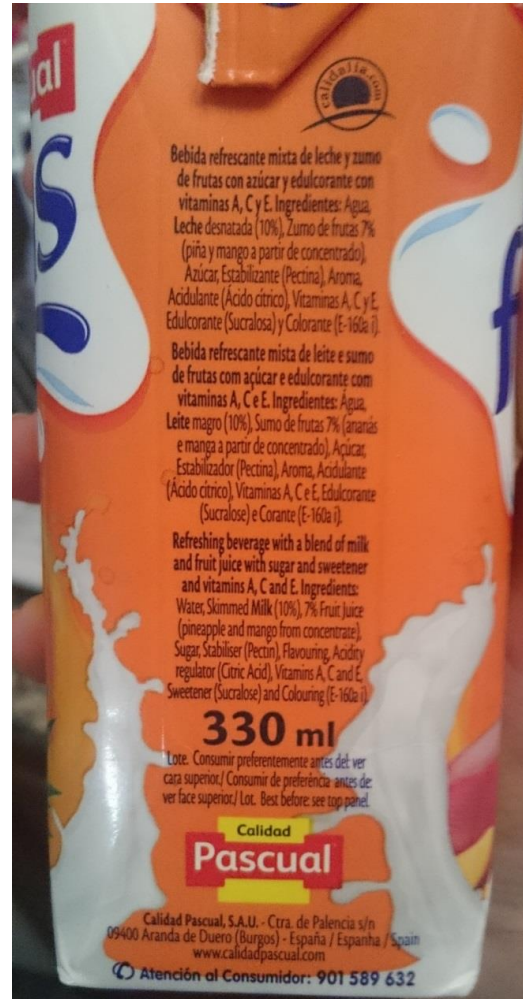
¿NATURAL ES ENTONCES “ECOLÓGICO O BIO”?

Sólo los términos “bio” y “eco” utilizados aisladamente o combinados, pueden emplearse en toda la Comunidad y en cualquier lengua comunitaria para el etiquetado y la publicidad de un producto ecológico



EJEMPLOS REALES

A hand holding a magnifying glass over a document. The document contains a table with several rows. The first row has a red header. The second row has a green header. The third row has a red header. The fourth row has a red header. The fifth row has a yellow header. The text 'EJEMPLOS REALES' is overlaid on the image.



VALOR MEDIO POR	100ml
Valor energético	32 kcal (134 kJ)
Proteínas	0 g
Hidratos de Carbono	8 g
De los cuales azúcares	8 g
Grasas	0 g
De los cuales ácidos grasos saturados	0 g
Fibra alimentaria	0 g
Sodio	0,02 g

Bebida Refrescante a base de agua mineral natural y zumo de limón. Ingredientes: Agua mineral natural, jarabe de azúcar invertido, zumo de limón a base de concentrado (6 %), correctores de acidez: E330 y E331, aceite vegetal, estabilizantes: E445 y E444, aroma natural. Conservar en lugar limpio, fresco y seco.



250 ml

Bebida Refrescante Aromatizada.
 Ingredientes: agua carbonatada, azúcar, colorante E-150d, acidulante E-338 y aromas naturales (incluyendo cafeína).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR:

	100 ml	250 ml (%)
Valor energético:	180 kJ/42 kcal	450 kJ/105 kcal (5%)
Grasas:	0 g	0 g (0%)
De las cuales ácidos grasos saturados:	0 g	0 g (0%)
Hidratos de carbono:	10,6 g	27 g (10%)
De los cuales azúcares:	10,6 g	27 g (29%)
Proteínas:	0 g	0 g (0%)
Sal:	0 g	0 g (0%)

*Ingesta de referencia de un adulto medio (8.400 kJ/2.000 kcal).

Es recomendable seguir una dieta variada, moderada y equilibrada, así como un estilo de vida activo y saludable.

Envasado con autorización de The Coca-Cola Company. Coca-Cola Iberian Partners, S.A., Paseo de la Castellana 259 C, Planta 9. 28046 - Madrid.

Consumir preferentemente antes del - Lote: ver la base.

Proteger de la luz solar. Preservar de olores agresivos.

Conservar en lugar limpio, fresco y seco.

© 2007 THE COCA-COLA COMPANY.

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR
902 199202

Coke®

5 449000 008046

VALORES NUTRICIONALES		
VALORES MEDIOS	por 100 g de producto	por ración de 30 g
Valor energético (Kcal / KJ)	429 kcal 1804 kJ	129 kcal 541 kJ
Grasas	13 g	4,0 g
de las cuales:		
Saturadas	3,8 g	1,1 g
Monoinsaturadas	3,5 g	1,1 g
Poliinsaturadas	5,9 g	1,8 g
Hidratos de carbono	69 g	21 g
de los cuales:		
Azúcares	41 g	12 g
Fibra alimentaria	2,9 g	0,9 g
Proteínas	6,9 g	2,1 g
Sal	1,3 g	0,4 g
VITAMINAS		

INFORMACIÓN NUTRICIONAL DECLARAÇÃO NUTRICIONAL		
	Por 100g	Por porción 30g / Por porção 30g
VALOR ENERGÉTICO/ ENERGIA	1588 kJ 375 kcal	476 kJ 113 kcal
GRASAS / LÍPIDOS	1,5 g	0,5 g
de las cuales saturadas / dos quais ácidos gordos saturados	0,3 g	0,1 g
HIDRATOS DE CARBONO	79 g	24 g
de los cuales azúcares / dos quais açúcares	17 g	5,1 g
FIBRA ALIMENTARIA / FIBRA	4,5 g	1,4 g
PROTEÍNAS	9 g	2,7 g
SAL	1 g	0,3 g
VITAMINAS		



30 gramos
=
2 puñados / 8 cdas

GALLETAS.

Ingredientes: harina integral de **espelta** 55,4%, aceite vegetal 15,9% (girasol alto oleico), azúcar, copos de **espelta** 11,1%, gasificantes (carbonato ácido de sodio, carbonato ácido de amonio, difosfato disódico), sal, aromas, colorante (curcumina).
Contiene gluten. Puede contener trazas de leche, soja, sulfitos, frutos de cáscara.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Valores medios por 100 g	Por ración de 10 Galletas/20g
Valor energético.....	1960 kJ / 467 kcal
Grasas.....	18 g
de las cuales:	
Saturadas.....	1,6 g
Monosaturadas.....	14 g
Polisaturadas.....	2,4 g
Hidratos de carbono.....	63 g
de los cuales:	
Azúcares.....	17 g
Almidón.....	46 g
Proteína alimentaria.....	6,5 g
Proteínas.....	11 g
Sal.....	0,81 g

Una ración equivale aproximadamente a 10 galletas.
El envase contiene aproximadamente 10 raciones.

Elaborado por:
Artu
Pol. Ind. 1
Avda. Cam
26151 Arribas
www.artu.com

PESO NE

20



Consumir
inmediat
Conservar
por

LU **PRINCIPE**

ES Galletas rellenas (29%) con crema de chocolate.
Ingredientes: Harina de **TRIGO** 46,1%, azúcar, grasa de palma, cacao en polvo 4,9%, suero de **LECHE** en polvo, jarabe de glucosa y fructosa, almidón de **TRIGO**, sal, gasificantes (bicarbonato sódico, bicarbonato amónico), aromas, emulgentes (lecitina de **SOJA**, lecitina de girasol). **PUEDEN CONTENER HUEVO.**

ES Biscuits fourrés (29 %) parfum chocolat.

PRODUCTO DE BOLLERÍA. INGREDIENTES:

Harina de **trigo**, relleno (37%) (azúcar, agua, grasas y aceites vegetales (palma, girasol), **suero de leche** en polvo, jarabe de glucosa y fructosa, pasta de **avellana**, cacao desgrasado en polvo, emulgentes (E 471, E 475, lecitina de girasol), aromas, corrector de acidez (E 334), colorante (E 171), conservador (E 202) y estabilizante (E 401)), agua, azúcar, levadura, aceite vegetal (girasol), alúmen de **trigo**, emulgentes (E 471, E 481 (**trigo**)), **proteína de la leche**, sal, conservadores (E 200, E 282), estabilizante (E 466) y sales minerales (hierro) (**trigo**). Puede contener trazas de **huevo y sésamo**.



Digestive



Alto contenido de g
Monoinsaturada

CONSEJOS PARA UNA VIDA MEJOR

*Lleva una dieta equilibrada. Toma al menos 5 raciones diarias de fruta y verdura.
Bebe dos litros de agua al día. Haz deporte con regularidad.*

GALLETAS

Ingredientes: Harina de **trigo**, aceite refinado de girasol (16%), azúcar, salvado de **trigo**, jarabe de glucosa, gasificantes (bicarbonato sódico, bicarbonato amónico), sal, antioxidante (extracto rico en tocoferoles). Trazas de **leche, soja, frutos de cáscara, sésamo**.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Valores medios	por 100g de producto	por ración: 2 galletas (aprox. 32g)
Valor energético	1950kJ/465kcal	624kJ/149kcal
Grasas	18 g	5,8 g
de las cuales		
Saturadas	1,7 g	0,5 g
Monoinsaturadas	15 g	4,8 g
Polinsaturadas	2,0 g	0,6 g
Hidratos de Carbono	67 g	21 g
de los cuales		
Azúcares	17 g	5,4 g
Fibra Alimentaria	3,7 g	1,2 g
Proteínas	6,4 g	2,0 g
Sal	1,6 g	0,51 g

La unidad de venta contiene aproximadamente 25 raciones.



Conservar en lugar fresco y seco y protegido de la luz
Contiene dos paquetes
Consumir preferentemente antes del fin de/Lote: ver solapa

HACENDADO



Fabricado por:

GRUPO SIRO

Avenida de Burgos, 29
34200 Venta de Baños (Palencia)
ESPAÑA

R.G.S.E.A.A.: 20.041482/P
R.G.S.E.A.A.: 20.005938/P
R.G.S.E.A.A.: 20.0002921/J

PESO NETO:

800g e

características digestivas específicas

CRACKERS

Crackers integrales de espelta

Ingredientes: espelta (gluten) 86% (harina integral de espelta (52%), harina flor de espelta, copos de espelta, melaza de espelta), linaza, aceite vegetal (de nabina), fibras vegetales, pipas de girasol, pipas de calabaza, sal, levadura.

Puede contener trazas de leche, huevos, soja, frutos secos y semillas de sésamo.

Conservar cerrado en un lugar fresco y seco. Sin abrir consumir preferentemente antes de: véase estampado.

Valores nutricionales medios

	Por 100 g	(20 g) * 1 cracker
Energía	1820 kJ	360 kJ
Grasas	430 kcal	85 kcal
De las cuales grasas saturadas	14 g	3 g
Hidratos de carbono	1,5 g	0,3 g
De los cuales azúcares	57 g	11 g
Fibra	3,5 g	0,7 g
Proteínas	14 g	3 g
Sal	14 g	2,5 g
	1,12 g	0,22 g

* 1 cracker = 20 g.
El envase contiene 12 crackers.

Contiene **240**

Fabricado por:
Bachman Bakeries Holland b.v., Postbus 108, 7600 AC Almelo - Holanda



CRACKERS integrales

INGREDIENTES: Harina de trigo, Aceites y grasas vegetales (girasol alto oleico, coco), Levadura de trigo, Sal, Corrector de acidez (bicarbonato sódico), Levadura natural (trigo), Semillas de sésamo, Harina de malta de cebada.

Puede contener trazas de huevo y soja.

www.galbusera.it

Galbusera S.p.A. - Oficina y fábrica:
Viale Orobio, 9 - Cosio Valtellino (Sondrio) - Italia
GALBUSERA SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE
Via Marconi, 20 - 20864 Agnate Brianza (MB)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIOS DEL PRODUCTO

	100 g	1 bolsita (36,0 g)	% Ingesta de referencia por bolsita*
Valor energético	1800 kJ 430 kcal	651 kJ 155 kcal	8%
Grasas totales	12,6 g	4,5 g	6%
de las cuales:			
ácidos grasos saturados	4,9 g	1,8 g	9%
Hidratos de carbono	64,9 g	23,8 g	9%
de los cuales: azúcares	2,0 g	0,7 g	1%
Fibra alimentaria	6,5 g	2,3 g	
Proteínas	11,0 g	4,0 g	8%
Sal	1,75 g	0,63 g	11%

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

CRACKERS integrales

14 bolsitas

10g

651 kJ 155 kcal 8% **Grasas 4,5 g 6%** **de los cuales: 1,8 g 9%** **ácidos grasos saturados** **4,9 g 9%** **Hidratos de carbono 64,9 g 9%** **de los cuales: azúcares 2,0 g 1%** **Fibra alimentaria 6,5 g** **Proteínas 11,0 g 8%** **Sal 1,75 g 11%**

por 100g de producto (360g x 100g kcal)
*Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/ 2000 kcal)

JAMÓN COCIDO
1940
RECETA ORIGINAL

Peso
neto **120 g e**

Jamón cocido extra. Ingredientes: jamón de cerdo (90%), agua, antioxidantes (lactato potásico, citrato trisódico, eritorbato sódico), sal, estabilizante (trifosfato pentasódico), jarabe de glucosa, azúcar, aroma, conservador (nitrito sódico). Envoltura comestible de colágeno de vacuno. // Información adicional: envasado en atmósfera protectora. Abrir 10 minutos antes de consumir. Una vez abierto consumir en 48 horas. Este envase contiene aproximadamente 4 porciones. Elaborado con carne de cerdo Duroc de un 75% de pureza. Consumir preferentemente antes del: / Lote: ver envase.

Información nutricional:

Valores medios por	100g	Porción (30g)	%IR*
Valor energético	558kJ/133kcal	164kJ/39kcal	2%
Grasas	5,9g	1,8g	2%
de las cuales saturadas	2,0g	0,6g	3%
Hidratos de carbono	1,0g	<0,5g	<1%
de los cuales azúcares	<0,5g	<0,5g	<1%
Proteínas	19g	5,7g	11%
Sal	2,1g	0,62g	10%

*Ingesta de referencia para un adulto con necesidades energéticas diarias de 8400kJ/2000kcal.

MANTÉNGASE REFRIGERADO ENTRE 0 °C Y 7 °C

ES 10.01934/GE CE

ATENCIÓN AL CLIENTE
902 202 303

CUIDAMOS DEL MEDIO AMBIENTE

NOEL ALIMENTARIA S.A.U. · Pla de Begudà · 17857 St. Joan les Fonts · Girona España · noel@noel.es · www.noel.es

JAMÓN

JUGOSO

COCIDO EN SU JUGO

JAMÓN COCIDO
INGREDIENTES: Jamón (75%), agua, sal, dextrosa, azúcar, estabilizantes (E-451i, E-450i, E-407), antioxidantes (ascorbato sódico, E-331), aromas, especias, conservador (nitrito sódico).

FORMACIÓN NUTRICIONAL: Valores medios por 100g de producto. Valor energético: 416kJ / 99kcal; Grasas: 2,7g, de las cuales saturadas: 1g; Hidratos de carbono: 1,4g, de los cuales azúcares: 1,4g; Proteínas: 17,2g; Sal: 2,1g.

Abrir 5 minutos antes de servir.
Una vez abierto consumir en 48 horas.

10.00121/3 CE

ES 10.00121/3 CE

TELÉFONO DE ATENCIÓN AL CLIENTE Mercadona: 900 500 893

PET ENVASE RECICLABLE

Elaborado por: CASA TARRADELLAS, S.A. -152, Km 70 -P 08503

bajo en grasa

GRACIAS POR SU ATENCIÓN



**Jornadas
SALUDABLES**
abril · mayo 2018
BERJA

