

¿¿Lo compro??



Compra solo alimentos que reúnan estas 6 condiciones:

- 1º: Tiene 5 o menos ingredientes
- 2º: El nombre del producto coincide con el primer ingrediente
- 3º: El azúcar o la sal NO están presentes dentro de los primeros 3 ingredientes
(recuerda que los ingredientes se indican de mayor a menor presencia)
- 4º: No contiene grasas vegetales hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas ni aceite de palma
- 5º: No contiene harinas refinadas
- 6º: No contiene más de 3 o 4 aditivos (E-xxx)

¡Que no te la cuelen!

Nombres alternativos del azúcar: sirope, jarabe, fructosa, melaza, dextrosa, maltodextrina, panela, entre otros.

¿¿Lo compro??

La lista de ingredientes

La tabla nutricional

Por ley se deben incluir los ingredientes de mayor a menor presencia en el alimento.

Niveles de nutrientes se deben expresar en valores cada 100g

Si en los primeros ingredientes salen elementos como: azúcar, glucosa, fructosa, sirope, jarabe, dextrosa. **Quiere decir que este producto es excesivamente elevado en azúcares**

Si los g de azúcar son superiores a 10g por cada 100g de producto estamos ante un alimento alto en azúcares.

Otros elementos poco deseables que es mejor evitar:

Elementos favorables a buscar en la tabla nutricional:

- Aceites vegetales hidrogenados o parcialmente hidrogenados
- Aceites vegetales que no especifiquen extra o virgen extra
- Azúcar dentro de los primeros ingredientes (sirope, jarabe, fructosa, dextrosa..)
- Harina que no sea integral
- Sal dentro de los primeros ingredientes
- Aditivos E-xxx

- Que haya un buen aporte de proteínas
- Que haya aporte de fibra
- Que contenga vitaminas y minerales



Recuerda:

Como norma general, es preferible elegir alimentos con listas de ingredientes acotadas, no más de unas 5 ingredientes. Y si el alimento no posee lista de ingredientes ¡mejor aún! Estarás comprando materias primas = comida real.