

CEREALES “ZAP” 		
Ingredientes: Maíz (64%), azúcar, chocolate (pasta de cacao, manteca, emulgente), cacao desgrasado en polvo, sal, chocolate con leche, extracto de malta de cebada, aroma.		
Nutrición		
Valores medios por	100 g	Porción 30 g
Valor energético	395 kcal	118 kcal
Grasas (Saturadas)	3,8 g (2,2 g)	1,1 g (0,7 g)
Hidratos de carbono (Azúcares)	83 g (39 g)	25 g (12 g)
Fibra alimentaria	3,1 g	0,9 g
Proteínas	5,4 g	1,6 g
Sal	1,3 g	0,38 g

“Antes de **comprar**, las **etiquetas** mirarás.
Si tienen mucha **grasa** y **azúcar**,
estos alimentos **no se comprarán.**”

ANTES DE COMPRAR, LAS
ETIQUETAS MIRARÁS



CEREALES “PAZ” 		
Ingredientes: Maíz (94%), extracto de malta de cebada, sal, emulgente.		
Nutrición		
Valores medios por	100 g	Porción 30 g
Valor energético	374 kcal	112 kcal
Grasas (Saturadas)	0,8 g (0,2 g)	<0,5 g (<0,1 g)
Hidratos de carbono (Azúcares)	83 g (2,2 g)	25 g (0,7 g)
Fibra alimentaria	3,3 g	1,0 g
Proteínas	7,2 g	2,2 g
Sal	2,0 g	0,6 g

¿Cuál es más saludable?



Las apariencias engañan.

No te quedes con el exterior.

Aprende a leer las etiquetas.



Centro de Salud La Paz

A LO QUE DEBES PRESTAR ATENCIÓN EN UNA ETIQUETA NUTRICIONAL

Llévate las gafas o una lupa. 

- **Lista de ingredientes.** Cuanto menos, mejor. El primero es el más abundante. Mira también el tipo de aceite (prioriza el de oliva virgen extra), azúcares (también llamados dextrosa, maltosa, sacarosa, jarabe, etc.) y edulcorantes (evitar exceso).
- **Valores medios por 100 g.** Fijarse en ellos para comparar productos.
- **Valor energético (kcal).** Mira más los nutrientes y menos las calorías.
- **Grasas.** Más importante es el origen que la cantidad.
- **Carbohidratos y azúcares.** Son sanos, aunque evita los añadidos. El único azúcar natural es el naturalmente presente en los alimentos.
- **Sodio/Sal.** Evita el exceso. Cuanto más procesado, más sodio.



CONSEJOS PARA HACER LA COMPRA

1. Hacer una **lista** antes de ir.
2. Ir **sin hambre**.
3. Prioriza productos **sin etiqueta** y desconfía de los que tengan más de 3-4 **ingredientes**.
4. Porque sea “**light**” no es más sano. **Observa** los ingredientes.
5. No hay marcas buenas o malas, sino productos de **bueno o mala composición**.
6. Cuidado con los productos **enriquecidos/fortalecidos**.
7. Lo que aparece en la **cara frontal** puede no ser información nutricional, sino **propaganda**.
8. Que ponga **sin azúcar** no quiere decir que no la contenga.
9. Los **envasados y procesados** producen más **plástico**. Protege a tu planeta.
10. Acude también a **mercados locales**.

QUÉ COMPRAR

- Productos **frescos**.
- Verduras, hortalizas y fruta de **temporada**.
- Aceite de **oliva virgen extra**.
- Limitar el consumo de carne.
- **Pescado**.
- Lácteos **no azucarados** y **bajos en grasa**.
- Conservas al **natural** o en **aceite de oliva**.
- Evitar zumos y batidos envasados y bebidas azucaradas.

