Xerrada: ALIMENTACIÓ SANA, què podem millorar?

Neus Arimany Criballés

Dietista-Nutricionista

TARADELL, 21.05.2019

Organitza: Ampa INS Taradell.

1.- TEST INICIAL:

LES XIFRES PARLEN

- Últimes dades d'estudis en la població de 12-16 anys:
  - Aportació calòrica massa baixa / massa alta
  - Alimentació poc variada
  - Cocció i manipulació inadequada
  - Poca ingesta d'aigua
  - Molt exercici /sendentarisme pur

Adherència a la Dieta Mediterrània en adolescents catalans	%
Utilitzar oli d'oliva com a principal grassa culinària	89.4 (88.3–90.4)
Consum ≥ 4 cullerades d'oli d'oliva/dia	**8.0 (7.4–8.6)**
Consum ≥ 2 porcions/dia de verdures	**12.3 (11.6–13.0)**
Consumo ≥ 3 peces de fruita/dia (incloent sucs de fruites naturals)	**13.4 (12.6–14.2)**
Consumo < 1 porció/dia de carn vermella o productes càrnics	81.5 (80.5–82.4))
Consumo< 1 porció/dia de mantega, margarina o nata	86.8 (86.0–87.6
Consumo < 1 porció/dia begudes dolces o carbonatades	80.1 (79.0–81.1)
Consumo ≥ 3 porcions/setmana de llegums	**15.7 (14.8–16.5)**
Consumo ≥ 3 porcions/setmana de peix o mariscs	52.5 (51.2–53.7)
Consumo < 3 vegades/setmana de dolços o pastissos comercials	53.3 (52.1–54.5
Consumo ≥ 1porciones/setmana de fruits secs (incloent cacauets)	20.5 (19.5–21.5)
Consumo preferentment carn de pollastre, pavo o conill en lloc de carn vermella	24.0 (22.9–25.0)
Consumo ≥ 2 porcions/setmana de verdures, pasta, arròs condimentat *amb sofregit*	82.6 (81.4–83.7)

Els catalans s'estan allunyant progressivament de la dieta Mediterrània i estant adoptant una dieta occidentalitzada menys saludable

León-Muñoz LM, y cols. Adherence to the Mediterranean diet pattern has declined in Spanish adults. J Nutr. 2012;142:1843-50.

2.- QUÈ ENTENEM PER UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE?

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

equilibrada

suficient

variada

satisfactòria

GRUPS D'ALIMENTS

Cereals i tubercles

Verdures i Hortalisses

Làctics

Proteics

Embotits

Fruites

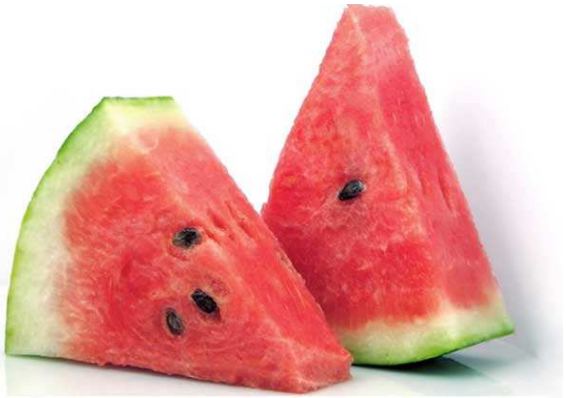
Dolços i begudes

Grassa vegetal

Cereals i tubercles

Verdures i Hortalisses

Fruites



Làctics

Proteics

Embotits grassos

Dolços i begudes

MODERACIÓ O EXCLUSIÓ? EN EL CONSUM DE …

- **Sucre, mel, melmelades, gelees**
- **Caramels, dolços, llaminadures**
- **Refrescos, sucs ensucrats**
- **Bolleria, pastisseria**
- **Mantega, margarines**
- **Gelats i postres lactis**
- **Carns i embotits grassos**

Productes amb elevat contingut en sucres i greixos

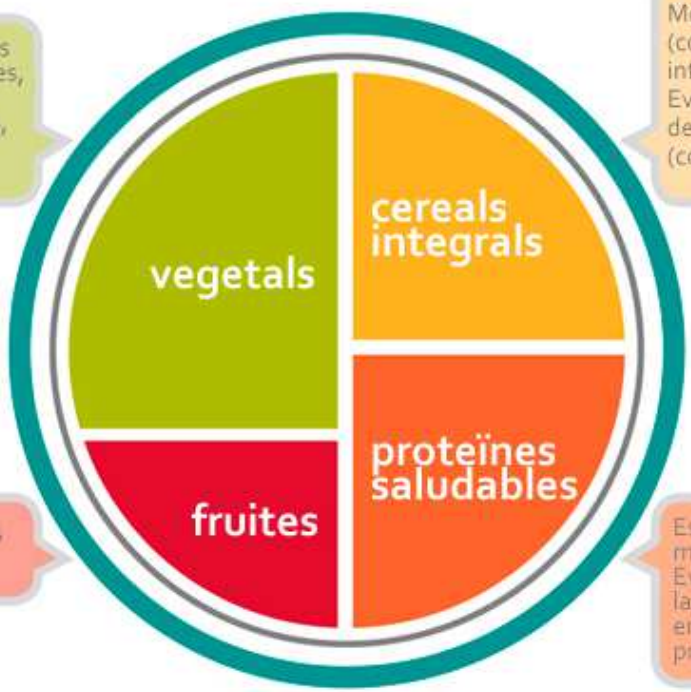
Quant i què haig de menjar?

El plat saludable

Utilitza olis saludables com els d'oliva o cànola, per cuinar o en amanides. Evita el consum de mantega i greixos trans.

Mentre més verdures mengis i més variades, millor. Les patates, sobretot les fregides, no formen part de la recomanació.

Menja cereals integrals (com pa i pasta integrals). Evita el consum de cereals refinats (com arròs i pa blancs).



Menja moltes fruites de tots els colors.

Escull peix, aus, ous, mongetes i nous. Evita la carn vermella, la cansalada, els embotits i altres carns processades.

Estigues actiu!

Beu aigua, te o cafè (sense sucre). Limita el consum de llet o lactis a 1 ó 2 racions al dia. Evita les begudes ensucrades.

Disseny: Uhma salud. Traducció: Hospital Sant Joan de Déu

Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard health Publications
www.health.harvard.edu

AIGUA

- L'organisme per realitzar les seves funcions vitals precisa de 1,5-2L d'aigua al dia

- Els canvis de la composició corporal predisposen també a una DESHIDRATACIÓ

- Per evitar-la imprescindible INGESTA REGULAR DE LÍQUIDS: aigua, sopes, infusions, ...

- Cal beure **TOT i NO TENIR SET**!

2.1 PROBLEMÀTIQUES HABITUALS QUE FAN PERDRE L'ESTIL DE VIDA SALUDABLE

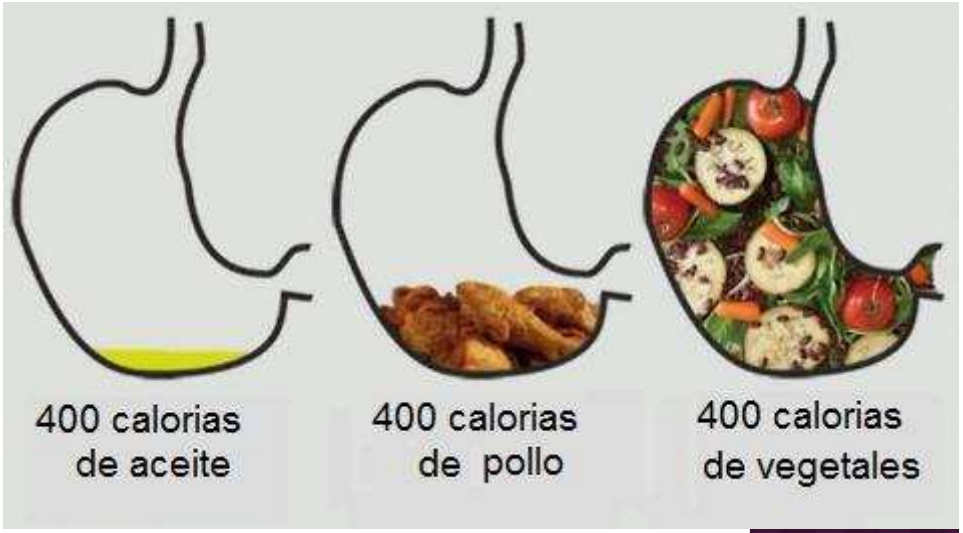
- Els i les adolescents son un grup de població susceptible de tenir mancances en vitamines i minerals per diferents raons:
  - POC temps i dedicació en la planificació dels àpats
  - Poques ganes de variar
  - Ventall culinari reduit.
  - Poc temps en dedicar a l'àpat (es menja dret i es prioritza el temps per altres activitat)
  - Males combinacions alimentàries..

EAT REAL FOOD.

NOT REAL FOOD.

330 Kcal

80 g = 1 kg.



3.- REPARTIMENT DE LES INGESTES.

ESMORZAR

Necessari en qualsevol etapa de la vida:

- ajuda a un adequat repartiment de l'energia
- facilita la cobertura dels requeriments
- millora el rendiment psíquic i físic

Un esmorzar complet hauria d'incloure:

CEREALS d'esmorzar, pa, galetes,etc.

LACTIS, llet, iogurt, formatge, etc.

FRUITA sencera, trossejada, sucs, etc.

20-25% AET*

* Aport energètic total

ESMORZAR

Es pot fraccionar en 2 preses

Exemple 1 presa:

-Iogurt amb müesli i maduixes trossejades

Exemple 2 preses:

-Primera hora: Llet amb galetes

-Mig matí: Entrepà de tonyina i mandarines

ESMORZAR

ESMORZAR

ESMORZAR

ESMORZAR

DINAR

És recomanable que s'incloguin els següents grups bàsics d'aliments:

- cereals, tubercles o llegums
- verdures
- aliments proteics
- oli d'oliva
- fruita i/o lactis
- pa i aigua

30-40% AET*

* Aport energètic total

DINAR

Exemple 1:

- 1r plat: cereals o tubercles — Tallarines amb tonyina
- 2n plat: aliment proteic — Brotxeta de pollastre
- guarnició: verdura — Carxofa/tomàquet al forn
- postres: fruita — Macedònia de cítrics
- pa i aigua

Exemple 2:

- 1r plat: Amanida variada
- 2n plat: Paella mixta
- postres: Meló
- pa i aigua

DINAR

BERENAR

- Ajuda a un adequat repartiment de l'energia
- Facilita la cobertura dels requeriments
- Ha de contribuir a l'equilibri alimentari

Poden formar part del berenar:

CEREALS, pa, galetes, etc.

LACTIS, llet, iogurt, formatge, etc.

FRUITA sencera, trossejada, sucs, etc.

FRUITA SECA

10-15% AET*

* Aport energètic total

BERENAR

Nuevo
LA SERENISIMA
Actimel
L CASEI DEFENSIS + VITAMINA C
Fuente de
VITAMINA C
Multifruta*
0% Grasa y Colesterol
Cont. Neto
6x100g
Industria Argentina
(**) PRECIO SUGERIDO

BERENAR

BERENAR

BERENAR

SOPAR

Es diferencia del dinar en que:

- L'aportació energètica hauria de ser inferior
- Ha de ser de més fàcil digestió

És recomanable que s'incloguin:

cereals, tubercles

verdures

aliments proteics

fruita i/o lactis

oli, pa i aigua

25-30 % AET*

* Aport energètic total

SOPAR

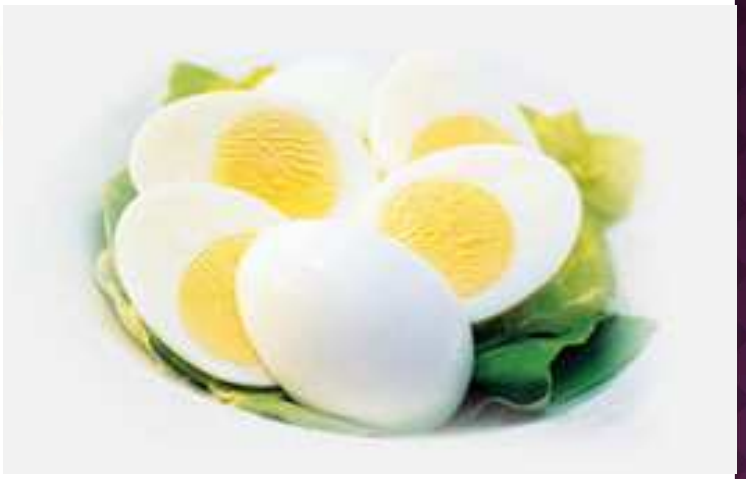
Exemple 1:

- 1r plat: farinaci — Sopa de peix amb arròs
- 2n plat: aliment proteic — Pit de pollastre
- guarnició: verdura — Cabdell d'enciam
- postres: lacti — Iogurt amb fruita seca
- pa i aigua

Exemple 2:

- 1r plat: Menestra de verdures
- 2n plat: Filet de tonyina
- guarnició: Patates al vapor
- postres: Rodes de taronja amb avellanes
- pa i aigua

SOPAR



4.- LLEGIR L' ETIQUETA... PER QUÈ?

DEDICAR UNS MINUTS DE MANERA HABITUAL A LLEGIR L'ETIQUETATGE, ens ajudarà :

SELECCIONAR MILLOR ELS ALIMENTS i així

SEGUIREM UNA DIETA EQUILIBRADA

PREVINDREM MALALTIES RELACIONADES AMB L'ALIMENTACIÓ

LLEGIR L'ETIQUETATGE DE FORMA HABITUAL, ENS PERMET:

- **Millorar la seguretat alimentària de la nostra dieta** (data de caducitat, condicions de conservació, persones al.lèrgiques,..)

- **Contribuir a l'economia familiar** (tenir una idea aproximada de la relació entre el preu, quantitat i qualitat de l'aliment

- **Millorar els nostres hàbits alimentaris** (conèixer amb seguretat els ingredients que contenen els aliments, i les característiques nutricionals)

4.1 QUINA INFORMACIÓ ÉS OBLIGATÒRIA?

NOM o DENOMINACIÓ DE VENDA

- L'etiqueta ha de mencionar el nom del producte, una descripció del mateix o bé el nom del producte en el país de procedència.

- S'ha d'indicar l'estat físic en el que es troba el producte o el tractament al que ha estat sotmès (fumat, en pols, congelat,….)

- En cap cas es podrà substituir la denominació per una marca comercial o un missatge publicitari

NOM o DENOMINACIÓ DE VENDA

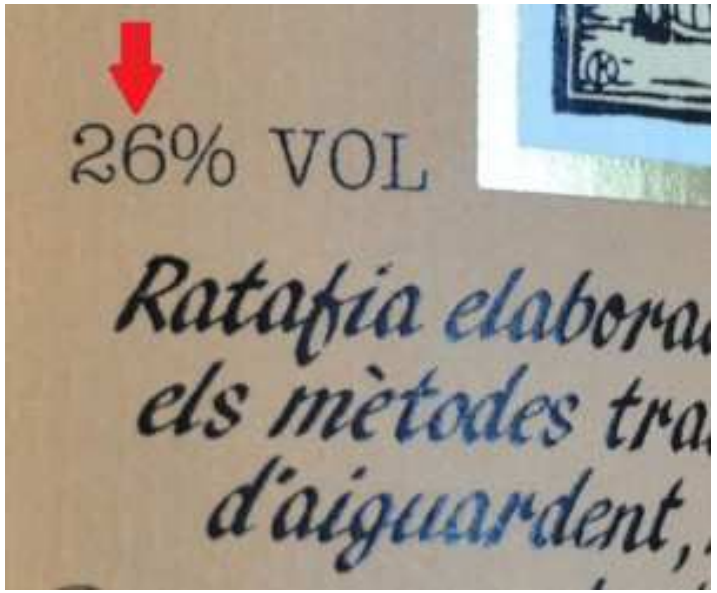
LOT DE FABRICACIÓ

- Indica el conjunt d'unitats de venta d'un producte alimentari produït, fabricat o envasat en condicions idèntiques.

CONTINGUT NET

GRAU ALCOHÒLIC

- S'indicarà sols quan aquest sigui més gran en volum del 1,2%



NOM i DOMICILI del fabricant, envasador o importador

- Cal que consti la identificació de l'empresa: el nom, la raó social o la denominació del fabricant o l'envasador o d'un venedor establert dins de la Unió Europea i, en tot cas, el seu domicili.

DATA DE CADUCITAT

- S'utilitza només per els aliments que es fan malbé més ràpid; aquesta informació es completarà amb les condicions de conservació o amagatzament adquades

DATA DE DURACIÓ MÍNIMA

- "***Consumir preferentment abans de***"… indica la data de duració mínima.

  Fins a la data, el producte alimentari manté les seves propietats en condicions de conservació adequada

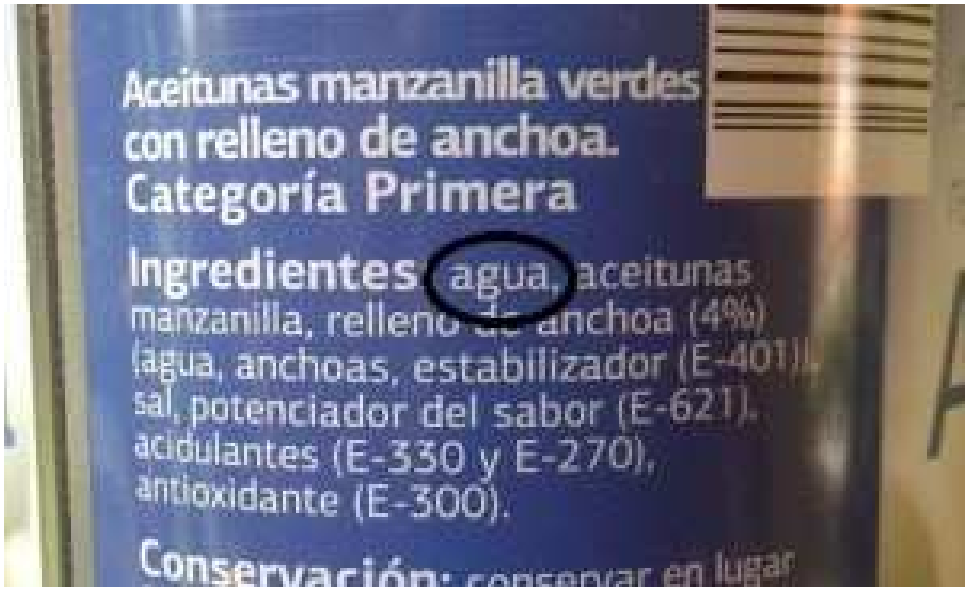
INGREDIENTS

- S'ennumerarà en ordre decreixent de pes totes les substàncies, inclosos els additius alimentaris (nº E), que es conserven en el producte acabat.

- La llista d'ingredients **és OBLIGATÒRIA**, excepte en aliments constuïts per un sol ingredient, on la denominació de venda és la mateixa que la de l'ingredient.

Ex: fruites, vegetals, llet, aigua no gasificada, formatge, vinagre fermentat

INGREDIENTS



CONDICIONS ESPECIALS DE CONSERVACIÓ I UTILITZACIÓ

4.3 ELS NÚMEROS “E” DE LES ETIQUETES

QUÈ SIGNIFIQUEN ELS Nº "E" QUE APAREIXEN A LA LLISTA D'INGREDIENTS?:

- **Els números E que** apareixen a la llista d'ingredients (ex: E-330, E-300, E-950, etc), corresponen als **additius alimentaris utilitzats per a l'elaboració de productes alimentaris.**

- **La lletra E**, indica que és **un additiu** utilitzat a la **UNIÓ EUROPEA**

Què és un additiu?

- Els additius són substàncies naturals o síntètiques (químiques) que s'afageixen als aliments, no per el seu valor nutritiu sinó amb l'objectiu de facilitar la seva:
  - Conservació
  - Millorar la seva aparença
  - Millorar el sabor, el color, etc

- S'afageixen de forma voluntària
- A l'actualitat, els additius alimentaris es regulen de forma estricta, i periòdicament estan sotmesos a revisions per assegurar la seva inoqüitat
- Els additius permesos es classifiquen en diferents categories segons les seves funcions.

SÈRIE	FUNCIÓ
SÈRIE E-100 – E-199 **COLORANTS** 	• Serveixen per afegir color als aliments. A vegades s'afegeixen per compensar color perdur durant el procés de fabricació. •A vegades s'afegeixen per motius comercials, ja que moltes vegades el color dels productes determina l'elecció de compra dels clients.
SÈRIE E-200 - E-299 **CONSERVANTS**	•S'usen per retardar el deteriorament dels aliments, evitant el creixement de fongs i bacteries (microorganismes)
SÈRIE E-300 - E-399 ANTIOXIDANTS	•La funció principal és evitar que les grasses es tornin rancies, però també ajuden a que l'aliment mantingui bones condicions

GRUP D'ALIMENTS	
SÈRIE E-400- E-499 EMULGENTS ESTABILITZA-DORS ESPESSANTS	•S'utilitzen especialment per donar estabilitat a les mescles de grasses i aigua, formant emulsions com les margarines, maioneses i salses per amanides. •Els més utilitzats són l'E-471, E-472 o l' E-322 (lecitina de soja)
SÈRIE E-500- E-599 REGULADORS D'ACIDESA, ANTIGRUMOLLS	•En aquesta sèrie trobem additius amb diferents funcions. Alguns actuen com a reguladors de l'acidesa i permetre així una millor conservació •Altres s'utilitzen per evitar que les farines facin grumolls
SÈRIE E-600 – E-699 POTENCIADORS DELS SABOR	•Són poques les substàncies que funcionen com a potenciadors del sabor. El més cotegut és el "glutamat monosòdic" o E-621, que s'utilitza en el menjar oriental.

GRUP D'ALIMENTS	
SÈRIE E-900- E-999 **<u>VARIS</u>**	•En aquesta sèrie s'agrupen additius amb diferents funcions entre elles els EDULCORANTS. •Els **EDULCORANTS** són substàncies sense valor nutritiu que proporcionen sabor dolç als aliments. S'utilitzaen àmpliament en els productes baixos en calories. •Els més coneguts són: ACESULFAMO-K (E-950), ASPARTAM (E-951), ISOMALITOL (E-953), SACARINA (E-954), XILITOL (E-967)

•En aquesta sèrie també s'inclouen els **additius de revestiment**, que s'usen per cobrir determinats aliments, com la cera de les abelles (E-901)

4.4 QUÈ ENS DIU LA INFORMACIÓ NUTRICIONAL?

Serveix per informar al consumidor sobre les propietats nutricionals dels aliments.

- LA INFORMACIÓ NUTRICIONAL **NOMÉS ÉS OBLIGATÒRIA** si a l'etiqueta del producte es menciona que posseeix propietats nutritives.

- Sempre ha d'estar en un lloc visible, amb lletres clares i agrupat en un mateix lloc en forma tubular (en columnes o lineal segons l'espai)

VALOR ENERGÈTIC, per 100g o 100 mL

- Els aliments són la font d'energia per al nostre cos.
- La quantitat d'energia que tenen els aliments es medeix en unitats denominades quilocalories (Kcal) o quilojuls (KJ)
- Com a mesura de referència , a l'etiquetatge dels aliments s'indica la quantitat de KJ/Kcal que aporta aquest aliment al consumir 100g o 100 mL

VALOR ENERGÈTIC per UNITAT o PORCIÓ

- Serà obligatòria sempre que s'indiqui el número de porcions que té l'envàs.
- Cal comparar la porció indicada a l'etiqueta amb la quantitat que vostè consumirà.
- Agafi de referència la quantitat diària que ha de consumir un adult mig
- Recordi que la quantitat d'energia diària s'ha de distribuir com a mínim en 3 àpats
- Valor promig kcal /dia 2200 dones i 2800 homes

GRASSES

- Han de representar el 30-35% de l'AET.

- A l'etiquetatge s'expressarà en *grams de grassa per 100g de producte*,

- Algunes vegades pot aparèixer desglossada

  Grasses, de les quals

  - ***Saturades: en grams (7-8% del total de les grasses)***
  - ***Monoinsaturades: en grams (15-20%)***
  - ***Poliinsaturades: en grams (5%)***
  - ***GRASSES TRANS: Des del 2006***
  - ***Colesterol: Menys de 200 mg/dia***

HIDRATS DE CARBONI

- Han de representar el 50-55% de l'AET.
- A l'etiquetatge s'expressarà en *grams de hidrats de carboni per 100g de producte.*
- Algunes vegades pot aparèixer desglossat en:

  Hidrats de Carboni, dels quals

  - ***Sucres; en grams***
  - ***Polialcohols; en grams***
  - ***Midó: en grams***

PROTEÏNES

- Han de representar el 10-15% de l'AET

VITAMINES i MINERALS

- S'enumenaran **només si en 100g o 100mL de producte aporten el 15% o més de la CDR**

FIBRA

- Es recomana consumir 25-30g de fibra/dia

SAL / SODI

- S'aconsella consumir menys de **6g/dia de sal** o el seu equivalent **3g/dia de sodi**

OUS

- **EXEMPLE 3 ES 43000000**

- 1r. dígit: codi del sistema de cria:
  - 0... ous de producció ecològica
  - 1... ous de gallines camperoles
  - 2... ous de gallines criades en sòl
  - 3... ous de gallines criades en gàbia

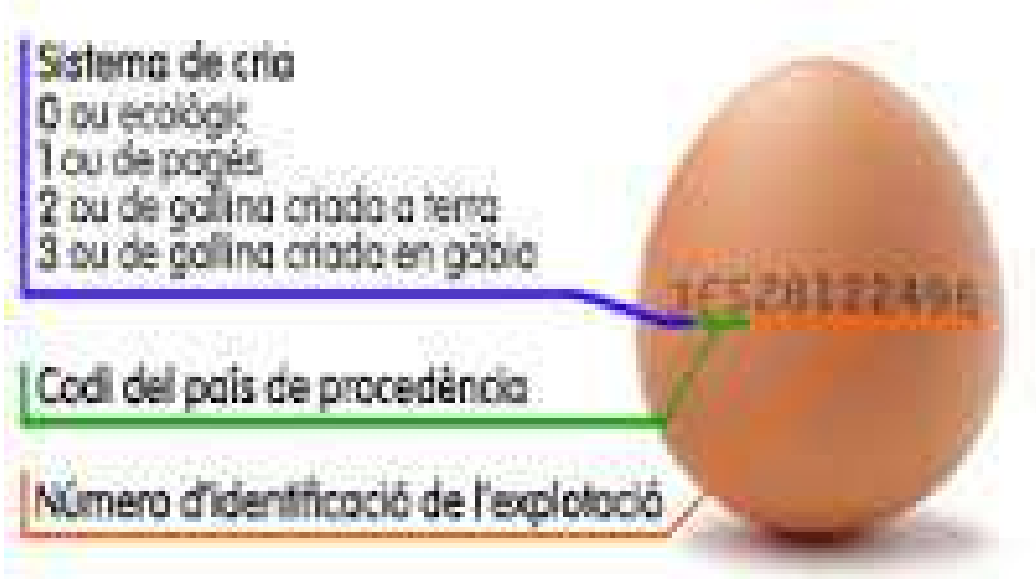
- 2n. i 3r. dígits: codi de l'Estat membre de la Unió Europea del qual procedeixen els ous (ES en cas d'Espanya).

OUS

- Codi de la província (2 dígits) :

08 bcn, 17 girona, 25 lleida, 43 tarragona

- Codi del municipi (3 dígits), Codi de l'explotació o granja (3 dígits).



Què podem fer els consumidors?

REFLEXIONAR SOBRE ELS MISSATGES QUE S'INCLOUEN A L'ETIQUETATGE, PREGUNTANT-NOS SEMPRE **QUANTA QUANTITAT DE PRODUCTE NECESSITO PER ACONSEGUIR EL BENEFICI INDICAT**.

Què podem fer els consumidors?

COMPARAR, ABANS DE COMPRAR, SI EL PRODUCTE ESCOLLIT TÉ UNA MILLOR RELACIÓ QUALITAT-PREU, RESPECTE A ALTRES DE SIMILARS

Què podem fer els consumidors?

REBUTJAR AQUELLS PRODUCTES QUE **NO INDIQUIN A LA SEVA ETIQUETA DE FORMA CLARA LA INFORMACIÓ BÀSICA** QUE HA D'INCLOURE D'ACORD AMB LA LEGISLACIÓ VIGENT.

- **TROBA EL TEMPS, LLEGEIX, COMPARA I ESCULL!**

LA TEVA SALUT ESTÀ EN JOC!

I amb aquesta

NO S'HI JUGA!

5. CONCLUSIONS

- **L’adolescència és una etapa de la vida marcada per importants canvis emocionals, socials i sobretot fisiològics.**

- **L’educació nutricional** és un pilar fonamental a treballar per assegurar una adequada aportació d’energia i nutrients.

- Cal saber **escollir els aliments** que garanteixin una dieta suficient amb energia i nutrients, organitzant i estructurant els àpats al llarg del dia. **Per tant cal una bona PLANIFICACIÓ.**

- És important **conèixer aquelles situacions que poden requerir modificacions de la dieta**: pràctica d'exercici físic intens, èpoques d'exàmens, malalties, etc.

- Consum com a mínim **5 racions de fruita i verdura** al dia.
- Incorpora **les llegums** a la teva alimentació, almenys **2 o 3 cops a la setmana**.
- Incorpora a la teva alimentació **peix, 3 cops a la setmana.**
- Consumeix un grapat de **fruits secs,** almenys, **2 cops a la setmana**.
- Beu **agua** suficient, com a mínim de 1 a 1,5 litres/dia.
- Substitueix els derivats **làctics** per làctics de qualitat.
- Realitza, almenys, **3 àpats principals** diaris i d' 1-2 petites colacions saludables entre hores.
- Porta una **vida quotidiana activa** i dedica almenys **30 minuts** diaris a l' **activitat física**.

FI

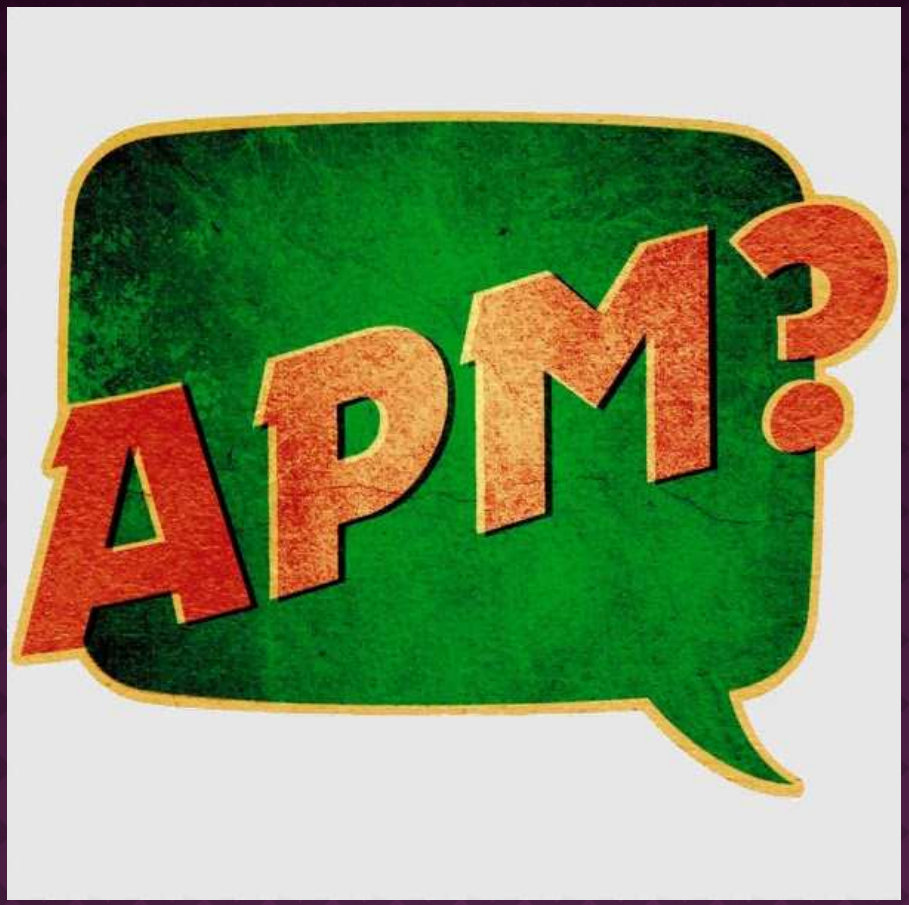
GRACIES PER LA VOSTRA ATENCIÓ

Neus Arimany Criballés
DIETISTA-.NUTRICIONISTA
Col. CAT 00058

www.neusarimany.cat
Hola@neusarimany.cat
@neuss81

NEUS ARIMANY
DIETISTA NUTRICIONISTA

C. DELS VILABELLA, 5 - VIC
PL. ST FORTIÀ, 9 - TORELLÓ



ALGUNA PREGUNTA MES?

QUINS INGREDIENTS HAN DE PORTAR LES LLEGUMS?

- Sempre seran millors les llegums ja seques i deixar-les en remull a casa però si no és així, les que venen ja en pot son molt útils i ràpides.

Les llegums en qüestió

Aigua

Sal

- **EVITAR!** les que tinguin conservants dolents com E-385, ja que es perillós per a la salut, però com que és soluble en aigua, si les poses en remull en aigua abans de consumir-les i elimines el líquid també elimines l'additiu. er ue és perillós

QUINS INGREDIENTS HAN DE PORTAR LES conserves de peix tipus tonyina, sardines..?

Simplement el producte que desitgem i que estigui conservat en oli d'oliva verge extre (AOVE) o al natural

QUINS INGREDIENTS HAN DE PORTAR LES VERDURES EN CONSERVA

Simplement la verdura amb aigua i sal. Aquí també solem trobar àcid cítric que és apte.

QUINS INGREDIENTS HAN DE PORTAR LES VERDURES EN CONGELADES?

Que siguin 100% la verdura que desitgesm. Si són bosses amb mix de verdures, doncs que portin totes les verdures esmentades I RES MÉS!

QUINS OLIS SÓN APTES?

Oli d'oliva verge extra (AOVE) obtingut de primera premsió en fred

Oli de coco verge extra, mateixa obtenció que l'AOVE

Mantega (que no margarina) tot i que a altes temperatures es torna ranci

EVITAR!!! ELS OLIS refinats com el de gira-sol, oli de palma, oli de colza, olis de coco hidrogenat,....

QUINS FRUITS SECS SÓN APTES?

- Fruits secs al natural
- Fruits secs torrats SENSE sal

EVITAR!: fruits secs fregits, amb sal o recoberts de sucre (tipus eagles...)

QUINA XOCOLATA ESCOLLIR?

- Del 70% o més de cacau
- Cacau pur 100%

QUINS INGREDIENTS HA DE PORTAR LA PASTA?

- ✅ Farina integral de cereals (tota la seva farina te que ser integral)
- ✅ Farina de llegums (ex: farina de llenties vermelles)
- ✅ Extres: Ou

EVITAR! : Farines refinades

IOGURT

La Fageda

IOGURT NATURAL
Ingredients: llet fresca pasteuritzada, **llet** desnatada en pols i ferments làctics.

YOGUR NATURAL
Ingredientes: leche fresca pasteurizada, **leche** desnatada en polvo y fermentos lácticos.

VALOR MITJÀ PER 100 g: VALOR MEDIO POR 100 g:	
Valor energètic Valor energético	294,4 kJ / 70,3 kcal
Greixos / Grasas	3,5 g
dels quals saturats de las cuales saturadas	2,2 g
Hidrats de carboni Hidratos de carbono	5,6 g
dels quals sucres de los cuales azúcares	5,6 g
Proteïnes / Proteínas	4,1 g
Sal	0,15 g
Calci Calcio (134 mg per unitat 16% IR*)	107,2 mg

*IR: Ingesta de referència d'un adult mitjà / Ingesta d referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)

424395 141247

ES-15.01801/GE
CE

Escaneja aquest codi amb l'app BIDI i accedeix a més continguts.

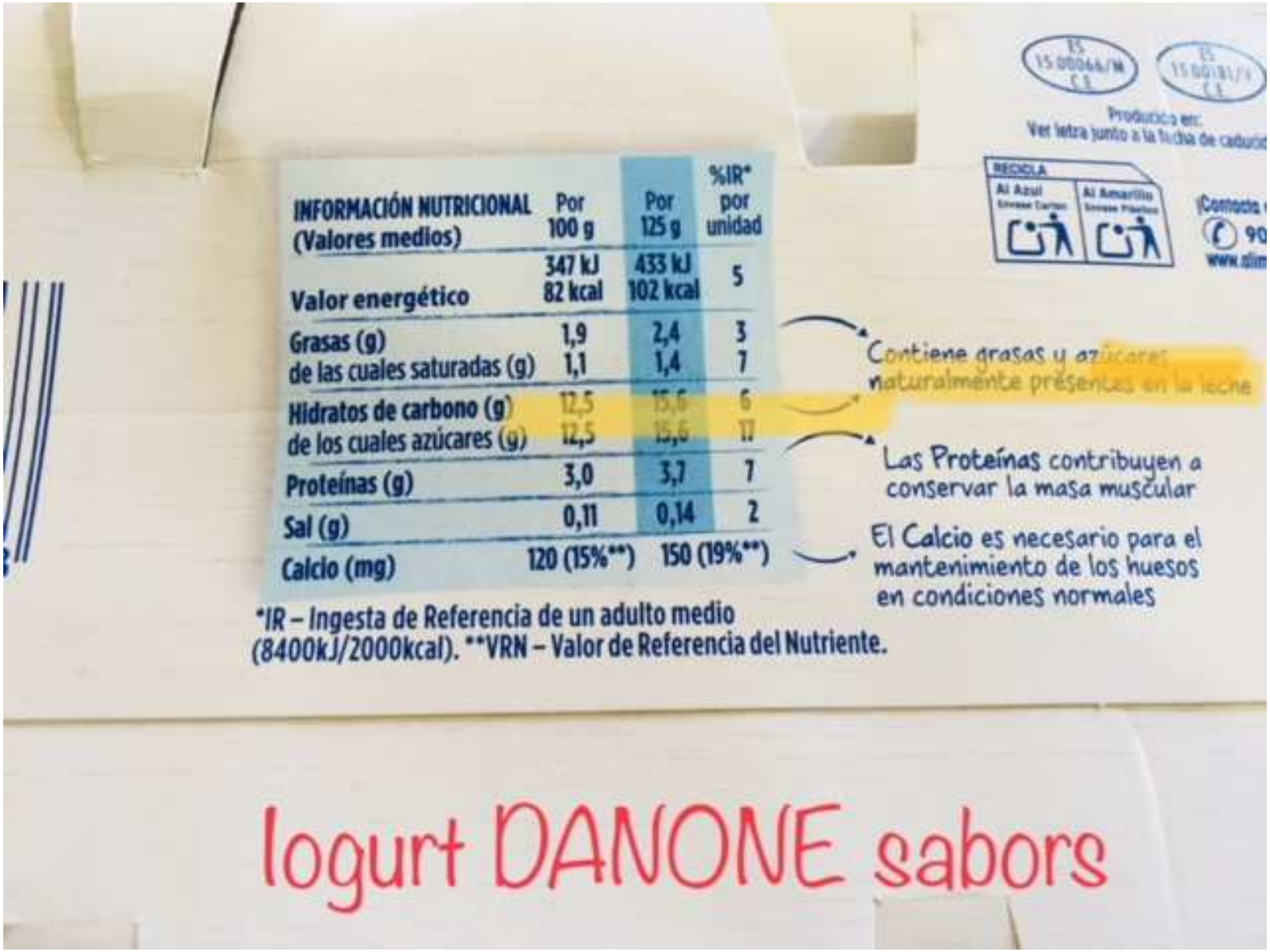
Conserveu-lo refrigerat entre 1 i 8°C.
Consérvelo refrigerado entre 1 y 8°C.

Els Casals · 17811 Santa Pau
www.fageda.com

La Fageda

YOGUR
DANONE
Natural
YOGUR
ORIGINAL
DANONE
18/04
CANTIDAD NETA: FECHA DE CADUCIDAD:
270g
(135 g x 2)
DANONE, S.A.
Buenos Aires, 21
08029 BARCELONA.
DANONE
YOGUR NATURAL.
YOGUR NATURAL.
INGREDIENTES: Leche pasteurizada, nata
leche en polvo desnatada y fermentos
lácticos.
CONSÉRVESE EN FRÍO (ENTRE 2°C Y 6°C)
8 410500 001063
INFORMACIÓN NUTRICIONAL.
Valores medios por 100g: Valor
Energético: 281kJ / 67kcal; Grasas:
3,90g, de las cuales saturadas: 2,4g;
Hidratos de carbono: 4,1g, de los
cuales azúcares: 4,1g; Proteínas:3,2g;
Sal: 0,10g; Calcio: 131mg (16%**)
**VRN - Valor de Referencia del
Nutriente
DESDE
1919
DANONE

CANTI
1Kg
YOGUR HECHO
CON LECHE FRESCA
8 YOGURES AROMATIZADOS:
2 SABOR A FRESA, 2 SABOR
A MACEDONIA, 2 SABOR
A COCO, 2 SABOR A FRUTOS
DEL BOSQUE.
INGREDIENTES:
Leche fresca pasteurizada
parcialmente desnatada (89,2%),
azúcar, leche en polvo desnatada,
fermentos lácticos, aromas y
colorantes [carmines (sabores fresa,
macedonia y frutos del bosque) y
curcumina (sabor macedonia)].
SIN GLUTEN
Danone recomienda
una dieta variada y
equilibrada y un estilo
de vida saludable
DANONE
Danone S.A.
Buenos Aires 21,
08029 BARCELONA
logurt DANONE sabors

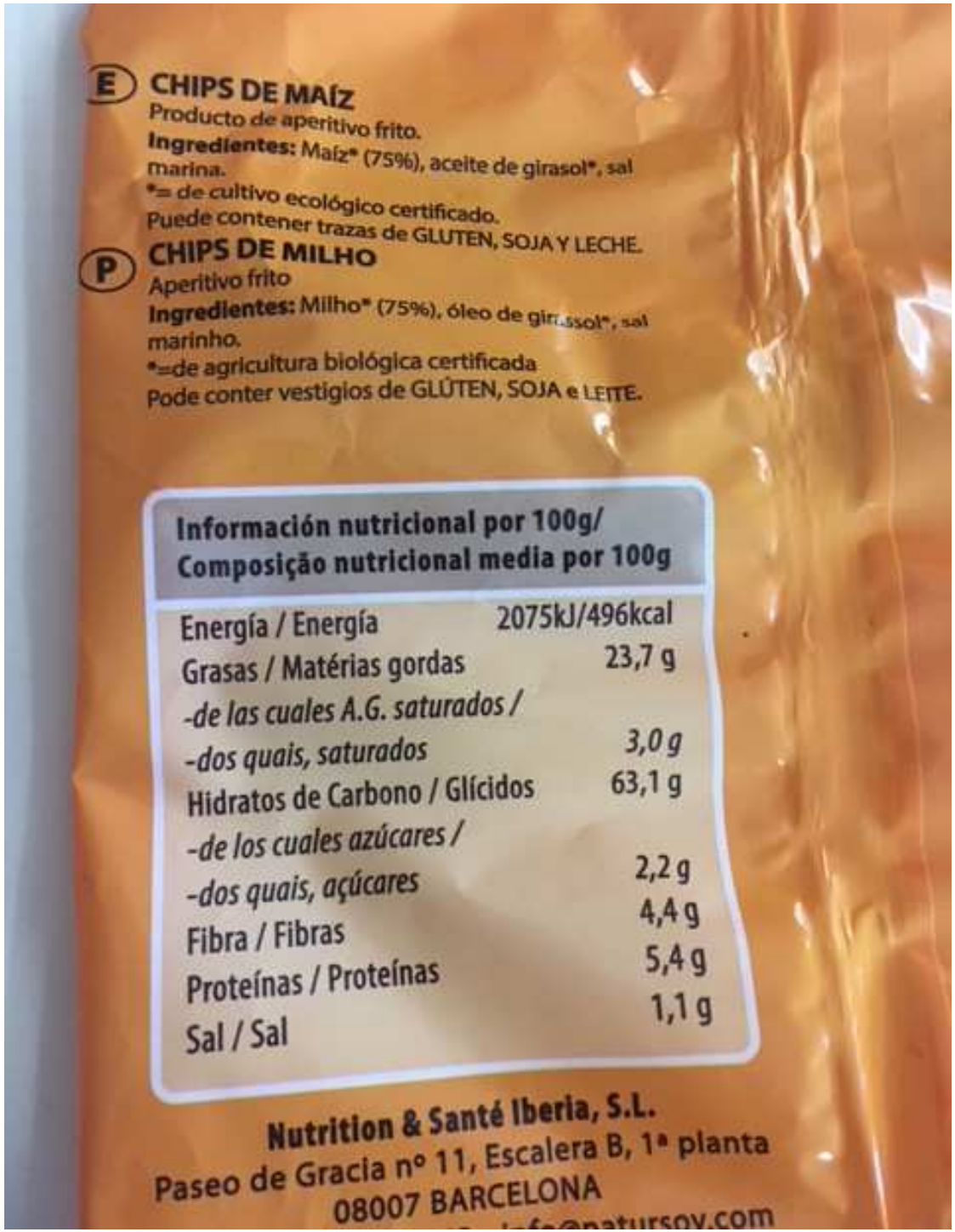

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Valores medios)
Por 100 g
Por 125 g
%IR* por unidad
Valor energético
347 kJ 82 kcal
433 kJ 102 kcal
5
Grasas (g)
de las cuales saturadas (g)
1,9
1,1
2,4
1,4
3
7
Hidratos de carbono (g)
de los cuales azúcares (g)
12,5
12,5
15,6
15,6
6
17
Proteínas (g)
3,0
3,7
7
Sal (g)
0,11
0,14
2
Calcio (mg)
120 (15%**)
150 (19%**)
*IR – Ingesta de Referencia de un adulto medio (8400kJ/2000kcal). **VRN – Valor de Referencia del Nutriente.
Contiene grasas y azúcares naturalmente presentes en la leche
Las Proteínas contribuyen a conservar la masa muscular
El Calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales
RECICLA
Al Azul
Al Amarillo
logurt DANONE sabors

IOGURT
La Fageda
IOGURT GUST DE MADUIXA
Ingredients: llet fresca pasteuritzada, llet desnatada en pols, aroma i fermentslactics.
YOGUR SABOR A FRESA
Ingredientes: leche fresca pasteurizada, azúcar, leche desnatada en polvo, aroma y fermentos lácticos.
VALOR MITJÀ PER 100 g:
VALOR MEDIO POR 100 g:
Valor energètic
Valor energético 412,8 kJ / 98,1 kcal
Greixos / Grasas 3,3 g
dels quals saturats
de las cuales saturadas 2,2 g
Hidrats de carboni
Hidratos de carbono 13,3 g
dels quals sucres
de los cuales azúcares 13,3 g
Proteïnes / Proteínas 3,8 g
Sal 0,14 g
Calci
Calcio 103,2 mg
(129 mg per unitat 16% IR*)
*IR: Ingesta de referència d'un adult mitjà / Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)
8 424395 141193
ES-15.01801/GE
CE
Escaneja aquest codi amb l'app BIDI i accedeix a més continguts
Conserveu-lo refrigerat entre 1 i 8°C.
Consérvelo refrigerado entre 1 y 8°C.

x8
PACK AHORRO
DANONE
Danet
¿Repetimos?
x8
Natillas
125g = 125g
LA MISMA CANTIDAD
POSTRE LÁCTEO SABOR NATILLAS
INGREDIENTES: Leche pasteurizado, leche desnatada en polvo rehidratada, almidón modificado de maíz, leche desnatada en polvo, leche pasterizada, gelatina, estabilizador (E 450), aroma, colorante (caroteno)
CONSÉRVESE EN FRÍO (ENTRE 2°C Y 6°C)
CANTIDAD NETA: 1000g
8 RACIONES DE 125g
INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Valores Medios
Por 100g
Por 125g
Valor energético (kJ/kcal)
Grasas (g)
de los cuales saturadas (g)
Hidratos de carbono (g)
de los cuales azúcares (g)
Proteínas (g)
Sal (g)
8 410500 01

POSTRES
TRADICIONALS
La Fageda
FLAN AMB GUST DE VAINILLA
POSTRES LÀCTIES
Ingredients: llet fresca pasteuritzada,
sucre, caramel (sucre i aigua), espessidor (E-1442),
proteïnes de llet, llet en pols, gelificants
(carragenans i goma de garrofí), aroma, colorant
(annatto) i sal.
FLAN SABOR VAINILLA - POSTRES LÁCTEOS
Ingredientes: leche fresca pasteurizada, azúcar,
caramelo (azúcar y agua), espesante (E-1442),
proteínas de leche, leche en polvo, gelificantes
(carragenanos y goma de garrofín), aroma,
colorante (annato) y sal.
VALOR MITJÀ PER 100 g:
VALOR MEDIO POR 100 g:
Valor energètic 461 kJ / 110 kcal
Valor energético
Greixos / Grasas 2,9 g
dels quals saturats 2 g
de las cuales saturadas
Hidrats de carboni 18,2 g
Hidratos de carbono
dels quals sucres 16 g
de los cuales azúcares
Proteïnes / Proteínas 2,9 g
Sal 0,12 g
424395 140318
ES-15.01801/GE
CE

Calvo®
Atún claro
en aceite de oliv
Calvo®
El atún claro Calvo en aceite de oliva es el resultado de 75 años de experiencia seleccionando y elaborando el mejor atún claro. Calvo prepara este producto con el mejor aceite de oliva y la parte más sabrosa del atún, el solomillo, para que disfrutes de un sabor y textura inigualables.
ún claro en aceite de oliva.
redientes; atún claro, aceite de oliva y sal.
otografía se muestra a modo de sugerencia de presentación.
vez abierto, conservar en el frigorífico y consumir en 24 horas.
erdo que una dieta variada y equilibrado, un estilo de vida
dable y un adecuado descanso son tres de los pilares básicos
cuidar tu salud.
Valor nutricional medio | por 100g de peso neto | por 100g de peso neto escurrido
Energia | 1172 kJ / 282 kcal | 935 kJ / 224 kcal
Grasas | 2 g | 15 g
De las cuales saturadas | 1,5 g | 2,2 g
Hidratos de Carbono | 1,9 g | 0 g
De los cuales azúcares | 0 g | 0 g
Proteinas | 19 g | 22 g
Sal | 1,1 g | 1,5 g
®
Atún c


E
CHIPS DE MAÍZ
Producto de aperitivo frito.
Ingredientes: Maíz* (75%), aceite de girasol*, sal marina.
*= de cultivo ecológico certificado.
Puede contener trazas de GLUTEN, SOJA Y LECHE.
P
CHIPS DE MILHO
Aperitivo frito
Ingredientes: Milho* (75%), óleo de girassol*, sal marinho.
*=de agricultura biológica certificada
Pode conter vestigios de GLÚTEN, SOJA e LEITE.
Información nutricional por 100g/
Composição nutricional media por 100g
Energía / Energía 2075kJ/496kcal
Grasas / Matérias gordas 23,7 g
-de las cuales A.G. saturados /
-dos quais, saturados 3,0 g
Hidratos de Carbono / Glícidos 63,1 g
-de los cuales azúcares /
-dos quais, açúcares 2,2 g
Fibra / Fibras 4,4 g
Proteínas / Proteínas 5,4 g
Sal / Sal 1,1 g
Nutrition & Santé Iberia, S.L.
Paseo de Gracia nº 11, Escalera B, 1ª planta
08007 BARCELONA

snatt's
Los SNACKS con un plus
fuente de FIBRA
hecho al horno
Pan con sabor a queso y plantas aromáticas (aceite de oliva 3%)
Ingredientes: harina de TRIGO (67%), aceite de girasol (19%), aceite de oliva (3%), suero de LECHE en polvo, levadura, sal, azúcar, extractos de levadura, cebolla deshidratada, aroma natural (LECHE), plantas aromáticas (0,2%), QUESO en polvo (0,1%). Puede contener: SOJA, CACAHUETE, FRUTOS DE CÁSCARA Y SEMILLAS DE SÉSAMO.
Conservar en lugar fresco y seco. Fabricado en España.
Bread with cheese and herbs flavour (olive oil 3%) - Source of fibre.
Ingredients: WHEAT flour (67%), sunflower oil (19%), olive oil (3%), WHEY powder, yeast, salt, sugar, yeast extracts, dehydrated onion, natural flavour (MILK), herbs (0,2%), CHEESE powder (0,1%).
May contain: SOYA, PEANUT, NUTS AND SESAME SEEDS.
Keep in a cool and dry place. Made in Spain.
Información nutricional / Nutrition Information
100g
30g**
IR*/RI* 30g
Valor energético / Energy 2029 kJ 485 kcal 609 kJ 145 kcal 7%
Grasas / Fat 23 g 6,9 g 10%
de las cuales saturadas / of which saturates 2,3 g 0,7 g 3%
Hidratos de carbono / Carbohydrate 58 g 17 g
de los cuales azúcares / of which sugars 3,0 g 0,9 g 1%
Fibra alimentaria / Fibre 3,6 g 1,1 g
Proteínas / Protein 10 g 3,0 g
Sal / Salt 2,0 g 0,59 g 10%
*IR: Ingesta de Referencia de un adulto medio (8 400 kJ/2 000 kcal).
** 30g = Porción media. Esta bolsa contiene 3 porciones.
*RI: Reference intake of an average adult (8 400 kJ/2 000 kcal).
** 30g = Average portion. This pack contains 3 portions.
Consumir

ORIGINAL
INFORMACIÓN NUTRICIONAL /
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL
100 g
11 g
%** / 11 g
Valor energético / Energia
2010 kJ
480 kcal
220 kJ
53 kcal
3 %
Grasas / Lípidos
20 g
2,2 g
3 %
de las cuales saturadas /
dos quais saturados
9,8 g
1,1 g
5 %
Hidratos de carbono
69 g
7,6 g
3 %
de los cuales azúcares / dos quais açúcares
38 g
4,1 g
5 %
Fibra alimentaria / Fibra
2,5 g
0,3 g
Proteínas
5,0 g
0,5 g
1 %
Sal
0,90 g
0,10 g
2 %
** Ingesta de referencia de un adulto medio
(8400 kJ / 2000 kcal). / ** Dose de referência para
(8400 kJ / 2000 kcal).

DECLARACIONES NUTRICIONALES:1

BAJO CONTENIDO DE AZÚCARES

No más de 5 g / 100 g en sólidos o 2,5 g / 100 ml en líquidos.

SIN AZÚCARES

No más de 0,5 g de azúcares por 100 g o 100 ml.

SIN AZÚCARES AÑADIDOS

Si no se ha añadido ningún monosacárido ni disacárido, ni ningún alimento utilizado por sus propiedades edulcorantes.

Sí puede contener azúcares naturalmente presentes.

BAJO VALOR ENERGÉTICO

No más de 40 kcal / 100 g en sólidos.

No más de 20 kcal / 100 ml en líquidos.

Edulcorantes de mesa: límite de 4 kcal por porción = 6 g de sacarosa.

VALOR ENERGÉTICO REDUCIDO

Reducción mínima del 30 % en comparación al producto estándar.

SIN APORTE ENERGÉTICO

No contiene más de 4 kcal/100 ml. Edulcorantes de mesa: 0,4 kcal por porción = 6 g de sacarosa.

BAJO CONTENIDO DE GRASA

No más de 3 g/100 g en sólidos o 1,5 g/100 ml en líquidos (1,8g/100 ml para la leche semidesnatada).

SIN GRASA

No más de 0,5 g / 100 g o 100 ml. Se prohibirán las declaraciones expresadas como «X % sin grasa».

BAJO CONTENIDO DE GRASAS SATURADAS

Si la suma de ácidos grasos saturados y ácidos grasos trans no es superior a 1,5 g/100 g para sólidos y a 0,75 g/100 ml para líquidos. Esta suma no deberá aportar más del 10 % del valor energético.

SIN GRASAS SATURADAS

Si la suma de grasas saturadas y de ácidos grasos trans no es superior a 0,1 g por 100 g o 100 ml.

Aitor Sánchez
www.midietacojea.com

BAJO CONTENIDO DE SODIO/SAL

No más de 0,12 g / 100 g o 100 ml de sodio o su equivalente en sal.

MUY BAJO CONTENIDO DE SODIO/SAL

No más de 0,04 g / 100 g o 100 ml de sodio o su equivalente en sal.

SIN SODIO O SIN SAL

No más de 0,005 g / 100 g de sodio o su equivalente en sal.

SIN SODIO O SIN SAL AÑADIDOS

Si no se ha añadido al producto sal, o ingredientes que la contengan, y siempre que el producto no tenga más de 0'12g/100g o 100ml de sodio o su equivalente en sal.

DECLARACIONES NUTRICIONALES:2

FUENTE DE FIBRA

Como mínimo:
- 3 g de fibra por 100 g
- 1,5 g de fibra por 100 kcal

ALTO CONTENIDO EN FIBRA

Como mínimo:
- 6 g de fibra por 100 g
- 3 g de fibra por 100 kcal

FUENTE DE PROTEÍNAS

Si las proteínas aportan como mínimo el 12 % del valor energético del alimento.

ALTO CONTENIDO EN PROTEÍNAS

Si las proteínas aportan como mínimo el 20 % del valor energético del alimento.

ALTO CONTENIDO DE (nombre de las vitaminas) Y/O (nombre de los minerales)

Si el producto contiene al menos el 30 % de la Cantidad Diaria Recomendada de esa vitamina/mineral.

FUENTE DE (nombre de las vitaminas) Y/O (nombre de los minerales)

Si el producto contiene al menos el 15 % de la Cantidad Diaria Recomendada de esa vitamina/mineral.

Aitor Sánchez
www.midietacojea.com

DECLARACIONES NUTRICIONALES:3

MAYOR CONTENIDO EN...

Si cumple las condiciones para la declaración 'FUENTE DE' y el incremento es de al menos un 30% respecto al producto comparado. 30%

CONTENIDO REDUCIDO EN...

SI CONTIENE UNA REDUCCIÓN DE:

- Al menos 30% del nutriente mencionado. 30%
- Al menos 10% del micronutriente mencionado (vitaminas y minerales). 10%
- Al menos un 25% de sodio/sal. 25%
- Al menos un 30% de grasas saturadas. 30%
- Cualquier cantidad de energía para el caso del azúcar.
- Cualquier cantidad de grasas trans.

FUENTE DE OMEGA-3

Si contiene al menos 0,3g de ALA / 40mg EPA+DHAen 100g de producto.

ALTO CONTENIDO EN OMEGA-3

Si contiene al menos 0,6g de ALA / 80mg EPA+DHA en 100g de producto.

TIPO DE GRASAS (ALTO CONTENIDO EN)

GRASAS MONOINSATURADAS: Si al menos el 45% de la grasa es monoinsaturada, y el 20% de la energía proviene de ellas. 45%

GRASAS POLIINSATURADAS: Si al menos el 45% de la grasa es poliinsaturada, y el 20% de la energía proviene de ellas. 45%

GRASAS INSATURADAS: Si al menos el 70% de la grasa es insaturada, y el 20% de la energía proviene de ellas. 70%

Aitor Sánchez
www.midietacojea.com

Neus Arimany Criballés
DIETISTA-.NUTRICIONISTA
Col. CAT 00058

www.neusarimany.cat
Hola@neusarimany.cat
@neuss81

NEUS ARIMANY
DIETISTA NUTRICIONISTA

C. DELS VILABELLA, 5 - VIC
PL. ST FORTIÀ, 9 - TORELLÓ