

ALIMENTOS ENVASADOS Y SU ETIQUETADO

Un alimento envasado es cualquier unidad de venta destinada a ser presentada sin ulterior transformación al consumidor final y a las colectividades, **constituida por un alimento y el envase** en el cual haya sido acondicionado antes de ser puesto a la venta, ya recubra el envase al alimento por entero o solo parcialmente, pero de tal forma que no pueda modificarse el contenido sin abrir o modificar dicho envase.

Lo más importante del ETIQUETADO son los INGREDIENTES

En el apartado de ingredientes del etiquetado de los productos, se incluyen los ingredientes del alimento en orden decreciente de peso. Lo ideal es que esté compuesto por **5 o menos ingredientes en total**.



¿En qué nos debemos fijar según tipo de alimento?



Cereales, galletas y bollería

- Tipo de harina:** mejor 100% integral o > 70% integral.
- Azúcares:** cuantos menos tenga mejor y revisa si hay alguno camuflado (jarabe, fructosa, dextrosa).
- Grasas:** evitar que tenga aceite de palma o grasas hidrogenadas.

ALIMENTOS ENVASADOS Y SU ETIQUETADO



Yogures y postres lácteos



Naturales:

la opción más saludable.



Azúcar %

Azúcares:

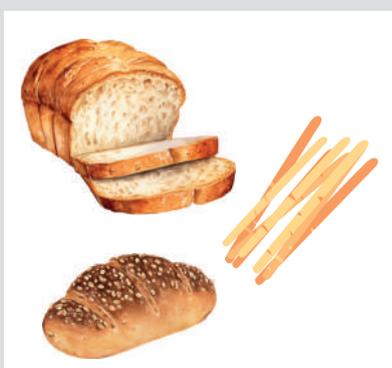
cuantos menos tenga mejor y revisa si hay alguno camuflado (jarabe, fructosa, dextrosa).



Grasas %

Grasas:

mejor entero que 0% ya que favorecerá la saciación.



Pan, rosquilletas o palitos de pan



Tipo de harina:

mejor 100% integral o > 70% integral.



Azúcar %

Azúcares:

si es envasado, que no tenga o esté entre los últimos ingredientes.



Grasas %

Grasas:

aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico.



Chocolate



Cantidad de cacao:

> 70-80% cacao.



Ingredientes:

pasta de cacao, manteca de cacao, lecitina de soja y aroma de vainilla.



Azúcar %

Azúcares:

entre los últimos ingredientes.



Quesos



Ingredientes:

leche pasteurizada de cabra, vaca, oveja, fermentos lácticos, cuajo y sal.



Azúcar %

Si está rallado:

revisar que no tenga azúcares añadidos (almidones, dextrosa).

ALIMENTOS ENVASADOS Y SU ETIQUETADO



Frutos secos y papas



Papas:

patata, aceite de oliva o girasol y sal.



Frutos secos:

naturales o tostados.



Azúcar %

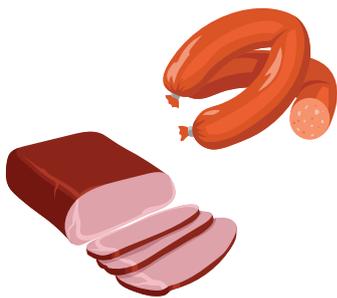
Azúcares:

revisar si tiene alguno camuflado (dextrosa, almidón).



E-621 %

Evitar el potenciador del sabor glutamato monosódico (E-621).



Fiambres y carnes procesadas



Cantidad de carne:

>85-90% de pollo, pavo o cerdo.



Evitar otros ingredientes añadidos:

como azúcares (almidón, jarabes, dextrosa), grasas, agua y proteínas.



Conservas, cremas y sopas envasadas



Revisar el ingrediente principal.



E-621 %

Evitar el potenciador del sabor glutamato monosódico (E-621).



Conservas:

alimento, agua, antioxidante y sal.



Azúcar %

Cremas y sopas:

evitar grasa de cerdo y azúcares añadidos (almidón, azúcar, dextrosa).