



CÓMO ANALIZAR UN PRODUCTO

Para saber si es saludable vamos a mirar dos aspectos: ingredientes e información nutricional.

INGREDIENTES

Los ingredientes son los componentes que han utilizado para fabricar el producto. Van ordenados según su peso de mayor a menor.

Claves para detectives

- 1) Cuantos menos ingredientes lleve un producto, normalmente es más saludable.
- 2) Si el producto pasa los 5 ingredientes, comienza a ser SOSPECHOSO.
- 3) Si leemos como ingrediente "azúcar", es que ese producto lleva azúcar libre añadido (no es natural del alimento).

Los nombres ocultos del azúcar

¡Cuidado! A veces no aparece azúcar como ingrediente, pero sí otros nombres que también son azúcar libre. UN TRUCO es saber que muchos de ellos acaban en OSA: sacarosa, fructosa, glucosa, maltosa, lactosa, miel, melaza, sirope, etc.



Por ejemplo: los M&M's se supone que son cacahuets bañados en chocolate. Por tanto, serían 2 los ingredientes que debería de llevar. Veamos si es así.

Análisis de detective

Lleva hasta 20 ingredientes y por tanto no parece ser saludable. Además, lleva como primer ingrediente azúcar. Es decir, le han añadido azúcar en gran cantidad porque aparece en primer lugar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Por ejemplo: los M&M's tienen 524 Kcal por cada 100 gramos. Contienen 11g. de grasas saturadas y 53g. de azúcares.

Análisis de detective

La cantidad de calorías es excesiva para un solo producto. Lleva más de 5g. de grasas saturadas y de azúcares. En concreto, lleva una cantidad muy alta de azúcares. El producto NO es saludable.

La información nutricional es una tabla que detalla los NUTRIENTES del producto. Suele incluir las calorías, grasas, hidratos de carbono, proteínas y sal.

Claves para detectives

- 1) Las grasas: las perjudiciales para la salud son las SATURADAS, por tanto tendremos que poner la lupa debajo de las grasas totales donde pone "de las cuales Saturadas". El consejo es cuanto menos, mejor. Pero una cantidad que podríamos aceptar es por debajo de 5g. por cada 100g. del producto.
- 2) El azúcar: lo encontramos debajo de los Hidratos "de los cuales Azúcares". El consejo es cuanto menos, mejor. Pero una cantidad que podríamos aceptar es por debajo de 5g. por cada 100g. del producto.
- 3) Proteínas: nos interesan productos que lleven aporte proteico, no nos vamos a preocupar por ellas.
- 4) Sal: si contiene más de 1.5g. por cada 100g. se considera alto en sal. Cuanta menos sal contenga, mejor.
- 5) Las calorías: una persona necesita en torno a 2.000 kcal/día, pero más que contar calorías, es más importante que los nutrientes sean de calidad. Si un alimento no es de calidad (alto en azúcar y grasas) y además lleva muchas calorías, definitivamente no nos interesa.

POR ÚLTIMO, ¿CUÁNTO PESA?

La información nutricional suele venir en la etiqueta para 100g. del producto, pero...¡atención! puede que el producto lleve más o menos de esa cantidad, por tanto los datos que vemos se pueden ver alterados. En el caso de los M&M's la bolsa indica que llevan 200g. por tanto todos los datos de la información nutricional habría que multiplicarlos por dos. ¿Sabrías decir qué cantidad de azúcar y grasas llevaría ahora?

Análisis de etiquetado



Información Nutricional

Nombre del producto o alimento

Veamos lo que has aprendido...

1) El producto o alimento escogido lo podrías clasificar en...

☐ Alimento fresco ☐ Producto procesado ☐ Producto ultraprocesado

2) ¿Podría entrar dentro del Plato de Harvard? ¿Por qué? Si la respuesta es sí, ¿en qué grupo alimenticio?

3) De todos los macronutrientes que ves en la etiqueta, ¿cuál tiene una aportación nutricional más alta?

4) Escribe los siguientes valores:

1) Azúcares: _____ 1) Grasas Saturadas: _____ 1) Proteínas: _____

5) Respecto a azúcares, ¿crees que lleva demasiados? ¿Por qué?

6) La etiqueta te da los valores medios por cada 100g del producto, fíjate en el peso del producto escogido. Con esa referencia calcula las Kcal que obtendrás si te comes todo el producto.

Realiza las operaciones

7) Respecto a los ingredientes, ¿cuál es el ingrediente principal?

8) ¿Lleva algún tipo de conservante artificial? Mira en los ingredientes. En caso afirmativo, indica cuál.

9) ¿Lleva azúcar añadido? Mira en los ingredientes

10) Por último, ¿podrías decir que el producto escogido es saludable? Justifica tu respuesta.

Corta y pega la etiqueta del producto

Peso

Escribe el peso del producto

Ingredientes

Escribe los ingredientes del producto