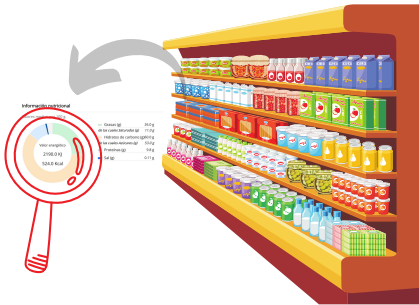




DETECTIVES ALIMENTICIOS

¿SABES LEER LAS ETIQUETAS DEL SUPERMERCADO?

@educacionfisicacompetencial



Información nutricional

por 100g de producto

valor energético

2106.0 kJ

504.0 kcal

Grasas totales 36.0 g

de las cuales saturadas 17.0 g

Hidratos de carbono 60.0 g

de los cuales Azúcares 10.0 g

Proteínas 10.0 g

Sal 0.1 g



MATERIAL PARA USO NO COMERCIAL

Empleo para juegos con fines educativos

EL MATERIAL INCLUYE:

32 Tarjetas creadas con las imágenes e información nutricional extraída de la página web de **Carrefour**.

Explicación gráfica de cómo analizar un producto.

Paneles de análisis para juegos.

Ficha de análisis de etiquetado.

Creado con CANVA por: [@educacionfisicacompetencial](https://www.instagram.com/educacionfisicacompetencial)

DETECTIVES ALIMENTICIOS



INGREDIENTES

Azúcar, cacao desgrasado natural* (20%), crema de cacah. totalmente estabilizada (goma de trigo, malato de milho de colada, amido natural almidón de maíz de colada), sales minerales (sal, bicarbonato), aromas, sal.

*Cacao con leche

Información nutricional

Valores medios por 100 g.



DETECTIVES ALIMENTICIOS



INGREDIENTES

Azúcar, cacahuetes, goma de cacah., leche estera en polvo, manteca de cacao, almidón, goma de guaiac, glicerol de glucosa, leche descremada en polvo, emulgente (lecitina de soja), lactosa, malato de calcio (goma arábiga), manteca de cacao, goma de maní (goma de la leche), dextrina, colorantes*, agente de enblanamiento (caja carboxilada), goma de pimiento, aromas, sal. (Puede contener: avellana, almendra) *E102, E120, E132, E133, E136, E139, E140, E142.

Información nutricional

Valores medios por 100 g.



DETECTIVES ALIMENTICIOS



INGREDIENTES

Azúcar, harina de trigo, leche desnatada en polvo, grasas vegetales (goma, oliva), manteca de cacao, pasta de cacao*, goma de trigo en polvo, goma de almidón, cacao desgrasado en polvo*, emulgente (lecitina), glucosaminos (carbonato de sodio).

Información nutricional

Valores medios por 100 g.



DETECTIVES ALIMENTICIOS



INGREDIENTES

Maíz (30%), aceites vegetales (maíz y girasol en proporciones variables), condimento preparado con sal y queso (queso de leche en polvo, harina de trigo, sal, queso en polvo (de leche), queso en polvo, preparaciones y sustancias aromatizantes (comestibles: leche), almidón en polvo, queso de maní (de leche), citrónico, polidexteno, permeador del sabor (glutamato monosódico), germen de leche, ajo en polvo, dextrina, colorantes de aceite (óxido férrico, óxido cromo), colorantes (óxido de hierro, harina de trigo, caramelo natural), especias, azúcar, leche desnatada en polvo). Puede contener: soja.

Información nutricional

Valores medios por 100 g.



@infocientificasempreverde



DETECTIVE ALIMENTICIO



INGREDIENTES

Agua, Leche desnatada (10%), Zumo de frutas 7% (paja y mango a partir de concentrado), Azúcar, Estabilizante (Pectina), Aroma, Acidulante (Ácido cítrico), Vitaminas C, E y A, Edulcorante (Sucralosa) y Colorante (E-160a i).

Información nutricional

Valores medios por 100 ml.



Grasas (g)	0 g
de las cuales Saturadas (g)	0 g
Hidratos de carbono (g)	4.8 g
de los cuales Azúcares (g)	4.8 g
Fibra alimentaria (g)	0.5 g
Proteínas (g)	0.9 g
Sol (g)	0.03 g
Vitamina A	120 µg (15.0%)
Vitamina C	12 mg (15.0%)
Vitamina E	1.8 mg (15.0%)

@infocientificasempreverde



DETECTIVE ALIMENTICIO



INGREDIENTES

Tomates (148g por 100g de Tomate Ketchup), vinagre de alcohol, azúcar, sal, extractos de especia y hierba aromática (contiene apio), especias, apio.

Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	0.1 g
de las cuales Saturadas (g)	0.1 g
Hidratos de carbono (g)	24.1 g
de los cuales Azúcares (g)	22.8 g
Fibra alimentaria (g)	0.7 g
Proteínas (g)	0.9 g
Sol (g)	0.9 g

@infocientificasempreverde



DETECTIVE ALIMENTICIO



INGREDIENTES

Harina (harina de trigo) 36.0%, azúcar, aceite de girasol alto oleico 5.5%, germen de trigo y harinas, cacao desgrasado 1.0%, emulgente lecitina (contiene trigo) 0.5%, sal, germen salmón de anchoa y salmón, vitaminas B1, B2, B3, niacina (B3), riboflavina (B2), niacina (B3), B6, ácido panotéico, colorantes de azúcar y harinas alimentarias, colorante E 1002 (contiene G.A.702), aromas, agente de tratamiento de la harina (60% ácido/70% agua), almidón con fibra de trigo 2.1% (contiene LACTULOSUCCINATO de calcio, grasas LACTO, emulgente (lecitina de soja) 0.2%), arroz inflado (hidratado) 1.0%, salmón 0.8%, maíz 0.8%, azúcar, cacao desgrasado en polvo 0.6%, aceite de girasol, extracto de malta de cebada, aceite de girasol, sal, emulgente (lecitina de soja) 0.2%, Fuente: consumer PRUTOS DE CACAO, SIBURCO.

Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	7.0 g
de las cuales Saturadas (g)	4.2 g
de las cuales Monoinsaturadas (g)	1.4 g
de las cuales Poliinsaturadas (g)	1.4 g
Hidratos de carbono (g)	74.0 g
de los cuales Azúcares (g)	70.2 g
Fibra alimentaria (g)	2.1 g
Proteínas (g)	0.9 g
Sol (g)	0.9 g
Ácido panotéico	1.0 mg
Calcio	50 mg
Hierro	1 mg
Niacina	8 mg
Riboflavina	0.7 mg
Vitamina B1	0.4 mg
Vitamina B2	0.8 mg
Vitamina B3	0.9 mg
Vitamina E	0.9 mg
Vitamina K	1 mg

@infocientificasempreverde



DETECTIVE ALIMENTICIO



INGREDIENTES

Masa y producto de aperitivo frito con salar a base de maíz (maíz, aceite de girasol, sal, aroma, malto de cebada de malta, pirofosfato de sodio (E427), E-422), aroma de frutas, acidulante (E-330), colorantes con gel (friso y salmón (CACANETTES), aceite de girasol, sal), colorantes vegetales (friso y salmón (CACANETTES), aceite de girasol, sal), harinas (friso y salmón (friso, aceite de girasol), sal), germinado (friso y salmón (germinado, sal), aceite de girasol), producto de aperitivo frito con salar a base de maíz (maíz, aceite de girasol, sal, aroma, colorantes (E-102, E-104), acidulante (E-330), malto (germinado y salmón, sal).

Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	30 g
de las cuales Saturadas (g)	4.9 g
Hidratos de carbono (g)	61 g
de los cuales Azúcares (g)	2.6 g
Fibra alimentaria (g)	8.4 g
Proteínas (g)	18 g
Sol (g)	1.2 g

@tikva-sofia.com@gmail.com



DETECTIVE ALIMENTICIOS



INGREDIENTES

Harina de trigo, queso mozzarella (22%), jamón (20%), agua, tomate, aceite de girasol, sal, dextrosa, lactosa, estabilizantes (trifosfato pentaácido, caragen), aroma, levadura, especias, orégano, antioxidante (ascorbato sódico), ácido cítrico, citrato trisódico, conservador (nitrito sódico).

Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	7.5 g
de las cuales Saturadas (g)	3.4 g
Hidratos de carbono (g)	25.2 g
de los cuales Azúcares (g)	1.6 g
Proteínas (g)	14 g
Sal (g)	1.5 g

@tikva-sofia.com@gmail.com



DETECTIVE ALIMENTICIOS



INGREDIENTES

Agua carbonatada, sacarosa, glicerilo de glicerina, ácido cítrico, aromas, cafeína (0.04%), extracto de café (obtenido de café) extracto de raíz de ginseng (0.004%), L-carnitina L-tartrato (0.004%), conservadores (dióxido de sodio, ácido sorbico), salicina (0.001%), colorante (patentvioleta), niacinamida (B3, B6, B12), edulcorante (sucralosa), citrato sódico, D-gluconolactona, extracto de semilla de guaraná (0.002%), inositol, malato de calcio.

Información nutricional

Valores medios por 100 ml.



Grasas (g)	0 g
de las cuales Saturadas (g)	0 g
Hidratos de carbono (g)	12 g
de los cuales Azúcares (g)	17 g
Proteínas (g)	0 g
Sal (g)	0.19 g
Niacina	8.5 mg (53 %)
Vitamina B12	2.5 µg (100 %)
Vitamina B6	0.8 mg (57 %)

@tikva-sofia.com@gmail.com



DETECTIVE ALIMENTICIOS



INGREDIENTES

Leche pasteurizada desnatada, azúcar, puré de fresa (10%), nata pasteurizada, leche en polvo desnatada, almidón de arroz, sales de calcio, aromas naturales, zumos concentrados de zanahoria negra y limón, fermentos lácticos y vitamina D. Origen de la leche: España. Puede contener cereales con gluten y semillas de sésamo.

Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	1.6 g
de las cuales Saturadas (g)	1.0 g
Hidratos de carbono (g)	10.2 g
de los cuales Azúcares (g)	9.8 g
Proteínas (g)	2.8 g
Sal (g)	0.11 g
Calcio	130 mg (16 %)
Vitamina D	0.99 µg (18 %)

@tikva-sofia.com@gmail.com



DETECTIVE ALIMENTICIOS



INGREDIENTES

Azúcar, grasa vegetal (palma), avellanas 13%, leche desnatada en polvo 8.7%, cacao reducido en grasa 7.4%, lecitinas emulsionantes (soja y/o girasol), sabor natural (vainilla).

Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	30.9 g
de las cuales Saturadas (g)	10.6 g
Hidratos de carbono (g)	57.5 g
de los cuales Azúcares (g)	56.3 g
Proteínas (g)	6.3 g
Sal (g)	0.107 g

@infocastiticia.escomercio



DETECTIVES ALIMENTICIOS



INGREDIENTES

Carne separada mecánicamente de pollo, grasa de cerdo, agua, sal, dextrosa, estabilizantes (E-466, E-508, E-450), aromas y especias, aroma de humo, antioxidante (E-316), conservador (E-250). Puede contener trazas de SOJA y proteínas de la LECHE.

Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	20 g
de las cuales Saturadas (g)	6,8 g
Hidratos de carbono (g)	3,3 g
de los cuales Azúcares (g)	1,2 g
Fibra alimentaria (g)	0 g
Proteínas (g)	12 g
Sal (g)	2 g

@infocastiticia.escomercio



DETECTIVES ALIMENTICIOS



INGREDIENTES

Harina de TRIGO, agua, grasa vegetal (girasol), emulsificantes** (ácido láctico, lecitina, glicerol de glucosa y fructosa, HLB30), azúcar, sal, suero de leche, emulgente (E-471, E-472a, E-481), ácido de grasas, dextrosa (glúten de TRIGO, LECHE aromatizada en polvo, adición de palada y TRIGO), estabilizantes (E-473, E-321, E-309, E-402), aromas, conservadores (E-202, E-203), sorbitol de azúcar (E-330), hidrolizados de TRIGO, agente de tratamiento de la harina (E-385), **La lecitina es una fuente de glucosa. Puede contener FRUTOS DE CÁSCARA (AVELLANAS).

Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	17 g
de las cuales Saturadas (g)	9,3 g
Hidratos de carbono (g)	58 g
de los cuales Azúcares (g)	24 g
Fibra alimentaria (g)	1,4 g
Proteínas (g)	5,5 g
Sal (g)	1,6 g

@infocastiticia.escomercio



DETECTIVES ALIMENTICIOS



INGREDIENTES

Ingredientes: Harina de TRIGO 49,2 %, azúcar, grasa de palma, pasta de cacao, manteca de cacao, glicéridos (carbonatos de amonio, carbonatos de sodio, fosfatos de calcio), dextrosa, jarabe de glucosa y fructosa, sal, suero de LECHE en polvo, emulgentes (lecitinas de SOJA, lecitinas de girasol), aroma.

Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	24 g
de las cuales Saturadas (g)	12 g
Hidratos de carbono (g)	64 g
de los cuales Azúcares (g)	39 g
Fibra alimentaria (g)	3,3 g
Proteínas (g)	5,5 g
Sal (g)	0,74 g

@infocastiticia.escomercio



DETECTIVES ALIMENTICIOS



INGREDIENTES

Harina de trigo, agua, levadura, aceite vegetal (girasol), sal, conservadores (E-282, E-200), emulgentes (E-471, E-472a), vinagre de vino, harina de haba, almidón de trigo y maíz, agentes de tratamiento de la harina (E-300, E-341). Puede contener semillas de sésamo y/o soja.

Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	2,7 g
de las cuales Monoinsaturadas (g)	0,8 g
de las cuales Poliinsaturadas (g)	1,4 g
de las cuales Saturadas (g)	0,5 g
Hidratos de carbono (g)	45 g
de los cuales Almidón (g)	41 g
de los cuales Azúcares (g)	3,6 g
Fibra alimentaria (g)	4,7 g
Proteínas (g)	9,8 g
Sal (g)	1,1 g

 **DETECTIVES ALIMENTICIOS**



INGREDIENTES

Cacao en polvo desgrasado

Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	11 g
de las cuales Saturadas (g)	6.9 g
Hidratos de carbono (g)	17 g
de las cuales Azúcares (g)	1 g
Fibra alimentaria (g)	34 g
Proteínas (g)	25 g
Sal (g)	0.06 g

 **DETECTIVES ALIMENTICIOS**



INGREDIENTES

Almendras, Nueces, Avellana. Puede contener cacahuets y otros frutos de cáscara.

Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	5.2 g
de las cuales Saturadas (g)	5.2 g
Hidratos de carbono (g)	6.5 g
de las cuales Azúcares (g)	2.7 g
Fibra alimentaria (g)	9.2 g
Proteínas (g)	17 g
Sal (g)	0 g

 **DETECTIVES ALIMENTICIOS**



INGREDIENTES

Dátiles 48%, anacardos 20%, uvas pasas 16%, cacao 6%, aromas naturales, puede contener trazas de soja, de cacahuete, de otros frutos secos y pequeños trozos de cáscaras y semillas. Contiene: anacardos

Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	15.1 g
de las cuales Saturadas (g)	3.7 g
Hidratos de carbono (g)	49.4 g
de las cuales Azúcares (g)	45.2 g
Fibra alimentaria (g)	6.8 g
Proteínas (g)	9.4 g
Sal (g)	0.04 g

 **DETECTIVES ALIMENTICIOS**



INGREDIENTES

Malz de producción ecológica... Alérgenos: Puede contener trazas de cacahuets y otros frutos de cáscara.

Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	3.6 g
de las cuales Saturadas (g)	0.5 g
Hidratos de carbono (g)	71 g
de las cuales Azúcares (g)	1 g
Fibra alimentaria (g)	4.7 g
Proteínas (g)	8.4 g
Sal (g)	0.73 g

DETECTIVES ALIMENTICIOS

INCREDIBLES

Agua.

@fda.es/infocivico/seguridadalim



Información nutricional

Agua.

DETECTIVES ALIMENTICIOS

INCREDIBLES

Tomate (99,4%), sal, acidulante: ácido cítrico

@fda.es/infocivico/seguridadalim



Información nutricional

Valores medios por 100 g.



DETECTIVES ALIMENTICIOS

INCREDIBLES

100% copos de Avena integrales.

@fda.es/infocivico/seguridadalim



Información nutricional

Valores medios por 100 g.



DETECTIVES ALIMENTICIOS

INCREDIBLES

Maíz (98%), sal, aceite de girasol alto oleico, emulgente (lectina de soja).
Puede contener leche, cereales que contienen gluten, frutos de cáscara y sus derivados.

@fda.es/infocivico/seguridadalim



Información nutricional

Valores medios por 100 g.



DETECTIVES ALIMENTICIOS



INGREDIENTES



Base (44 %): harina de trigo, coliflor rehidratada (17,2 %) (equivalente a un promedio de 120g de coliflor fresca), harina de sarraceno, levadura y emulgente (monooleato de sorbitán), harina de maíz y aceite de oliva virgen extra (2,54 %). Guarnición (57 %): Mezcla de quesos rallados (17 %) (mozzarella (leche pasteurizada de vaca, proteína de la leche), sal), acidulante (ácido cítrico), queso, fermentos lácticos, conservador (sorbato de potasio) y almidón de patata) y gouda; salsa de tomate (17 %) (sauri de tomate y acidulante (ácido cítrico)), tomates asados en proporción variable (19 %) (berengena, calabacín, cebolla y aceite de girasol), tomate Cherry (2 %) y orégano.

Información nutricional

Valores medios por 100 g.



DETECTIVES ALIMENTICIOS



INGREDIENTES



Leche entera pasteurizada y fermentos lácticos.

Información nutricional

Valores medios por 100 g.



DETECTIVES ALIMENTICIOS



INGREDIENTES



Puré de castañas (20%) (castañas (castanea sativa) (72%), agua y sal), dióxido de agua, fibra de achicoria, tahinipasta de semillas de sésamo, cacao desgrasado (5%), aceite de oliva virgen extra (2%), lecitina de girasol y conservador sorbato potásico (E202). Contiene télsamo. Sin gluten, sin lactosa. Producto vegano.

Información nutricional

Valores medios por 100 g.



DETECTIVES ALIMENTICIOS



INGREDIENTES



CACAÑETE Puede contener trazas de leche, frutos de cáscara y/o derivados de los mismos.

Información nutricional

Valores medios por 100 g.





Información nutricional

Pavo.



Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Información nutricional

Valores medios por 100 g.





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

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 las 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?

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.

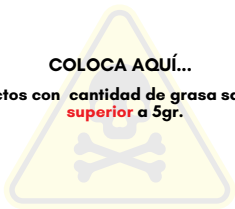
PANEL DE ANÁLISIS

Grasa Saturada



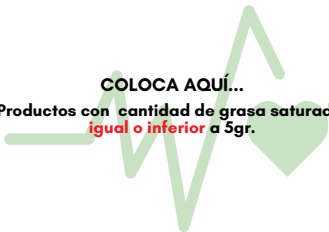
COLOCA AQUÍ...

Productos con cantidad de grasa saturada **superior** a 5gr.



COLOCA AQUÍ...

Productos con cantidad de grasa saturada **igual o inferior** a 5gr.



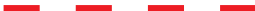
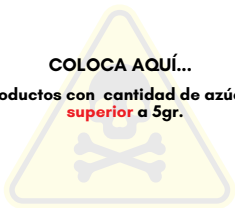
PANEL DE ANÁLISIS

Azúcar



COLOCA AQUÍ...

Productos con cantidad de azúcar
superior a 5gr.



COLOCA AQUÍ...

Productos con cantidad de azúcar
igual o inferior a 5gr.



Análisis de etiquetado



Información Nutricional

Corta y pega la etiqueta del producto

Peso

Escribe el peso del producto

Ingredientes

Escribe los ingredientes del producto

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.
