

SEMANA 3: TU COMPRA MÁS SALUDABLE

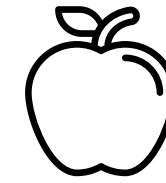


NUTRI&CLINIC
PROGRAMA DE NUTRICIÓN VIRTUAL

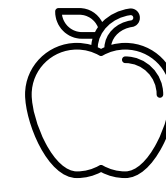
Carmen Martín Puertas, dietista-nutricionista Vital&Clinic



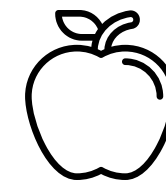
Cuidado con las estrategias engañosas de la industria alimentaria



Hacer la compra sin apetito



Llevar siempre lista de la compra



Comprar en orden, obviar ciertos pasillos



De temporada y km0

¿Cómo leer e interpretar etiquetas?

Nutrition Facts

Serving Size oz.
Serving Per Container

Amount Per Serving:

Calories	Calories From Fat
% Daily value*	
Total Fat	%
Saturated Fat	%
Trans Fat	
Cholesterol	%
Sodium	%
Total Carbohydrate	%
Dietary Fiber	%
Sugars	
Protein	

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Nutrition Facts

Serving Size 10 oz.
Serving Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 200 Calories From Fat 200

		% Daily value*
Total Fat	10 g	35%
Saturated Fat	1.5g	11%
Trans Fat	0.0 g	
Cholesterol	0 mg	1%
Sodium	210 mg	15%
Total Carbohydrate	15 g	3%
Dietary Fiber	2 g	3%
Sugars	3 g	
Protein	30 g	

Vitamin A 3% • Vitamin C 3%
Calcium 6% • Iron 6%

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

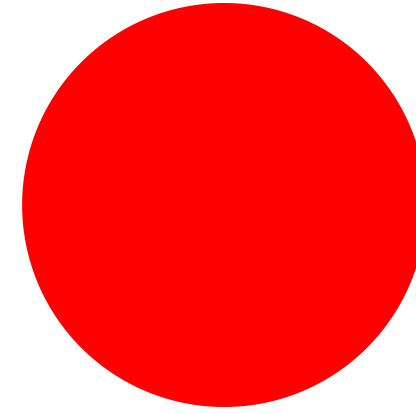


NUTRI-SCORE

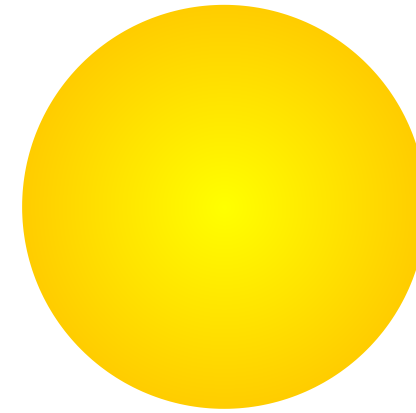


MyRealFood

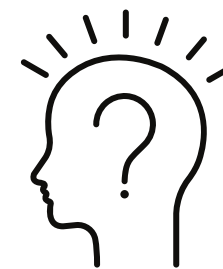
Ejercicio de análisis de etiquetas con colores



Altamente procesado o insano: revisar por qué (ingredientes controvertidos) y compartir en el grupo de Telegram



Buen procesado o saludable



Recuerda: lo ideal es comprar alimentos básicos sin procesar para cocinar en casa, es decir, los que vienen sin etiqueta o que tienen un único ingrediente.



Ejercicio etiquetas en casa y revisar cuando hagas la compra usando la app



Comparte tus resultados y fotos de tu compra saludable en el grupo

Reviso y propongo mejoras si es necesario



Hazte con una lista de buenos procesados para tener en despensa

Para algún imprevisto o cuando no haya tiempo

Reto de la semana



A tener en cuenta...

1

No tires la comida

El ejercicio de las etiquetas no tiene como objetivo hacer limpieza de despensa y nevera sino de buscar alternativas más sanas para cambiar en la siguiente compra y crear consciencia de consumo.

2

Ingredientes controvertidos

Azúcar y endulzantes
Sal
Grasas de mala calidad
Aditivos artificiales
Trigo, harinas refinadas

3

Dudas

Gracias

