

ELPOZO

bien
star®

Tips para escoger productos más saludables

Guía para descifrar las etiquetas: cómo escoger productos más saludables

Los consumidores **disponemos de muchas opciones a nuestro alcance en las estanterías y lineales del supermercado**. Por eso, a veces nos puede resultar muy difícil saber qué producto elegir. **Comprender bien la información que contienen las etiquetas será clave para tomar decisiones de compra más saludables.**



Pack producto Bienstar parte delantera

1 Nombre del producto

2 Claims nutricionales

En función de la composición nutricional, el producto puede incluir unas declaraciones o claims nutricionales que nos darán información sobre su valor nutricional de forma rápida, como...



PROTEÍNAS

Alto en proteínas

Quiere decir que las proteínas aportan al menos un 20 % de las calorías del producto. Los productos ElPozo Bienstar son naturalmente altos en proteínas.



REDUCIDO EN SAL

Contenido reducido en sal

Este producto contiene como mínimo, un 25% menos de sal o sodio respecto a un producto similar.



BAJO EN GRASA

Bajo en grasa

El producto no contiene más de 3 g de grasa por 100g de producto.



SIN GRASA

Sin grasa

El producto no contiene más de 0,5 g de grasa por 100g.



SIN AZÚCARES

Sin azúcares

El producto no contiene más de 0,5 g de azúcares por 100 g.



SIN FÉCULA

Sin fécula

El producto no contiene fécula entre sus ingredientes.



VITAMINA

Fuente de vitaminas y/o minerales

El producto aporta al menos un 15% de la ingesta de referencia diaria o valor de referencia de ese nutriente (VRN) para un adulto. Por ejemplo, el Jamón Cocido Corte Fresco aporta un 15% de la VRN de vitamina C (12mg) y zinc (1,5 mg), por lo que podemos decir que es fuente de estos dos nutrientes.



SIN POTENCIADOR DEL SABOR

Sin colorantes, conservantes ni potenciadores del sabor

El producto ha sido elaborado sin añadir colorantes, conservantes ni sustancias que potencien su sabor.



SIN LACTOSA

SIN GLUTEN

Sin gluten / Sin lactosa

El producto no contiene gluten, por lo que pueden consumirlo también personas con celiaquía o sensibilidad al gluten. El producto tampoco contiene lactosa, por lo que pueden consumirlo también personas intolerantes a la lactosa.



90% CARNE

90% carne

El producto contiene un 90% de carne.

Para que todas estas características sean **más reconocibles para el consumidor y puedan identificarlas fácilmente, se presentan en forma de pictogramas o sellos en la parte frontal y/o trasera.**

3 Kcal por 100 g

2 Fecha de caducidad

Aunque a simple vista nos pueda parecer que dos productos son bastante similares, **analizar el envase detenidamente nos ayudará a comprender qué nos ofrece exactamente ese producto** y, por tanto, será una gran ayuda para decidir si es lo que estamos buscando, o no.

Guía para descifrar las etiquetas: cómo escoger productos más saludables

La parte posterior del envase nos ofrecerá muchísima información importante, tanto a nivel nutricional, como respecto a su calidad y condiciones de conservación y almacenamiento. En ella encontraremos:



Pack producto Bienstar parte trasera

1 Peso neto en gramos

2 Listado de ingredientes

Este listado nos indica con qué ingredientes se elabora el producto. Se presentan **por orden, empezando por los que están en mayor cantidad y acabando por los que se encuentran en menor cantidad**. Por ejemplo, el primer ingrediente de nuestro producto Jamón Cocido Extra Corte Fresco es el jamón de cerdo, que representa el 90% del producto, seguidos de otros como el agua, la sal, dextrosa de maíz, aromas, mezcla vegetal de extracto de té, café, olivo y acerola...

Además, **en este listado también se destacan los alérgenos presentes en el producto** (en negrita, en mayúsculas, subrayado, en otro color...). Al final de este encontramos el etiquetado precautorio, que se expresa como “Puede contener trazas de...”. Los alérgenos que se destacan en este apartado **pueden estar presentes en el producto en cantidades muy pequeñas, conocidas como trazas, de forma involuntaria, ya que no forman parte de los ingredientes del producto**. Siguiendo con el ejemplo de nuestro Jamón Cocido Extra Corte Fresco el producto puede contener trazas de **proteína de leche y soja**.

3 Información nutricional

Información nutricional	Por 100g de producto
Valores energéticos	389 kJ (92 kcal)
Grasas (g)	0,5 g
De las cuales SATURADAS (g)	0,1 g
Hidratos carbono (g)	0,5 g
De las cuales AZÚCARES	0,5 g
Proteínas (g)	21,3 g
Sal (g)	1,4 g

Información relativa a nuestro producto Jamón Cocido Extra Corte Fresco

También encontramos la información nutricional. Se trata de un cuadro que nos indica las calorías, grasas totales, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal que contiene el producto por 100 g.

4 Modo de conservación

Hace referencia a las condiciones de conservación del alimento. En nuestro caso, se indica que el producto tiene que estar entre 0-5°C.

5 Pictogramas de declaraciones nutricionales

Explicados con detalle en la página anterior del documento.

6 Declaraciones de propiedades saludables

Las declaraciones de propiedades saludables explicadas en el pack están relacionadas con las declaraciones nutricionales o claims presentes en el producto. Por ejemplo, la declaración “un menor consumo de sal contribuye a mantener la tensión arterial normal” puede incluirse en un producto reducido en sal.

7 Especificaciones del envase

La bandeja inferior es un envase 100% reciclable con hasta un 80% de material reciclado.

a) Reciclaje en el amarillito

b) **ECOSENSE** El certificado ECOSENSE lo otorga la fundación PLASTIC SENSE a las empresas que utilizan en sus envases plásticos PET que están dentro de un circuito garantizado de reciclado.

c) **Punto verde** El Punto Verde nos indica que ese envase que tenemos entre las manos tiene un ciclo de recuperación y reciclaje que permita reaprovechar los materiales que en su momento se usaron para fabricarlo.

