

Taller: L'ETIQUETATGE DELS ALIMENTS




Neus Arimany Criballés
Dietista-Nutricionista de
psigma
CAP Sta Eugènia de Berga, 4.4.17

AVUI PARLAREM ...

- 1.-Alimentació Saludable
- 2.-Llegir l'etiqueta.....PERQUÈ?
- 3.-Quina informació és obligatoria a la etiqueta?
- 4.- Els números "E" de les etiquetes
- 5.- Què ens diu la informació nutricional?
- 6.- Conclusions
- 7.- Precs i preguntes

TEMA COMPLEX, que et farà replantejar els hàbits alimentaris!

Expressions COMUNES!



- Aquest oli no té colesterol! Aquest tampoc, n'hi aquest, ni l'altre!
- Agafa aquest que és LIGHT! Si!, però té sucre!
- 0,0% de massa grassa. A no! Diu 0,9 %per cada 100g de producte
- Compra un pack de dotze. Ah no! Mira la data de caducitat, caduca en 4 dies!
- Compren aquest que diu que és SALUDABLE! Has vist la quantitat de grassa que té en una porció?
- Mira aquest: és baix amb calories! En té 199 kcal i aquest que és normal en té 200!



1.- QUÈ ENTENEM PER UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE?

Punts claus per entendre'l



ALIMENTACIÓ SALUDABLE

- equilibrada
- suficient
- variada
- satisfactòria

EL PLAT SALUDABLE

OLIS SALUDABLES
Utilitzar olis saludables (com l'oli d'oliva o l'oli de colza) per cuinar, amansir o a batre. Limitar la mantega. Evitar els greixos "trans".

AIGUA
Beure aigua, te o cafè (amb poca sucre o gens). Limitar la llet, els làctics (1-2 racions al dia) i els sucus (1 got petit al dia). Evitar les begudes ensucrades.

VERDURES
Com més verdura – i més variada – millor. Les patates i les patates fregides no compten.

CERELS INTEGRALS
Menjar cereals (grans) integrals variats (com pa integral, pasta integral i arròs integral). Limitar els cereals refinats (com l'arròs blanc i el pa blanc).

FRUITES
Menjar molta fruita i de tots els colors.

PROTEINES SALUDABLES
Triar peix, aus, llegums, i fruits secs. Limitar la carn vermella i el formatge. Evitar la cansalada, els embolits i les altres carns processades.

SIGUES ACTIU!

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

2.- LLEGIR L'ETIQUETA... PER QUÈ?

GRUP D'ALIMENTS	
CERELS	Font principal d'energia per el seu aport en HIDRATS DE CARBONI Rics també en VITAMINES i MINERALS Si són integrals es valora el seu contingut en fibra alimentària
FRUITES, VERDURES I HORALITSES	Aliments <i>baixos en calories</i> . Principal font de VITAMINES i MINERALS de la nostra dieta Són rics en FIBRA ALIMENTÀRIA , importantíssim per regular funció intestinal
OLI D'OLIVA	• Ric en GRASSES saludables que milloren la funció cardiovascular. • Font de VITAMINES A, E i antioxidant naturals per evitar envelliment.
LÀCTICS	• Font principal de CALCI i PROTEÏNES que ajuden a formar i reparar els nostres ossos

DEDICAR UNS MINUTS DE MANERA HABITUAL A LLEGIR L'ETIQUETATGE, ens ajudarà :

↓

SELECCIONAR MILLOR ELS ALIMENTS i així

SEGUIREM UNA DIETA EQUILIBRADA

PREVINDREM MALALTIES RELACIONADES AMB L'ALIMENTACIÓ

GRUP D'ALIMENTS	
PEIXOS, CARNS MAGRES, OUS, LLEGUMS, I FRUITS SECS	• Font principal de PROTEÏNES , que ajuden a formar i reparar els teixits del nostre cos • A més aporten VITAMINES i minerals que serveixen per regular les funcions del nostre organisme.
CARNS, GRASSES i EM	• Tot i que aporten PROTEÏNES , tenen un alt contingut en GRASSES SATURADES i COLESTEROL , que en excés perjudiquen la salut cardiovascular
GRASSES, DOLÇOS i BRIOXERIA	• Aporten calories amb <i>poc valor nutricional</i> . • Són rics en GRASSES SATURADES , COLESTEROL i SUCRE .

LLEGIR L'ETIQUETATGE DE FORMA HABITUAL, ENS PERMET:

- **Millorar la seguretat alimentària de la nostra dieta** (data de caducitat, condicions de conservació, persones al·lèrgiques...)
- **Contribuir a l'economia familiar** (tenir una idea aproximada de la relació entre el preu, quantitat i qualitat de l'aliment)
- **Millorar els nostres hàbits alimentaris** (conèixer amb seguretat els ingredients que contenen els aliments, i les característiques nutricionals)



3. QUINA INFORMACIÓ ÉS OBLIGATÒRIA?

LOT DE FABRICACIÓ

- Indica el conjunt d'unitats de venda d'un producte alimentari produït, fabricat o envasat en condicions idèntiques.



NOM o DENOMINACIÓ DE VENDA

- L'etiqueta ha de mencionar el nom del producte, una descripció del mateix o bé el nom del producte en el país de procedència.
- S'ha d'indicar l'estat físic en el que es troba el producte o el tractament al que ha estat sotmès (fumat, en pols, congelat,....)
- En cap cas es podrà substituir la denominació per una marca comercial o un missatge publicitari

CONTINGUT NET



NOM o DENOMINACIÓ DE VENDA



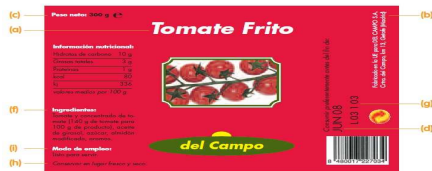
GRAU ALCOHÒLIC

- S'indicarà sols quan aquest sigui més gran en volum del 1,2%



NOM i DOMICILI del fabricant, envasador o importador

- Cal que consti la identificació de l'empresa: el nom, la raó social o la denominació del fabricant o l'envasador o d'un venedor establert dins de la Unió Europea i, en tot cas, el seu domicili.



INGREDIENTS

- S'enumerarà en ordre decreixent de pes totes les substàncies, inclosos els additius alimentaris (nº E), que es conserven en el producte acabat.
- La llista d'ingredients és **OBLIGATÒRIA**, excepte en aliments constituïts per un sol ingredient, on la denominació de venda és la mateixa que la de l'ingredient.

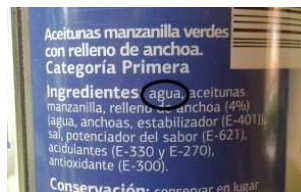
Ex: fruites, vegetals, llet, aigua no gasificada, formatge, vinagre fermentat

DATA DE CADUCITAT

- S'utilitza només per els aliments que es fan malbé més ràpid; aquesta informació es completarà amb les condicions de conservació o amagatzament adequades



INGREDIENTS



DATA DE DURACIÓ MÍNIMA

- "Consumir preferentment abans de"... indica la data de duració mínima.
- Fins a la data, el producte alimentari manté les seves propietats en condicions de conservació adequada



CONDICIONS ESPECIALS DE CONSERVACIÓ I UTILITZACIÓ





4.- ELS NÚMEROS "E" DE LES ETIQUETES

SÈRIE	FUNCIÓ
SÈRIE E-100 - E-199	• Serveixen per afegir color als aliments. A vegades s'afegeixen per compensar color perdut durant el procés de fabricació.
<u>COLORANTS</u>	• A vegades s'afegeixen per motius comercials, ja que moltes vegades el color dels productes determina l'elecció de compra dels clients.
SÈRIE E-200 - E-299	• S'usen per retardar el deteriorament dels aliments, evitant el creixement de fongs i bacteries (microorganismes)
<u>CONSERVANTS</u>	
SÈRIE E-300 - E-399	• La funció principal és evitar que les grasses es tornin rancies, però també ajuden a que l'aliment mantingui bones condicions
<u>ANTIOXIDANTS</u>	

QUÈ SIGNIFIQUEN ELS Nº "E" QUE APAREIXEN A LA LLISTA D'INGREDIENTS?:

- Els números E que apareixen a la llista d'ingredients (ex: E-330, E-300, E-950, etc), corresponen als **additius alimentaris utilitzats per a l'elaboració de productes alimentaris.**
- La lletra E, indica que és un **additiu** utilitzat a la **UNIÓ EUROPEA**

GRUP D'ALIMENTS	
SÈRIE E-400- E-499	• S'utilitzen especialment per donar estabilitat a les mescles de grasses i aigua, formant emulsions com les margarines, maioneses i salses per amanides.
<u>EMULGENTS</u>	
<u>ESTABILITZADORS</u>	
<u>ESPESSANTS</u>	• Els més utilitzats són l'E-471, E-472 o l' E-322 (lecitina de soja)
SÈRIE E-500- E-599	• En aquesta sèrie trobem additius amb diferents funcions. Alguns actuen com a reguladors de l'acidesa i permetre així una millor conservació
<u>REGULADORS D'ACIDESA</u>	
<u>ANTIGRUMOLLS</u>	• Altres s'utilitzen per evitar que les farines facin grumolls
SÈRIE E-600 - E-699	• Són poques les substàncies que funcionen com a potenciadors del sabor. El més cotejat és el "glutamat monosòdic" o E-621, que s'utilitza en el menjar oriental.
<u>POTENCIADORS DELS SABOR</u>	

Què és un additiu?

- Els additius són substàncies naturals o sintètiques (químiques) que s'afegeixen als aliments, no per el seu valor nutritiu sinó amb l'objectiu de facilitar la seva:
 - Conservació
 - Millorar la seva aparença
 - Millorar el sabor, el color, etc
- S'afegeixen de forma voluntària
- A l'actualitat, els additius alimentaris es regulen de forma estricta, i periòdicament estan sotmesos a revisions per assegurar la seva inoqüitat
- Els additius permesos es classifiquen en diferents categories segons les seves funcions.

GRUP D'ALIMENTS	
SÈRIE E-900- E-999	• En aquesta sèrie s'agrupen additius amb diferents funcions entre elles els EDULCORANTS.
<u>VARIS</u>	• Els EDULCORANTS són substàncies sense valor nutritiu que proporcionen sabor dolç als aliments. S'utilitzaen àmpliament en els productes baixos en calories.
	• Els més coneguts són: ACESULFAMO-K (E-950), ASPARTAM (E-951), ISOMALITOL (E-953), SACARINA (E-954), XILITOL (E-967)
	• En aquesta sèrie també s'inclouen els additius de revestiment , que s'usen per cobrir determinats aliments, com la cera de les abelles (E-901)

Composición Nutricional		Valores medios	
	Por 100g	% CD* para un adulto	Por 100g
Valor energético (kcal/g)	161/253	3,3	109/146
Proteínas (g)	4,1	7,3	13,5
Hidratos de carbono (g)	7,2	1,5	13,1
de los cuales azúcares (g)	1,5	0,3	1,4
Grasas (g)	0,5	1	0,3
de las cuales saturadas (g)	0,4	0,8	0,2
Fibra alimentaria (g)	0,02	0,04	0,02
Sodio (g)	99	12	180
Calcio (mg)	0,89	14	1,25

5. QUÈ ENS DIU LA INFORMACIÓ NUTRICIONAL?

VALOR ENERGÈTIC, per 100g o 100 mL

- Els aliments són la font d'energia per al nostre cos.
- La quantitat d'energia que tenen els aliments es mesura en unitats denominades quilocalories (Kcal) o quilojuls (KJ)
- Com a mesura de referència, a l'etiquetatge dels aliments s'indica la quantitat de KJ/Kcal que aporta aquest aliment al consumir 100g o 100 mL



Serveix per informar al consumidor sobre les propietats nutricionals dels aliments.

Información Nutricional	Per 100g	Por porción
1 Valor Energético	365 kcal 1540 kJ	182,5 kcal 770 kJ
2 Proteínas	10g	5g
3 Hidratos de carbono de los cuales - Azúcares - Almidón	74g 20g 54g	37g 10g 27g
4 Grasas de las cuales - Saturadas - Monoinsaturadas - Poliinsaturadas - Colesterol	3g 1,2g 0,8g 1,9 0,3 mg	1,5g 0,6g 0,4g 0,9 g 0,2 mg
5 Fibra	1g	0,5g
6 Vitaminas y minerales - Vitamina A - Ácido fólico - Calcio - Hierro	150µg (17%CDR) 70µg (14%CDR) 60mg (12%CDR) 7mg (14%CDR)	85µg (17%CDR) 3µg (6%CDR) 4mg (8%CDR) 3,8mg (22%CDR)

VALOR ENERGÈTIC per UNITAT o PORCIÓ

- Serà obligatòria sempre que s'indiqui el número de porcions que té l'envàs.
- Cal comparar la porció indicada a l'etiqueta amb la quantitat que vostè consumirà.
- Agafi de referència la quantitat diària que ha de consumir un adult mig
- Recordi que la quantitat d'energia diària s'ha de distribuir com a mínim en 3 àpats
- Valor promig kcal /dia 2200 dones i 2800 homes



- LA INFORMACIÓ NUTRICIONAL **NOMÉS ÉS OBLIGATÒRIA** si a l'etiqueta del producte es menciona que posseeix propietats nutritives.
- Sempre ha d'estar en un lloc visible, amb lletres clares i agrupat en un mateix lloc en forma tubular (en columnes o lineal segons l'espai)



GRASSES

- Han de representar el 30-35% de l'AET.
- A l'etiquetatge s'expressarà en *grams de grassa per 100g de producte*,
- Algunes vegades pot aparèixer desglossada
 - **Grasses, de les quals**
 - Saturades: en grams (7-8% del total de les grasses)
 - Monoinsaturades: en grams (15-20%)
 - Poliinsaturades: en grams (5%)
 - GRASSES TRANS: Des del 2006
 - Colesterol: Menys de 200 mg/dia



HIDRATS DE CARBONI

- Han de representar el 50-55% de l'AET.
- A l'etiquetatge s'expressarà en *grams de hidrats de carboni per 100g de producte*.
- Algunes vegades pot aparèixer desglossat en:
Hidrats de Carboni, dels quals
 - *Sucres; en grams*
 - *Polialcohols; en grams*
 - *Midó; en grams*



OUS

EXEMPLE 3 ES 43000000

- 1r. dígit: codi del sistema de cria:
 - 0... ous de producció ecològica
 - 1... ous de gallines camperoles
 - 2... ous de gallines criades en sòl
 - 3... ous de gallines criades en gàbia
- 2n. i 3r. dígits: codi de l'Estat membre de la Unió Europea del qual procedeixen els ous (ES en cas d'Espanya).



PROTEÏNES

- Han de representar el 10-15% de l'AET



VITAMINES i MINERALS

- S'enumeraran **només si en 100g o 100mL de producte aporten el 15% o més de la CDR**



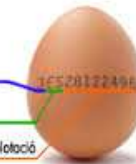
OUS

- Codi de la província (2 dígits) :
08 bcn, 17 girona, 25 lleida, 43 tarragona
- Codi del municipi (3 dígits), Codi de l'explotació o granja (3 dígits).

Sistema de cria
0 ou ecològic
1 ou de pagès
2 ou de gallina criada a terra
3 ou de gallina criada en gàbia

Codi del país de procedència

Número d'identificació de l'explotació



FIBRA

- Es recomana consumir 25-30g de fibra/dia



SAL / SODI

- S'aconsella consumir menys de **6g/dia de sal** o el seu equivalent **3g/dia de sodi**



5.- CONCLUSIONS



Què podem fer els consumidors?



REFLEXIONAR SOBRE ELS MISSATGES QUE S'INCLOUEN A L'ETIQUETATGE, PREGUNTANT-NOS SEMPRE **QUANTA QUANTITAT DE PRODUCTE NECESSITO PER ACONSEGUIR EL BENEFICI INDICAT.**

● TROBA EL TEMPS, LLEGEIX, COMPARA I **ESCULL!**

LA TEVA SALUT **ESTÀ EN JOC!**

I amb aquesta

NO S'HI JUGA!



Què podem fer els consumidors?



COMPARAR, ABANS DE COMPRAR, SI EL PRODUCTE ESCOLLIT TÉ UNA MILLOR RELACIÓ QUALITAT-PREU, RESPECTE A ALTRES DE SIMILARS



Què podem fer els consumidors?



REBUTJAR AQUELLS PRODUCTES QUE NO INDIQUIN A LA SEVA ETIQUETA DE FORMA CLARA LA INFORMACIÓ BÀSICA QUE HA D'INCLoure D'ACORD AMB LA LEGISLACIÓ VIGENT.

FI
GRACIES PER LA
VOSTRA ATENCIÓ



Neus Arimany Criballés
DIETISTA-.NUTRICIONISTA

neus@psigma.cat

@neuss81

psigma



QUINS INGREDIENTS HAN DE PORTAR LES conserves de peix tipus tonyina, sardines..?

- ✔ Simplement el producte que desitgem i que estigui conservat en oli d'oliva verge extre (AOVE) o al natural



APM?

ALGUNA PREGUNTA MES?

QUINS INGREDIENTS HAN DE PORTAR LES VERDURES EN CONSERVA

- ✔ Simplement la verdura amb aigua i sal. Aquí també solem trobar àcid cítric que és apte.

QUINS INGREDIENTS HAN DE PORTAR LES VERDURES EN CONGELADES?

- ✔ Que siguin 100% la verdura que desitgesm. Si són bosses amb mix de verdures, doncs que portin totes les verdures esmentades I RES MÉS!

QUINS INGREDIENTS HAN DE PORTAR LES LLEGUMS?

- Sempre seran millors les llegums ja seques i deixar-les en remull a casa però si no és així, les que venen ja en pot son molt útils i ràpides.

- ✔ Les llegums en qüestió
- ✔ Aigua
- ✔ Les Sal

- **EVITAR!** les que tinguin conservants dolents com E-385, ja que es perillós per a la salut, però com que és soluble en aigua, si les poses en remull en aigua abans de consumir-les i elimines el líquid també elimines l'additiu. er ue és perillós

QUINS OLIS SÓN APTES?

- ✔ Oli d'oliva verge extra (AOVE) obtingut de primera premsió en fred
- ✔ Oli de coco verge extra, mateixa obtenció que l'AOVE
- ✔ Mantega (que no margarina) tot i que a altes temperatures es torna ranci

EVITAR!!! ELS OLIS refinats com el de gira-sol, oli de palma, oli de colza, olis de coco hidrogenat,....

QUINS FRUITS SECS SÓN APTES?

- ✔️ Fruits secs al natural
 - ✔️ Fruits secs torrats SENSE sal
- EVITAR!:** fruits secs fregits, amb sal o recoberts de sucre (tipus eagles...)

QUINA XOCOLATA ESCOLLIR?

- ✔️ Del 70% o més de cacau
- ✔️ Cacau pur 100%

DECLARACIONES NUTRICIONALES:2

FUENTE DE FIBRA
Como mínimo:
- 3 g de fibra por 100 g
- 3 g de fibra por 100 kcal

ALTO CONTENIDO EN FIBRA
Como mínimo:
- 6 g de fibra por 100 g
- 3 g de fibra por 100 kcal

FUENTE DE PROTEÍNAS
Si las proteínas aportan como mínimo el 12% del valor energético del alimento.

ALTO CONTENIDO EN PROTEÍNAS
Si las proteínas aportan como mínimo el 70% del valor energético del alimento.

ALTO CONTENIDO DE (nombre de las vitaminas) Y/O (nombre de los minerales)
Si el producto contiene al menos el 30% de la Cantidad Diaria Recomendada de esa vitamina/mineral.

FUENTE DE (nombre de las vitaminas) Y/O (nombre de los minerales)
Si el producto contiene al menos el 15% de la Cantidad Diaria Recomendada de esa vitamina/mineral.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Valores medios por cada 100 g de producto	
Alto en Fibra	7 g
Alto contenido en proteínas	22 g
Fuente de calcio	140 mg (28% CD)
Alto contenido en Vitamina C	40 mg (50%CD)

Alto contenido en 500g

Alto contenido en 500g

QUINS INGREDIENTS HA DE PORTAR LA PASTA?

- ✔️ Farina integral de cereals (tota la seva farina te que ser integral)
- ✔️ Farina de llegums (ex: farina de lleties vermelles)
- ✔️ Extres: Ou

EVITAR! : Farines refinades

DECLARACIONES NUTRICIONALES:3

MAYOR CONTENIDO EN...
Si cumple las condiciones para la declaración 'FUENTE DE' y el incremento es de al menos un 30% respecto al producto comparado. **50%**

CONTENIDO REDUCIDO EN...
SI CONTIENE UNA REDUCCIÓN DE:
- Al menos 30% del nutriente mencionado. **50%**
- Al menos 10% del micronutriente mencionado (vitaminas y minerales). **50%**
- Al menos un 25% de sodio. **50%**
- Al menos un 30% de grasas saturadas. **50%**
- Cualquier cantidad de energía para el caso del azúcar.
- Cualquier cantidad de grasas trans.

FUENTE DE OMEGA-3
Si contiene al menos 0,2g de EPA / 40mg EPA+DHA en 100g de producto.

ALTO CONTENIDO EN OMEGA-3
Si contiene al menos 0,6g de EPA / 80mg EPA+DHA en 100g de producto.

TIPO DE GRASAS (ALTO CONTENIDO EN)
GRASAS MONOSATURADAS: Si al menos el 45% de la grasa es monoinsaturada, y el 20% de la energía proviene de ellas. **40%**
GRASAS POLINSATURADAS: Si al menos el 45% de la grasa es poliinsaturada, y el 20% de la energía proviene de ellas. **40%**
GRASAS INSATURADAS: Si al menos el 70% de la grasa es insaturada, y el 20% de la energía proviene de ellas. **70%**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Valores medios por cada 100 g de producto	
MAYOR CONTENIDO EN VITAMINA C	30mg (50% CD) (sin otros micronutrientes)
CONTENIDO REDUCIDO EN GRASAS	4g (50% menos del azúcar)
ALTO CONTENIDO EN OMEGA-3	EPA+DHA: 100mg
ALTO CONTENIDO EN OMEGA-3	EPA: 60mg (80% CD)

Alto contenido en 500g

DECLARACIONES NUTRICIONALES:1

BAJO CONTENIDO DE AZÚCAR
No más de 5 g / 100 g en sólidos o 2,5 g / 100 ml en líquidos.

SIN AZÚCAR
No más de 0,5 g de azúcares por 100 g o 100 ml.

SIN AZÚCAR ADICIONADOS
Si no se ha añadido ningún monosacárido ni disacárido, ni ningún almidón obtenido por un procedimiento alcohólico. Si puede contener azúcares naturalmente presentes.

BAJO CONTENIDO DE GRASA
No más de 3 g / 100 g en sólidos o 1,5 g / 100 ml en líquidos (5 g / 100 ml para la leche semidesnatada).

SIN GRASA
No más de 0,5 g / 100 g o 100 ml. Se prohiben las declaraciones expresadas como «X% sin grasas».

BAJO CONTENIDO DE GRASAS SATURADAS
Si la suma de ácidos grasos saturados y ácidos grasos trans no es superior a 1,5 g / 100 g para sólidos y a 0,7 g / 100 ml para líquidos. Esta suma no deberá aportar más del 10% del valor energético.

SIN GRASAS SATURADAS
Si la suma de grasas saturadas y de ácidos grasos trans no es superior a 0,5 g por 100 g o 100 ml.

BAJO VALOR ENERGÉTICO
No más de 40 kcal / 100 g en sólidos.
No más de 20 kcal / 100 ml en líquidos.
Educativos de menor límite de 4 kcal por porción = 6 g de azúcar.

VALOR ENERGÉTICO REDUCIDO
Reducción máxima del 30% en comparación al producto estándar.

SIN APORTE ENERGÉTICO
No contiene más de 4 kcal / 100 ml. Educativos de menor: 0,4 kcal por porción = 6 g de azúcar.

BAJO CONTENIDO DE SODIO/CL
No más de 0,12 g / 100 g o 100 ml de sodio o su equivalente en sal.

MUY BAJO CONTENIDO DE SODIO/CL
No más de 0,04 g / 100 g o 100 ml de sodio o su equivalente en sal.

SIN SODIO O SIN SAL
No más de 0,005 g / 100 g o 100 ml de sodio o su equivalente en sal.

MUY BAJO CONTENIDO DE SODIO/CL ADICIONADOS
Si no se ha añadido al producto sal, o ingredientes que la contengan, y siempre que el producto no tenga más de 0,7 g / 100 g o 100 ml de sodio o su equivalente en sal.

SIN SODIO O SIN SAL ADICIONADOS
Si no se ha añadido al producto sal, o ingredientes que la contengan, y siempre que el producto no tenga más de 0,7 g / 100 g o 100 ml de sodio o su equivalente en sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Valores medios por cada 100 g de producto	
AZÚCAR	10 g
GRASA	3 g
ENERGÍA / K	57 kcal
Sal	0,04 g

Alto contenido en 500g

logurt DANONE sabores

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Valores medios)	Por 100 g	Por 125 g	%R* por unidad
Valor energético	347 kJ / 82 kcal	433 kJ / 102 kcal	5
Grasas (g)	1,9	2,4	3
de las cuales saturadas (g)	1,1	1,4	7
Hidratos de carbono (g)	12,5	15,6	5
de los cuales azúcares (g)	12,5	15,6	11
Proteínas (g)	3,0	3,7	7
Sal (g)	0,11	0,14	2
Calcio (mg)	120 (15%**)	150 (19%**)	

*IR - Ingesta de Referencia de un adulto medio (8400kJ/2000kcal). **VRN - Valor de Referencia del Nutriente.

Contiene grasas y azúcares naturalmente presentes en la leche.

Las Proteínas contribuyen a conservar la masa muscular.

El Calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales.



