

CESTA DE LA COMPRA

#PIOBIN
#RedSandia

Pasos para una compra saludable y sostenible

01 ANTES

- Hacer la **lista de la compra** a medida que se acaben los productos en casa
- Ir a comprar sin hambre
- Haz tu cesta mas sostenible comprando en comercios o establecimientos de tu barrio (mercados de abastos, cooperativas agrícolas...)

02 DURANTE

- Consultar los precios, peso y fecha de caducidad
- Leer y analizar críticamente el **listado de ingredientes**
- Es mejor elegir productos que no tengan más de 5 ingredientes en su lista
- Escoger productos a granel o con envase reciclable de vidrio o cartón mejor que de plástico
- No dejarse influenciar por la publicidad del producto

03 DESPUÉS

- Verificar que hemos leído y valorado todas las etiquetas
- Comprobar que no nos hemos excedido con el contenido del carro (no debe haber una desviación superior al 10% respecto a la lista de la compra)
- Hacer la "foto del carro" confirmando que tiene más productos frescos y muy pocos elaborados

Lectura de etiquetas. Qué tenemos que mirar



- **LISTA DE INGREDIENTES** (obligatorio por ley). Podemos identificar de un vistazo si lo que tenemos delante es o no saludable, pues los **ingredientes aparecen de mayor a menor**, según la proporción en que estén el alimento. **EL PRIMERO SERÁ EL INGREDIENTE MAYORITARIO**, seguido en orden descendente por el resto de ingredientes de la lista. Evita los productos en los que el **azúcar** o las **grasas vegetales** (palma, coco), **hidrogenadas** o **trans**, están en los primeros lugares de la lista.
- Los mensajes que suelen aparecer en la **cara principal del paquete** (*saludable, receta casera, sin aceite de palma...*), son **publicidad y marketing** del fabricante y **no es información nutricional**. Para saber si un producto tiene buena o mala composición hay que leer la lista de ingredientes y no guiarnos solo por la marca.
- Elige productos con **menos de 5 ingredientes** en su lista, que son, en general, poco procesados. Los alimentos con 1 ingrediente no están obligados a llevar lista (frutas, verduras, hortalizas, legumbres...)
- Recuerda que los **azúcares** pueden aparecer con **otros nombres**: jarabe de maíz, dextrosa, maltosa, glucosa, sacarosa, fructosa, miel de caña o concentrados de zumos de frutas, lo que significa que lleva **"azúcar añadido"**
- Cuando escojas **cereales** (pan, pasta, arroz...) intenta que sean **integrales**

Etiqueta Nutricional

- Hace referencia a "**cantidades**"
- Los valores son por cada **100 gramos** o 100 mililitros.
- Informa del **valor energético** del producto.
- Tienen que parecer de manera obligatoria estos nutrientes: **grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.**

Información nutricional por 100g

Valor energético	1968 kJ /469 kcal
Grasas	18 g
<i>de las cuales</i>	
Saturadas	1,5 g
Monoinsaturadas	14 g
Poliinsaturadas	2,5 g
Hidratos de carbono	68 g
<i>de los cuales</i>	
Azúcares	20 g
Fibra	4,6 g
Proteínas	6,4 g
Sal	1,0 g



¡Recuerda!

No más de 25 gr/día de azúcar
No más de 5 gr/día de sal
Limitar las grasas saturadas

