Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet

Santa Coloma és vida!

Viu el FONDO

MUJERES CHINAS: EMBAJADORAS DE HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES
中国女性：健康饮食习惯的传播大使

3A SESIÓN: IDENTIFICAR ETIQUETAS NUTRICIONAL
第三课：认识营养标签

Aigües de Barcelona

Diputació Barcelona

Cross-Cultural Action

CONSEJOS DE HACER UNA COMPRA SALUDABLE
健康购物的小贴士

1. Planifica con antelación
提前规划

Esto te ayudará a evitar comprar productos innecesarios o poco saludables impulsivamente.
这将帮助您避免冲动购买不必要或不健康的产品。

2. Priorizar alimentos frescos
优先选择新鲜食品

Los de temporada, pues suelen ser los que mejor precio tienen. 季节性的，往往也是价格最优惠的。

3. Limita los alimentos procesados 限制加工食品

Resultan perjudiciales para la salud por su contenido de azúcar, sal, grasa.., además de que en la mayoría de los casos estás sobrepreciados.
由于其含有糖、盐、脂肪含量.....对健康有害的成分，而且在大多数情况下它们的价格也会过高。

4. Evita comprar cuando tengas hambre 避免饥饿时购物

Ir de compras con hambre puede llevar a decisiones impulsivas y a la compra de alimentos poco saludables. 饿着肚子购物可能也会导致冲动的决定并购买不健康的食物。

5. Leer las etiquetas nutricionales
读营养标签

Para conocer la cantidad de calorías, grasas, azúcares y otros nutrientes en los productos que estás considerando comprar. Esto te ayudará a tomar decisiones informadas.
了解您正在考虑购买的产品中的卡路里、脂肪、糖和其他营养素的含量。这将帮助您做出明智的决定。

6. Controla el tamaño de las porciones 控制份量大小

Compra porciones que se adapten a tus necesidades. Evita las porciones excesivamente grandes, ya que esto puede llevar al consumo excesivo de calorías. 购买适合您需要的份量。 避免摄入过多卡路里。

7. Limita las bebidas azucaradas 限制含糖饮料

Evita las bebidas con alto contenido de azúcares añadidos, como refrescos y jugos procesados. En su lugar, opta por agua, infusiones de hierbas, vichy.

Verduras / Hortalizas 蔬菜

E SALTEADO DE VERDURAS ULTRACONGELADO.
INGREDIENTES: Hortalizas y verduras en proporción variable (judía verde, brócoli, pimiento rojo, champiñón cultivado (Agaricus bisporus) y cebolla).

Valores medios / médios	Por 100 g
Valor energético / Energia	128 kJ / 31 kcal
Grasas / Lípidos	0,3 g
de las cuales saturadas / dos quais saturados	0,1 g
Hidratos de carbono	3,8 g
de los cuales azúcares / dos quais açúcares	3,0 g
Fibra alimentaria / Fibra	2,3 g
Proteínas	2,0 g
Sal	0,02 g

- *Prioriza las verduras frescas, de temporada y proximidad. Complementa con las congeladas .*
- 优先考虑新鲜、时令和当地的蔬菜。 之后冷冻的蔬菜也是不错的选择。

Verduras/Hortalizas 蔬菜

TOMATE FRITO

INGREDIENTES

(E) Tomate, aceite de girasol, azúcar, almidón de maíz, sal, cebolla, ajo y conservador (sorbato potásico). Producto de España.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL/ INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
VALORES MEDIOS/MÉDIOS	**por 100g**
VALOR ENERGÉTICO/ ENERGIA	321 kJ/77 kcal
GRASAS/LÍPIDOS	3,5 g
de las cuales/dos quais:	
- saturadas/saturados	0,3 g
HIDRATOS DE CARBONO	9,5 g
de los cuales/dos quais:	
- azúcares/açúcares	6,9 g
PROTEÍNAS	1,5 g
SAL	1,0 g

TOMATE FRITO RECETA ARTESANA

TOMATE FRITO RECETA ARTESANAL

INGREDIENTES

(E) Tomate, aceite de oliva (15%), azúcar, sal y ajo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL/INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
VALORES MEDIOS/MÉDIOS	**por 100g**
VALOR ENERGÉTICO/ENERGIA	833 kJ/201 kcal
GRASAS/LÍPIDOS	15,0 g
de las cuales/dos quais:	
- saturadas/saturados	2,1 g
HIDRATOS DE CARBONO	14,3 g
de los cuales/dos quais:	
- azúcares/açúcares	12,5 g
PROTEÍNAS	1,6 g
SAL	0,9 g

Frutas水果

Zumo de Piña y uva

a partir de concentrado

Ingredientes

Zumo de piña a partir de concentrado (55%), zumo de uva a partir de concentrado (45%) y vitamina C.

- Eso no es fruta 这不是水果,
- sube el azúcar de sangre 增加血糖,
- no sacia 没有饱腹感。

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Valor medio por cada	100 ml
Valor energético	230 kJ (54 kcal)
Grasas	0 g
de las cuales: saturadas	0 g
Hidratos de carbono	12,9 g
de los cuales: azúcares	12,9 g
Fibra alimentaria	0 g
Proteínas	0,6 g
Sal	0,01 g
Vitamina C	12 mg (15% VRN*)

Farináceo 淀粉

- Priorizar la opción de integral 有选全麦的

INGREDIENTES

Harina de **trigo** (gluten). **Puede contener trazas de soja y mostaza.**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

VALORES MEDIOS	por 100g
VALOR ENERGETICO	1483 kJ/350 kcal
GRASAS	1,3 g
de las cuales:	
- saturadas	0,2 g
HIDRATOS DE CARBONO	73 g
de los cuales:	
- azúcares	0,6 g
FIBRA ALIMENTARIA	3,0 g
PROTEINAS	10 g
SAL	0,02 g

CONSERVACIÓN

Consérvese el envase cerrado en sitio seco, fresco y aislado del suelo.
Consumir preferentemente antes del / Lote: ver la parte superior del envase.

PESO NETO: 1Kg e

HARINA INTEGRAL DE TRIGO
FARINHA DE TRIGO T150 PARA USOS CULINÁRIOS

INGREDIENTES

E Harina integral de **trigo**. Puede contener trazas de **soja** y **mostaza**.
P Farinha de **trigo** tipo 150. Pode conter vestígios de **soja** e **mostarda**.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL/INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

VALORES MEDIOS/MÉDIOS	por 100g de harina/farinha
VALOR ENERGÉTICO/ENERGIA	1405 kJ/332 kcal
GRASAS/LÍPIDOS	2,0 g
de las cuales/dos quais:	
- saturadas/saturados	0,4 g
HIDRATOS DE CARBONO	61,6 g
de los cuales/dos quais:	
- azúcares/açúcares	2,4 g
FIBRA ALIMENTARIA/FIBRA	10 g
PROTEINAS	12 g
SAL	0,01 g

Consumir preferentemente antes del fin de: / Lote: (ver la parte superior del envase).
Consumir de preferência antes do fim de: / Lote: (ver no topo da embalagem).

PESO NETO/ LIQUIDO: 1Kg e

empanadillas chinas caseras con harina integral

Frutos secos干果

Escoger选择:

- Sin sal, sin azúcar 无盐，无糖
- No freido 免炸
- Tostado/ crudo 烤的/ 生的

CACAHUETE FRITO CON MIEL
AMENDOIM FRITO COM MEL

INGREDIENTES

E CACAHUETE (78%), azúcar, miel (4%), sal, aceite refinado de girasol, almidón de maíz, estabilizante (E-461, E-415), aroma de miel.
TRAZAS DE FRUTOS DE CÁSCARA.

VALORES MEDIOS/MÉDIOS	por 100g
VALOR ENERGÉTICO/ENERGIA	2347 kJ/564 kcal
GRASAS/LÍPIDOS	38,6 g
de las cuales/dos quais:	
- saturadas/saturados	4,7 g
- monoinsaturadas/monoinsaturados	31,9 g
- poliinsaturadas/polinsaturados	1,9 g
HIDRATOS DE CARBONO	30,0 g
de los cuales/dos quais:	
- azúcares/açúcares	22,2 g
FIBRA ALIMENTARIA/FIBRA	6,5 g
PROTEÍNAS	21,0 g
SAL	0,75 g
Magnesio/Magnésio.... 150 mg	..... 40 % VRN*
Fósforo ..... 314 mg	..... 45 % VRN*

Frutos secos干果

Escoger选择:

- Sin sal, sin azúcar 无盐，无糖
- No freido 免炸
- Tostado/ crudo 烤的/ 生的

Lácteo奶制品

YOGUR NATURAL

INGREDIENTES - Leche fresca pasteurizada (98,1%), leche en polvo desnatada y fermentos lácticos.
Origen de la leche: España.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Valores medios)	por 100g	por porción (120g)	%IR* por porción
Valor energético (kJ/kcal)	251 60	301 72	4
Grasas (g) de las cuales saturadas (g)	3,3 2,0	4,0 2,4	6 12
Hidratos de carbono (g) de los cuales azúcares (g)	4,3 4,3	5,2 5,2	2 6
Proteínas (g)	3,3	4,0	8
Sal (g)	0,11	0,13	2
Calcio (mg)	130 (16%**)	156 (20%**)	

Ⓔ Yogur natural al estilo griego. Conservar entre 1ºC y 8ºC. Fecha de caducidad (Día/Mes) /Lote: ver tapa.
Ⓟ Iogurte batido natural. Conservar entre 1ºC e 8ºC. Consumir até (Dia/Mês): / Lote: ver tampa.

INFORMACIÓN / INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Valores medios / médios	Por 100 g
Valor energético / Energia	540 kJ / 129 kcal
Grasas / Lípidos	10,8 g
de las cuales saturadas dos quais saturados	6,7 g
Hidratos de carbono	3,9 g
de los cuales azúcares dos quais açúcares	3,9 g
Proteínas	3,9 g
Sal	0,12 g
Calcio / Cálcio	141 mg (18% VRN*)

*VRN: Valor de Referencia del Nutriente. / Valor de Referência do Nutriente.

PESO NETO / LÍQUIDO: 125 g

Ⓔ QUESO FRESCO AZUCARADO, AROMATIZADO. SABORES: FRESA Y FRESA-PLÁTANO. INGREDIENTES: **leche** desnatada pasteurizada, **nata** pasteurizada (**leche**), agua, azúcar (4,8%), fructosa, **leche** en polvo desnatada, almidón modificado, citratos de calcio, aromas, espesante (goma guar), colorantes (carmines, extracto de paprika), vitamina D, fermentos **lácteos**. Estos 12 envases no pueden venderse por separado.

Ⓟ QUEIJO FRESCO AÇUCARADO AROMATIZADO. SABORES: MORANGO, MORANGO-BANANA. INGREDIENTES: **leite** magro pasteurizado, **nata** pasteurizada, água, açúcar (4,8%), frutose, **leite** desnatado em pó, amido modificado, citratos de cálcio, aromas, espessante (goma de guar), corantes (carminas, extracto de paprika), vitamina D, fermentos **lácteos**. Estas 12 embalagens não podem ser vendidas separadamente.

480000 205360

INFORMACIÓN NUTRICIONAL / INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Valores medios / médias	Por 100g	Por 68 g
Valor energético / Energia	412 kJ 98 kcal	280 kJ 56 kcal
Grasas / Lípidos	2,6 g	1,6 g
de las cuales saturadas dos quais saturados	1,7 g	1,0 g
Hidratos de carbono	11 g	6,6 g
de los cuales azúcares dos quais açúcares	10 g	6,0 g
Proteínas	7,6 g	4,6 g
Sal	0,08 g	0,05 g
Calcio / Cálcio	180mg 22% IR* / DR*	130mg 15,5% IR* / DR*
Vitamina D	1,2µg 24% IR* / DR*	0,8µg 14% IR* / DR*

*IR: Ingesta de Referencia / *DR: Dose de Referência

Lácteo 奶制品

BEBIDA DE SOJA UHT, CON EDULCORANTES, CON CALCIO Y VITAMINAS B2, B12 Y D.

INGREDIENTES

Agua, semillas de **soja** (14%), fosfato tricálcico, estabilizante (goma gellan), aroma, sal, edulcorantes (acesulfamo K, sucralosa) y vitaminas B2, B12 y D.

Água, sementes de **soja** (14%), fosfato tricálcico, estabilizador (goma de gelan), aroma, sal, edulcorantes (acessulfame K e sucralose) e vitaminas B2, B12 e D.

MODO DE EMPLEO/MODO DE PREPARAÇÃO

Agitar antes de su consumo. Se aconseja servir en frío para potenciar el sabor.

Agitar antes de abrir. Aconselha-se servir frio para potenciar o sabor.

CONSERVACIÓN/CONSERVAÇÃO

Mantener en lugar fresco y seco. Una vez abierto conservar el envase cerrado en nevera y consumir antes de 4 días.

Conservar em local fresco e seco. Após a abertura, manter a embalagem fechada no frigorífico e consumir antes de 4 dias.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL/DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

VALORES MEDIOS/MÉDIOS	por 100 ml
VALOR ENERGÉTICO/ENERGIA	147 kJ / 35 kcal
GRASAS/LÍPIDOS	1,0 g
de las cuales/dos quais:	
- saturadas/saturados	0,3 g
- monoinsaturadas/monoinsaturados	0,1 g
- poliinsaturadas/poliinsaturados	1,2 g
HIDRATOS DE CARBONO	0,8 g
de los cuales/dos quais:	
- azúcares/açúcares	0,7 g
FIBRA ALIMENTARIA/FIBRA	0,2 g
PROTEÍNAS	3,4 g
SAL	0,16 g

VITAMINAS Y MINERALES/VITAMINAS E MINERAIS	
Riboflavina (vitamina B2)	0,21 mg (15% VRN**)
Vitamina B12	0,38 µg (15% VRN**)
Vitamina D	0,75 µg (15% VRN**)
Calcio/Cálcio	120 mg (15% VRN**)

VRN**: Valores de referencia de nutrientes / Valores de referência de nutrientes

*Contiene azúcares naturalmente presentes / *Contém açúcares naturalmente presentes

En caso de que no pueda beber la leche de vaca,

escogería una bebida vegetal enriquecida y sin azúcar

如果你不能喝牛奶，选择加强的无糖植物饮料

Lácteo 奶制品

QUESO DE MEZCLA MADURADO. INGREDIENTES: **Leche** [pasteurizada de vaca (50%*), pasteurizada de oveja (20%*) y pasteurizada de cabra (15%*)], sal, cuajo**, estabilizante (cloruro cálcico) y fermentos lácticos. Contiene conservadores (E-202 y E-235) y colorante (E-153) en la corteza plástica no comestible. Origen de la leche: España. *Promedios mínimos. **Origen no animal. SIN GLUTEN. SIN HUEVO. Mantener en refrigeración. Se recomienda sacar del frío 15 minutos antes de consumir. Envasado en atmósfera protectora.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Valores medios	por 100 g
Valor energético	1747 kJ / 421 kcal
Grasas	35 g
de las cuales saturadas	25 g
Hidratos de carbono	1,6 g
de los cuales azúcares	<0,5 g
Proteínas	25 g
Sal	1,7 g
Calcio	870 mg (109 % IR*)

* Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

ES 15.007638/VA CE

Fabricado por:

ENTREPINARES

QUESERÍAS ENTREPINARES, S.A.U. Av. Santander, 140. 47011 Valladolid (ESPAÑA)

MERCADONA 800 500 220

2 350944 004946

413901

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Valores medios	Por 100 g	Por 62,5 g
Valor energético	292 kJ/68 kcal	182 kJ/43 kcal
Grasas	0,2 g	0,1 g
de las cuales ácidos grasos saturados	0,1 g	0,06 g
H. de carbono	4,4 g	2,8 g
de los cuales azúcares	4,4 g	2,8 g
Proteínas	12,3 g	7,7 g
Sal	0,8 g	0,5 g
Calcio	348 mg (43% IR*)	217,5 mg (26% IR*)
Fósforo	228 mg (32% IR*)	142,5 mg (20% IR*)

*IR: Ingesta de Referencia

Priorizar un lácteo desnatado, como queso fresco desnatado en comparación de un queso semicurado

优先考虑脱脂乳制品，例如与半固化奶酪相比，新鲜脱脂奶酪更佳

Azúcar

白砂糖

红糖

糖精

赤藓糖醇

甜叶菊

蜂蜜

果酱

BENEFICIOS DE ELIMINAR EL AZÚCAR DE TU DIETA
从你的饮食中消除糖分的好处

Control del peso
体重管理

Mantener la juventud de la piel
皮肤保养

Salud cardiovascular
心血管健康

Mejorar el rendimiento físico
提高运动表现

Reducir el riesgo de diabetes
降低血糖风险

Salud hepática
肝脏健康

Evitar caries
预防蛀牙

Mejora la digestión
帮助消化

Menos Sal
少盐

La recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) es ingerir **hasta 5 gramos diarios**, es decir, una cucharadita de sal yodada al día. Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en los mayores de 60 años, y la segunda entre personas de 15 a 59 años.

世界卫生组织（WHO）的建议是**每天**摄入**最多5克**，即每天一茶匙碘盐。 心血管疾病是60岁以上人群的主要死因，是15岁至59岁人群的第二位死因。

Salsa de soja 酱油

SALSA DE SOJA
MOLHO DE SOJA

INGREDIENTES

Ⓔ Agua, **habas de soja**, **trigo** (contiene **gluten**), sal, azúcar, acidulante (ácido láctico), espesante (goma guar).

VALOR ENERGÉTICO/ ENERGIA	277 kJ/66 kcal
GRASAS/LÍPIDOS	0 g
de las cuales/dos quais:	
- saturadas/saturados	0 g
HIDRATOS DE CARBONO	6,3 g
de los cuales/dos quais:	
- azúcares/açúcares	4,3 g
PROTEÍNAS	7,3 g
SAL	12,5 g

Tomillo Hacendado

Bote 28 g

百里香

Eneldo hojas Hacendado

Bote 22

莳萝叶

Cilantro Hacendado

Bote 12 g

香菜

Canela molida Hacendado

肉桂粉

Canela en rama Hacendado

肉桂条

Comino molido Hacendado

孜然粉

Hierbas provenzales Hacendado

普罗旺斯香草

Albahaca Hacendado

Bote 20 g

罗勒

Romero Hacendado

Bote 40 g

迷迭香

Pimienta negra en grano Hacendado

黑胡椒粒

Molinillo mix pimientas Hacendado

混合胡椒粒

Pimienta blanca molida Hacendado

白胡椒粉

Cúrcuma Hacendado

姜黄

Jengibre molido Hacendado

姜末

Sal de ajo Hacendado

大蒜盐

Cebolla en polvo Hacendado

洋葱粉

Cayena guindillas Hacendado

辣椒段

Cayena molida Hacendado

辣椒粉

Sustituya la sal por especies, hierbas aromáticas y condimentos 用香料和调味料来代替盐。

Cuando un producto es...
当某个食物是

Bajo contenido **en azúcar**: no más de 5 g/100 g en sólidos y 2.5 g/100 ml en líquidos.	低糖含量： 固体中不超过 5 克/100 克， 液体中不超过 2.5 克/100 毫升。
Sin azúcar: no más de 0,5 g por 100 g o ml.	无糖： 每100克或毫升不超过0.5克。
Bajo contenido de **sal/sodio**: no más de 0.12 g/ 100 g o 100 ml de sodio o su equivalente en sal	低盐/钠： 不超过 0.12 克/100 克 或 100 毫升钠 或盐中的等价物
Bajo contenido en **grasa**: no más de 3 g/100 g en sólidos o 1.5 g/100 ml en líquidos.	低脂肪含量： 固体中不超过 3 克/100 克， 液体中不超过 1.5 克/100 毫升。