

Alimentos modificados

PREVENCIÓN SECUNDARIA DE SALUD CARDIOVASCULAR

DEPARTAMENTO DE CARDIOLOGÍA

Son alimentos elaborados que han sido preparados específicamente para atender los requerimientos especiales de un cierto tipo de consumidores



DIFERENCIAS ENTRE LOS ALIMENTOS LIGHT Y DIETÉTICOS



Los productos light son reducidos en calorías, como mínimo un 25 % del producto no modificado.



Los productos dietéticos difieren de otros alimentos de consumo corriente porque su contenido en uno o mas nutrientes ha sido especialmente regulado.

La clave está en leer las etiquetas



A hand is holding a nutrition label for a product. The label is titled 'INFORMACION NUTRICIONAL' and provides nutritional information for 100g and 1 porción (30g). The label also indicates that there are 7 porciones per envase.

	100g	1 porción
Energía (kcal)	398	119
Proteínas (g)	7,0	2,1
Grasa Total (g)	5,9	1,8
Grasa Saturada (g)	2,7	0,8
Grasa Monoinsat. (g)	2,0	0,6
Grasa Poliinsat. (g)	1,2	0,4
Grasa Trans (g)	0,0	0,0
Coolesterol (mg)	0,1	0,0
H. de C. disp. (g)		

* Información nutricional

Tamaño de porción: 50g (2 rebanadas)

	Cantidad por porción	% valor diario*
Valor energético	108 kcal = 452 kj	5%
Carbohidratos	20g	7%
Proteínas	5,5g	7%
Grasas totales, de las cuales	0,8g	2%
Saturadas	0,2g	1%
Trans	0g	-
Fibra Alimentaria	5,4g	22%
Sodio	234mg	10%

* % Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kj.
Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.



* Información nutricional

Tamaño de porción: 50g (2 rebanadas)

	Cantidad por porción	% valor diario*
Valor energético	133 kcal = 560 kj	9%
Carbohidratos	27g	9%
Proteínas	4,0g	5%
Grasas totales, de las cuales	1,2g	2%
Saturadas	0,2g	1%
Trans	0g	-
Fibra Alimentaria	1,3g	5%
Sodio	5mg	0%

* % Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kj.
Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.



Postre lácteo.

Porción 110 g (una unidad)

	Cantidad por porción	% VD(*)
Valor energético	107 kcal = 447 kJ	5
Carbohidratos	24 g	8
Proteínas	2,8 g	4
Sodio	45 mg	2
Calcio	116 mg	12

No aporta cantidades significativas de grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, monoinsaturadas, poliinsaturadas, colesterol y fibra alimentaria.

Ingredientes

Leche pasteurizada descremada, azúcar, almidón modificado, carragenina (INS 407), lactilato sódico (INS 481), aromatizante de vainilla, colorantes naturales: annatto y cúrcuma, conservador: sorbato de potasio (INS 202)

Sabores

Dulce de Leche / Chocolate / Vainilla.

**La tabla nutricional e ingredientes corresponden al sabor Vainilla.*



Postre tipo flan con caramelo.

Porción 110 g (una unidad)

	Cantidad por porción	% VD(*)
Valor energético	110 kcal = 460 kJ	5
Carbohidratos	24 g	8
Proteínas	3,4 g	5
Sodio	54 mg	2
Calcio	139 mg	14
Fósforo	105 mg	15

Ingredientes

Leche descremada pasteurizada, caramelo líquido, azúcar, almidón modificado, leche en polvo descremada, estabilizante: carragenina, colorante natural annatto. Conservador: sorbato de potasio, aromatizante de vainilla.





Recordar que *light* no es sinónimo de consumo libre

El etiquetado frontal en los alimentos
protege al ciudadano frente a engaños que fomenten
el consumo de productos no saludables



¡MUCHAS GRACIAS!

