



---

**Universidad de Valladolid**

NUTRI-SCORE COMO HERRAMIENTA PARA LA  
EDUCACIÓN ALIMENTARIA DE LOS CONSUMIDORES  
ESPAÑOLES. ANÁLISIS DE SU APLICACIÓN EN LOS  
PRODUCTOS PROCESADOS MÁS CONSUMIDOS.

---

Trabajo de Fin de Grado en Nutrición Humana y Dietética

Facultad de Medicina

Curso 2020-2021

Autora: Ana Pozo García

Tutora: Laura Carreño



# ÍNDICE DE CONTENIDOS

Resumen.....	5
Abstract.....	6
1. Introducción.....	7
1.1 El patrón de consumo en España	7
1.2 La industria alimentaria	7
1.3 Etiquetado alimentario	8
1.4 Etiquetado frontal: Nutri-Score	9
2. Justificación.....	11
3. Objetivos.....	12
3.1 Objetivo general	12
3.2 Objetivos específicos	12
4. Material y métodos.....	13
4.1 Diseño	13
4.2 Muestra	13
4.3 Recopilación de datos	14
4.4 Nutri-Score	14
4.5 Tratamiento de datos	16
4.6 Infografía	16
5. Resultados.....	17
5.1 Análisis de toda la muestra	17
5.2 Análisis por grupo de alimentos	18
5.2.1 Panes	18
5.2.2 Cereales de desayuno	19
5.2.3 Legumbres	19
5.2.4 Pasta y arroz	19
5.2.5 Frutas	20
5.2.6 Verduras	20
5.2.7 Yogures	20
5.2.8 Quesos	21
5.2.9 Postres lácteos	21
5.2.10 Bebidas	21
A. Refrescos	21
B. Zumos	22
C. Bebidas lácteas	22

5.2.11 Bollería	22
5.2.12 Galletas	23
5.3 Análisis por ocasión de consumo	23
5.3.1 Desayuno	23
5.3.2 Comida o cena: platos principales	25
5.3.3 Postres	25
5.4 Análisis de productos de diferentes marcas	26
5.5 Infografía	28
6. Discusión.....	29
7. Conclusiones.....	34
8. Bibliografía.....	35
Anexo 1.....	41
- Panes	42
- Cereales	62
- Legumbres	80
- Pasta y Arroz	95
- Frutas	110
- Verduras	122
- Yogures	137
- Quesos	164
- Postres lácteos	184
- Refrescos	199
- Zumos	218
- Bebidas lácteas	230
- Bollería	246
- Galletas	266

# ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

## Tablas

- Tabla 1. Recomendaciones dietéticas para la población española AESAN .....18
- Tabla 2. Información nutricional de productos similares de distintas marcas comerciales.....26

## Imágenes

- Imagen 1. Categorías Nutri-Score.....14
- Imagen 2. Pirámide de la Alimentación Saludable 2019 (SENC).....17
- Imagen 3. Ejemplo de productos similares de distinta marca y con distinta catalogación por Nutri-Score.....27

## Figuras

- Figura 1. Algoritmo Nutri-Score para la clasificación de los alimentos en las categorías A, B, C, D, E.....15
- Figura 2. Catalogación de los panes según Nutri-Score.....18
- Figura 3. Catalogación de los cereales de desayuno según Nutri-Score.....19
- Figura 4. Catalogación de las legumbres según Nutri-Score.....19
- Figura 5. Catalogación de pasta y arroz según Nutri-Score.....19
- Figura 6. Catalogación de las frutas según Nutri-Score.....20
- Figura 7. Catalogación de las verduras según Nutri-Score.....20
- Figura 8. Catalogación de los yogures según Nutri-Score.....20
- Figura 9. Catalogación de los quesos según Nutri-Score.....21
- Figura 10. Catalogación de los postres lácteos según Nutri-Score.....21
- Figura 11. Catalogación de los refrescos según Nutri-Score.....21
- Figura 12. Catalogación de los zumos según Nutri-Score.....22
- Figura 13. Catalogación de las bebidas lácteas según Nutri-Score.....22
- Figura 14. Catalogación de la bollería según Nutri-Score.....22
- Figura 15. Catalogación de las galletas según Nutri-Score.....23
- Figura 16. Catalogación de los alimentos para la ocasión de consumo “desayuno” según Nutri-Score.....24
- Figura 17. Catalogación de las bebidas para la ocasión de consumo “desayuno” según Nutri-Score.....24
- Figura 18. Catalogación de los productos para la ocasión de consumo “comida o cena” según Nutri-Score.....25
- Figura 19. Catalogación de los productos para la ocasión de consumo “postres” según Nutri-Score.....25

## RESUMEN

### **Introducción**

Los cambios en el estilo de vida experimentados en las últimas décadas se ven reflejados en variaciones en los patrones de consumo en general y, en particular, en el aumento del consumo de procesados y ultraprocesados. Este incremento se relaciona con una mayor prevalencia de obesidad, sobrepeso y otras enfermedades crónicas no transmisibles. Ante esta situación se han creado sistemas de etiquetado nutricional que advierten a los consumidores de la calidad nutricional de los productos que compran. Un ejemplo de los mismos son los etiquetados frontales de envases (EFE), que informan de forma simple, comprensible y rápida. En España el EFE implantado ha sido el Nutri-Score, un etiquetado validado científicamente que ha demostrado tanto mejoras en la salud de los consumidores como ser el etiquetado frontal que mejor clasifica a los alimentos en comparación a otros.

### **Objetivo**

El presente trabajo tiene como objetivos aplicar el algoritmo del sistema Nutri-Score a los alimentos procesados más consumidos por la población española para comprobar su utilidad y elaborar material divulgativo con el fin de explicar el uso correcto del Nutri-Score a la población general.

### **Material y métodos**

Estudio descriptivo de una muestra de (N=244) alimentos procesados y ultraprocesados, procedentes de los grupos de alimentos más consumidos en España en el año 2019. Se ha aplicado el algoritmo a los productos de la muestra, obteniendo categorías de Nutri-Score para cada uno de ellos. Para analizar su eficacia se han comparado los resultados con las recomendaciones alimentarias para la población española: Pirámide de la Alimentación Saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y recomendaciones de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).

### **Resultados**

Los grupos con mayores porcentajes de productos “E” son galletas (55%), bebidas (39.9%) y bollería (30%) mientras que los grupos que obtienen mayor porcentaje de alimentos con categoría “A” son los de verduras y legumbres (80%), frutas (66,7%) y yogures (51.9%); concordando con las recomendaciones nutricionales. Con el fin de comprobar las diferentes utilidades del Nutri-Score se han realizado diversos análisis que han demostrado eficacia y correspondencia con las recomendaciones nutricionales, pese a presentar ciertas limitaciones.

### **Conclusiones**

El algoritmo clasifica adecuadamente los alimentos en base a las recomendaciones. Sin embargo, el etiquetado presenta algunas limitaciones cuyo conocimiento es esencial para un buen uso del mismo. Son indispensables campañas de educación nutricional que informen sobre su correcto uso y sus limitaciones.

**Palabras clave:** Nutri-Score, calidad nutricional, etiquetado frontal de envases, educación nutricional.

## ABSTRACT

### **Introduction**

Lifestyle changes of the population in recent decades are reflected in consumption patterns in general and, in particular, in the increase of the consumption of processed and ultra-processed foods. This significant increase is related to higher prevalence of obesity, overweight and other non-communicable disease (NCDs). In front of this situation, nutrition labelling systems have been developed to inform consumers of the nutritional quality of the products they buy. An example of these are Front-of-pack (FOP) nutritional labels which provide information in a simple, easy to understand and quick way. In Spain, the FOP nutrition label introduced has been the Nutri-Score, a scientifically validated label that has shown both improvements in the health of consumers and being the FOP nutrition label that better classifies foods compared to others.

### **Objective**

The present study aims to apply Nutri-Score algorithm to the most consumed processed foods by the Spanish population to verify its utility and to develop informative material in order to explain the correct use of the Nutri-Score to the general population.

### **Material and methods**

Descriptive study of a sample of (N=244) processed and ultra-processed foods, from the most consumed groups in Spain in 2019. The algorithm was applied to the products in the sample, obtaining Nutri-Score categories for each of them. To analyze the effectiveness of the algorithm, the results were compared with the dietary recommendations for the Spanish population: Healthy eating pyramid (SENC) and AESAN recommendations.

### **Results**

The groups with the highest percentages of “E” products are cookies (55%), drinks (39.9%) and pastries (30%), while the groups that obtain the highest percentage of foods with “A” category are vegetables and legumes (80%), fruits (66.7%) and yogurts (51.9%); according to the nutritional recommendations. In order to verify the different utilities of the Nutri-Score, various analyzes have been carried out that have shown efficacy and correspondence with the nutritional recommendations, despite presenting certain limitations of the algorithm.

### **Conclusions**

The algorithm properly classifies foods based on the recommendations. However, this labelling system has certain limitations whose knowledge is essential to make a proper use of it. Nutritional education campaigns are indispensable to inform about the correct use and limitations of the algorithm.

**Key words:** Nutri-Score, nutritional quality, front of pack nutrition labelling, educational nutrition.

## 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1 El patrón de consumo en España

España se asocia tradicionalmente al patrón dietético de la Dieta Mediterránea destacado por ser rico en alimentos no procesados o mínimamente procesados. Sin embargo, en los últimos años la población española se ha alejado de este, desplazando el consumo de alimentos frescos por el consumo de procesados y ultraprocesados (1).

La clasificación de alimentos NOVA define los alimentos procesados como *“aquellos fabricados mediante la adición de sustancias como aceite, azúcar o sal a los alimentos enteros, para que sean duraderos y más sabrosos y atractivos”*. Esta misma clasificación define ultraprocesados como *“formulaciones de ingredientes, generalmente producidos mediante distintas técnicas industriales, procesos y aditivos. Su particularidad es que incluyen frecuentemente en su formulación uno o más de los siguientes nutrientes: azúcares, sal, aceites y/o grasas, almidones, etc.; u otros ingredientes derivados de procesos industriales, tales como la hidrogenación de las grasas o la hidrólisis de proteínas. En general, este alto grado de procesamiento tiene como objetivo obtener productos listos para el consumo que pueden sustituir a otros alimentos no procesados o mínimamente procesados y frente a los que pueden resultar más atractivos para el consumidor por sus características organolépticas”* El consumo de estos alimentos en España se ha triplicado, pasando de un 11% en el año 1990 a un 31.7% en el 2010 (1).

Adicionalmente, en la actualidad podemos observar una preocupante tendencia creciente de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en España. Datos del 2006 muestran que la prevalencia de obesidad en la población adulta española era hasta ese año del 14.5% mientras que el sobrepeso ascendía al 38.5%. Más tarde, en 2019, la obesidad afectaba ya al 17.4% de la población española mayor de edad, según el informe anual del Sistema Nacional de Salud (2). Además, considerando conjuntamente la obesidad y el sobrepeso en la población adulta, más de la mitad de la misma tenía exceso de peso (54,5%). En la población infantil no era distinto, puesto que la prevalencia de obesidad infantil (2-17 años) alcanzaba el 10% de esta y un 26.8% presentaba sobrecarga ponderal. De igual forma, este mismo informe revela que, en España, cuatro de cada diez personas se declaran sedentarias en su tiempo libre, es decir, el 36% de la población española no realiza ejercicio físico y es sedentaria, estando el sedentarismo más extendido entre las mujeres que en los hombres (3).

### 1.2 La industria alimentaria

El aumento del consumo de alimentos ultraprocesados, el sedentarismo y la prevalencia de sobrepeso y obesidad no son sino una clara muestra de un cambio en el estilo de vida que se produce en nuestros días a nivel mundial. Esta dinámica está marcada por la comodidad, la falta de tiempo, la inmediatez, las tecnologías, el ocio sedentario y la inactividad física. En consecuencia, se ha producido también un cambio en la producción de alimentos. Desde la década de los 80 ha aumentado la producción de ultraprocesados y su marketing, facilitando así que estos alimentos sean más y más accesibles y con precios cada vez más bajos por un tamaño de ración mayor. (4)

El problema de estos comestibles es su asociación a la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles. Si bien es verdad que muchos de los resultados encontrados en los estudios realizados pierden validez debido a la inconsistencia en la definición de este grupo,



existe evidencia que muestra la relación entre su consumo y las enfermedades crónicas no transmisibles (5,6,7).

Un mayor consumo de ultraprocesados se relaciona con un mayor riesgo de incidencia de sobrepeso y obesidad. También está asociado con un aumento en la prevalencia de hipertensión y eventos cardiovasculares debido a la cantidad de sal y grasas saturadas que caracteriza a estos productos. Igualmente encontramos correlación con enfermedades y eventos cardiovasculares, así como con un aumento de la mortalidad ya que la elevada palatabilidad, accesibilidad y densidad energética de estos alimentos propician su consumo excesivo involuntario (8,5). Por último, existe asimismo relación con el cáncer. Se estima que los factores dietéticos son responsables de hasta un 30% de los cánceres en los países industrializados. Un aumento de la proporción de ultraprocesados se corresponde con un aumento del riesgo de cáncer en general y de mama y gástrico en particular (6).

Los efectos negativos de la ingesta de estos alimentos no residen solo en lo recién mencionado, sino que conlleva el desplazamiento del consumo de productos frescos, poco procesados y ricos en fibra y micronutrientes que son beneficiosos para la salud y que componen el patrón de la dieta mediterránea. (4)

Así como sucede todo lo anterior es también necesario mencionar que en los últimos años la salud y el bienestar personal cobran cada vez más importancia. La sociedad evoluciona hacia estilos de vida más saludables en los que se analiza la composición de los alimentos, se buscan dietas equilibradas y se adquieren alimentos acordes a las necesidades (8).

### 1.3 Etiquetado alimentario

En cuanto al etiquetado alimentario, se puede considerar como el principal medio de comunicación entre productores y vendedores de alimentos, y compradores y consumidores. Ha evolucionado hasta día de hoy en función de las necesidades y derechos informativos del consumidor (9, 10, 11).

El etiquetado, según el Real Decreto 1334/1999, se define como *“las menciones, indicaciones, marcas de fábrica o comerciales, dibujos o signos relacionados con un producto alimenticio que figuren en cualquier envase, documento, rótulo, etiqueta, faja o collarín que acompañen o se refieran a dicho producto alimenticio”*. Este se puede clasificar en dos categorías: el general, que contiene información relativa a denominación del producto, fechas de caducidad, contenido, modo de empleo, lugar de origen o lista de ingredientes; y el nutricional, en el que se proporciona toda la información sobre el valor energético y de nutrientes.

El contenido y los requisitos de este etiquetado nutricional han ido evolucionando a lo largo del tiempo, adaptándose a las demandas de información por parte del consumidor y de las autoridades sanitarias hasta llegar a la actualidad, donde existe una seguridad alimentaria generalizada en toda la Unión Europea, con una garantía en la producción, calidad y distribución de los alimentos. Las inquietudes de los consumidores ahora son otras, mientras que alrededor de los años 80 las toxiinfecciones alimentarias tenían gran relevancia, en la actualidad emerge una preocupación por la salud ligada a los valores nutricionales. Esta demanda por parte de los consumidores y las autoridades sanitarias, junto con la necesidad de frenar la epidemia de sobrepeso y obesidad dan lugar a la necesidad de creación de otro tipo de información que incluya también una valoración nutricional del producto.

Existen diversos reglamentos que hacen referencia a las características del etiquetado nutricional. El reglamento 1924/2006, que entra en vigor en el año 2007, recoge por primera vez en Europa los principios generales que deben seguir todas las declaraciones nutricionales, así como las condiciones para el uso de declaraciones nutricionales y de propiedades saludables. Posteriormente en el reglamento 432/2012 se elabora una lista de declaraciones de propiedades saludables autorizadas con las condiciones requeridas para el uso de la declaración. En el reglamento 1169/2011 se ofrece una visión actualizada de la información facilitada al consumidor, los aspectos obligatorios y voluntarios de la misma y su aplicación en el etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios (12).

Es en este último reglamento donde se introduce un etiquetado obligatorio sobre la información nutricional para la mayoría de alimentos transformados que debe incluir el valor por 100 gramos o 100 ml de producto en valor energético, grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas, sal... Esta nueva regulación permite además utilizar un etiquetado frontal de envases (EFE) o *Front-of-Pack nutrition Label* (FOPL) para indicar el valor energético y las cantidades de los nutrientes utilizando otras formas de expresión siempre que cumplan con ciertos criterios. Algunas de estas nuevas formas de expresión son pictogramas, símbolos... (13).

El objetivo principal de este etiquetado frontal es facilitar la información nutricional situada en la parte trasera del producto de manera simplificada, comprensible y rápida, permitiendo así al consumidor realizar una evaluación rápida de los valores nutricionales y ayudando en la toma de decisiones. Otro de sus objetivos es impulsar a los fabricantes en la elaboración de productos con mejor composición nutricional (14).

Existen dos tipos de etiquetado frontal: los sistemas de nutrientes específicos, que proporcionan información sobre ciertos nutrientes críticos para la salud, cuya ingesta en grandes cantidades aumenta el riesgo de obesidad y otras enfermedades (grasas saturadas, kilocalorías, azúcares...) Y los sistemas resumen en los que la información se basa en algoritmos. Realizan una evaluación global del producto en función a su contenido nutricional y sintetizan de forma gráfica su calidad nutricional. Dentro de este grupo encontramos el etiquetado Nutri-Score (14,15).

#### 1.4 Etiquetado frontal: Nutri-Score

El Nutri-Score, también conocido como logotipo de 5 colores o 5C es el sistema de etiquetado frontal que se utiliza ya en países europeos como Francia, Alemania o Bélgica. Se trata de un EFE validado científicamente, pues diversos estudios demuestran la validez del algoritmo, asociado en estudios de cohortes a mejores resultados de salud en obesidad, síndrome metabólico, enfermedad cardiovascular y cáncer. Su formato también se respalda en estudios que muestran la eficacia e importancia de la utilización de sistemas gráficos simples, sintéticos y basados en colores de fuente semántica. Ha resultado ser el etiquetado más informativo y que mejor clasifica los alimentos comparado con otros tipos de etiquetado frontal (15, 16, 17).

La utilidad del Nutri-Score reside en 3 principales usos:

1. Permite al consumidor comparar un alimento con otros alimentos de la misma categoría (panes: de molde, tostado, biscotes..., refrescos: light, zero..., yogures: de sabores, azucarado, natural, griego...)

2. Posibilita comparar alimentos que se suelen consumir en la misma ocasión y que además suelen estar situados en lugares cercanos en el supermercado (alimentos utilizados en el desayuno: panes, bollería, cereales...).
3. Nutri-Score facilita la comparación de un mismo alimento de distintas marcas (por ejemplo, atún enlatado de marca blanca con otra marca "X").

Sin embargo, no está destinado a comparar alimentos que no comparten nada entre ellos como podrían ser una lata de mejillones y una bebida azucarada (15).

En España, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) anunció que el etiquetado Nutri-Score entraría en vigor el primer cuatrimestre de 2021, con un establecimiento de carácter voluntario dado que no existe normativa europea sobre su obligatoriedad (18).

Los productos que podrán estar cubiertos por Nutri-Score, según se detalla en el documento actualizado de preguntas frecuentes (19) son todos aquellos con declaración nutricional obligatoria según el reglamento 1169/2011. Los productos alimenticios que no están cubiertos por esta declaración nutricional obligatoria y que por tanto no son aplicables al algoritmo se enumeran en el Anexo 5 de dicho reglamento: "*Alimentos exentos del requisito de información nutricional obligatoria*". Entre otros, no se aplicará Nutri-Score a productos sin procesar de un solo ingrediente (20,21).

## 2. JUSTIFICACIÓN

El etiquetado alimentario es una herramienta muy valiosa para ayudar a los consumidores a elegir buenos alimentos y por tanto mejorar su dieta en particular y su estilo de vida en general. No obstante, a pesar de la gran cantidad de información que se ofrece a día de hoy en el etiquetado nutricional, la mayoría de consumidores no saben interpretar o integrar adecuadamente dicha información para elaborar un estilo de alimentación saludable (9,12).

Tras ser reconocido Nutri-Score como el etiquetado más informativo y el que mejor clasifica a los alimentos en comparación con otros EFE es necesario comprobar de forma objetiva su eficacia en la evaluación de los productos más consumidos por la población española, y en particular en los procesados y ultraprocesados teniendo en cuenta su excesivo consumo actual y sus implicaciones en la salud de las personas así como la mala interpretación de la información nutricional por parte de los consumidores.

Según la AESAN *“La implantación de Nutri-Score irá acompañada de campañas de información y formación a los consumidores. Además, servirá como criterio a la hora de desarrollar políticas de publicidad y fiscalidad, articulando así una estrategia integral de mejorar de la calidad nutricional de los alimentos”* (18). Esto, sin embargo, dista bastante de la realidad en la que el término “Nutri-Score” encabeza titulares llenos de controversia y críticas infundadas, muestra del desconocimiento que rodea al mismo.

Así, esta herramienta, creada en principio con el objetivo de facilitar las elecciones de compra de los consumidores y mejorar su salud, se implanta en una actualidad de desconocimiento que impide su correcto uso. El papel del dietista nutricionista frente a esta situación debe ser conocer la herramienta Nutri-Score: sus usos y sus limitaciones y encabezar las campañas de educación nutricional que deben realizarse para que los consumidores hagan un uso adecuado de la misma, con el impacto que esto conllevará en su salud.

### 3. OBJETIVOS

#### 3.1 Objetivo general

Aplicar el algoritmo del sistema NutriScore a los alimentos procesados más consumidos por la población española.

#### 3.2 Objetivos específicos

- Analizar el etiquetado de los productos procesados más consumidos por la población española.
- Catalogar los diferentes alimentos procesados más consumidos en España según el algoritmo de NutriScore.
- Comparar las categorías de los alimentos obtenidas por el algoritmo de NutriScore y las recomendaciones para alimentación saludable para población española.
- Elaborar material divulgativo para explicar el uso correcto del Nutri-Score a la población general.

## 4. MATERIAL Y MÉTODOS

### 4.1 Diseño

Se ha realizado un estudio descriptivo de una muestra de productos procesados a los que se les ha aplicado el sistema de etiquetado frontal Nutri-Score.

### 4.2 Muestra

Se ha seleccionado una muestra de 244 alimentos procesados y ultraprocesados siguiendo la definición de estos productos propuesta por la clasificación de alimentos NOVA. Los grupos seleccionados han sido los grupos más consumidos en 2019 según el panel de consumo alimentario español del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación: legumbres, bollería, cereales, verduras, azúcares, bebidas y frutas (22).

**Anexo 1:** muestra completa de alimentos e información nutricional.

El grupo de azúcares no se ha incluido en la muestra debido a que los alimentos que lo formarían serían en su mayoría alimentos de un solo ingrediente (azúcar, azúcar moreno, miel...) y no se le aplicaría Nutri-Score. Además, se han incluido los lácteos como grupo por la gran oferta y variedad alimentaria y por la presencia de ultraprocesados dentro de este y su interés desde el punto de vista nutricional.

A continuación se describe la variedad de productos incluida en cada grupo:

- Panes: panes de molde (blanco, integral, con cereales), panes para hamburguesa y *hot dog*, barras de pan (blanco e integral), biscotes, picos de pan y panes tostados.
- Legumbres: conservas de legumbres cocidas o platos preparados de legumbre o acompañadas de verduras o carne así como pasta de legumbre.
- Pasta y arroz: arroces y pastas en su versión blanca o integral. Se han añadido pastas rellenas, platos preparados, ensaladas o fideos con sabor.
- Cereales de desayuno: copos de avena, de trigo o de maíz, granola, muesli y cereales azucarados, con chocolate o rellenos.
- Frutas: conservas como frutas en lata, frutas en almíbar, puré de frutas, frutas deshidratadas o dulces como mermelada y dulce de membrillo.
- Verduras: conservas como verduras cocidas, platos preparados con verduras como pisto o cremas y verdura congelada.
- Yogures: yogures naturales, de frutas, edulcorados, azucarados o versiones como yogur griego, bífidus, con alto contenido en proteínas, desnatado, bebible, kéfir o yogures vegetales.
- Quesos: quesos fundidos, tiernos o frescos, así como quesos untables rallados o en lonchas.
- Postres lácteos: natillas, flanes o postres a base de leche o cremas con otros ingredientes como chocolates.
- Refrescos: bebidas gaseosas (naranja, cola), bebidas energéticas y otros.
- Zumos: zumos de diversas frutas, zumos con leche y *smoothie*. Se han incorporado también en este grupo bebida de aloe vera y agua de coco pese a no ser zumos de frutas, por la similitud con el grupo así como por su situación en los mismos estantes de los supermercados.
- Bebidas lácteas: bebidas a base de leche (batidos de cacao, cafés...), alternativas vegetales a la leche (bebidas vegetales) o a los batidos y cafés (batido con bebida

vegetal, café con bebida vegetal...) por ser productos cada vez más populares y más consumidos. No se ha introducido leche en su versión habitual en el grupo por no ser un alimento al que se aplicaría Nutri-Score.

- Bollería: diferentes tipos de bollería con y sin chocolate, bizcochos, donut, magdalenas, sobaos...
- Galletas: galletas integrales, galletas tipo maría o galletas tipo cookies, con chocolate o crema, pastas de té o galletas de mantequilla.

#### 4.3 Recopilación de datos

Los productos han sido seleccionados a través de las páginas webs de algunos supermercados, así como de visitas físicas a los mismos. Los supermercados visitados para la realización del trabajo han sido: Supermercado el Corte Inglés, Carrefour, Mercadona, Gadis y Día.

La información nutricional de los productos se ha obtenido a través de las páginas webs de los supermercados mencionados. En los casos en los que la información no estaba disponible o era incompleta se ha hecho uso de la base de datos *Open Food Facts* (23).

Se han elegido productos de marcas representativas y conocidas y de marcas blancas de los supermercados mencionados. Cuando ha sido posible se han identificado productos coincidentes de distintas marcas o de una marca más representativa con una marca blanca (por ejemplo galletas rellenas de crema de las marcas “Oreo” y “Hacendado”).

Para cada producto se ha registrado nombre, marca, ingredientes e información nutricional, que permitirán la aplicación del algoritmo NutriScore y la comparación entre ellos.

**Anexo 1:** muestra completa de alimentos e información nutricional.

#### 4.4 Nutri-Score

El logotipo NutriScore consiste en 5 colores (de verde a naranja oscuro) asociados a 5 letras (categorías de la “A” a la “E”) que describen 5 niveles de calidad nutricional (Imagen 1). Así, la letra “A” en verde indica la mejor calidad nutricional hasta la E, en rojo oscuro, utilizada para la peor calidad (15).



**Imagen 1:** Categorías Nutri-Score

Para el cálculo de la puntuación Nutri-Score se utiliza el algoritmo del perfil nutricional de la Agencia de Normas Alimentarias británica, la *Food Standards Agency-Nutrient Profile System* (FSA-NPS), un algoritmo con origen en una política de restricción de publicidad alimentaria dirigida a niños (15). Según este, se asigna una puntuación para 100 gramos o 100 ml de producto, en función de su composición nutricional. El cálculo por 100 gramos o 100 ml de

producto permite obtener puntuaciones comparables. Utilizar en su lugar el cálculo por ración de consumo permitiría a la industria realizarlo sobre raciones de consumo menores a las realmente consumidas subestimando así los valores nutricionales y obteniendo mejores categorías (15,24).

Para el cálculo de dicha puntuación se computan:

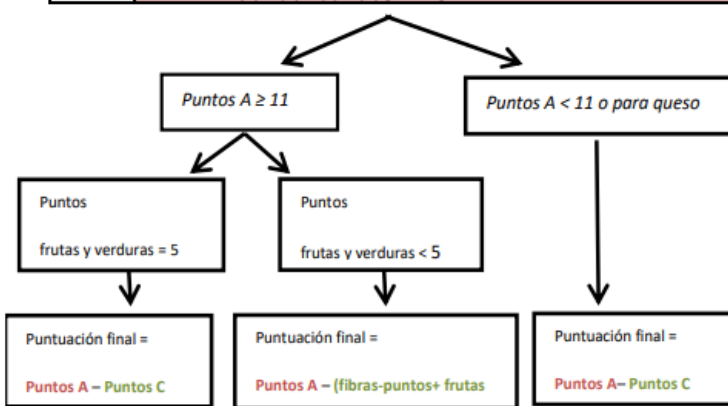
- **Puntos A “desfavorables”**: contenido en componentes considerados no favorables para la salud (calorías, azúcar, grasas saturadas y sodio)
- **Puntos C “favorables”**: contenidos en nutrientes o ingredientes cuyo consumo es recomendable (proteínas, fibras, frutas y verduras).

Siguiendo el algoritmo descrito en la **Figura 1** (17) se calcula la puntuación final en base a la cual se asigna una categoría NutriScore. Este algoritmo no se puede modificar. No obstante, está previsto que pueda revisarse, redefinirse y actualizarse en función de los progresos de los conocimientos científicos así como de la vigilancia de los efectos observados de su aplicación (25).

Puntos	Límites específicos Bebidas		Límites específicos Grasas		Límites específicos Bebidas			
	Energía (kJ)	Azúcares (g)	Energía (kJ)	Azúcares (g)	Frutas, verduras (%)	Frutas, verduras (%)	Fibras (g)	Proteínas (g)
0	≤ 335	≤ 4,5	≤ 0	≤ 0	≤ 1	< 10	≤ 0,7	≤ 1,6
1	> 335	> 4,5	≤ 30	≤ 1,5	> 1	< 16	> 0,7	> 1,6
2	> 670	> 9	≤ 60	≤ 3	> 2	< 22	> 1,4	> 3,2
3	> 1005	> 13,5	≤ 90	≤ 4,5	> 3	< 28	> 2,1	> 4,8
4	> 1340	> 18	≤ 120	≤ 6	> 4	< 34	> 2,8	> 6,4
5	> 1675	> 22,5	≤ 150	≤ 7,5	> 5	< 40	> 3,5	> 8,0
6	> 2010	> 27	≤ 180	≤ 9	> 6	< 46		
7	> 2345	> 31	≤ 210	≤ 10,5	> 7	< 52		
8	> 2680	> 36	≤ 240	≤ 12	> 8	< 58		
9	> 3015	> 40	≤ 270	≤ 13,5	> 9	< 64		
10	> 3350	> 45	> 270	> 13,5	> 10	≥ 64		
	0-10 (a)	0-10 (b)	0-10 (a)	0-10 (b)	0-10 (c)	0-10 (c)	0-5 (b)	0-5 (c)
<b>Total</b>	<b>Puntos A = (a) + (b) + (c) + (d) [0 – 40]</b>							

Puntos	Límites específicos Bebidas		Límites específicos Bebidas	
	Frutas, verduras (%)	Frutas, verduras (%)	Fibras (g)	Proteínas (g)
0	≤ 40	≤ 40	≤ 0,7	≤ 1,6
1	> 40		> 0,7	> 1,6
2	> 60	>40	> 1,4	> 3,2
3	-		> 2,1	> 4,8
4	-	> 60	> 2,8	> 6,4
5	> 80		> 3,5	> 8,0
6				
7				
8				
9				
10		> 80		
	0-5 (a)	0-10 (a)	0-5 (b)	0-5 (c)
<b>Total</b>	<b>Puntos C = (a) + (b) + (c) [0 – 15]</b>			



3. Atribución de colores:

Alimentos (puntos)	Bebidas (puntos)	Color
Min a -1	AGUA	Verde oscuro
0 a 2	Min a 1	Verde
3 a 10	2 a 5	Amarillo
11 a 18	6a 9	Naranja
19 a Max	10 a Max	Naranja oscuro / Rojo

2. Puntuación final: -15 a 40



Verde oscuro: Naranja oscuro / Rojo:  
La peor calidad

Figura 1: Algoritmo Nutri-Score para la clasificación de los alimentos en las categorías A, B, C, D, E



## 4.5 Tratamiento de los datos

Se han recogido los valores de energía, azúcares, grasas saturadas, sodio, porcentaje de frutas y verduras, fibras y proteínas necesarios. Mediante la elaboración de tablas con el programa de hoja de cálculo Microsoft Excel, se han calculado las puntuaciones y categorías aplicando el algoritmo Nutri-Score. Para presentar los datos de forma visual se han elaborado gráficos circulares con este mismo programa.

## 4.6 Infografía

Para la elaboración de la infografía se ha utilizado el programa Canva.

## 5. RESULTADOS

Se han realizado diversos análisis, comenzando por un análisis de toda la muestra y continuando por diferentes análisis aplicando las diversas utilidades de Nutri-Score, comparar: alimentos pertenecientes a una misma categoría, alimentos que se consumen en la misma ocasión de consumo o que a menudo se encuentran situados en zonas contiguas en los supermercados y; por último, comparación de alimentos iguales o muy similares de distintas marcas.

### 5.1 Análisis de toda la muestra

El grupo con mayor porcentaje de productos “E”, es decir, productos con peor calidad nutricional y menos recomendables es el grupo de las galletas (55%), seguido del grupo de las bebidas (39.3%) y de la bollería (30%). Estos son grupos de consumo ocasional según las recomendaciones de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)(26). (Imagen 2) Los grupos de alimentos con mayor porcentaje de alimentos con categoría “A” son los de verduras y legumbres (80%), seguidos de los grupos de frutas (66.7%) y yogures (51.9%), considerados como grupos de consumo diario o semanal.



Imagen 2: Pirámide de la Alimentación Saludable 2019 (SENC)

Grupo de alimentos	Recomendación
Verduras y frutas	A diario: 5 raciones de frutas y verduras al día
Farináceos (cereales, arroz, pasta) preferiblemente integrales; patatas	Altas cantidades
Frutos secos	Semanalmente, varias veces
Leche y productos derivados	A diario, varias veces
Carne y derivados cárnicos	Semanalmente, varias veces
Pescado	2-4 veces por semana
Huevos	Semanalmente, varias veces
Legumbres	2-3 veces por semana
Agua y otros líquidos	Diaria, al menos 1,5 litros/día
Aceite de oliva virgen	A diario, varias veces

**Tabla 1: Recomendaciones dietéticas para la población española AESAN**

## 5.2 Análisis por grupos de alimentos

En este apartado se analizan los alimentos dentro de los diferentes grupos ya mencionados, comparando con las recomendaciones de la SENC y con las recomendaciones dietéticas para la población española del Comité Científico de la AESAN según el informe de revisión y actualización de las mismas, publicado en junio de 2020 (18,26). (Tabla 1).

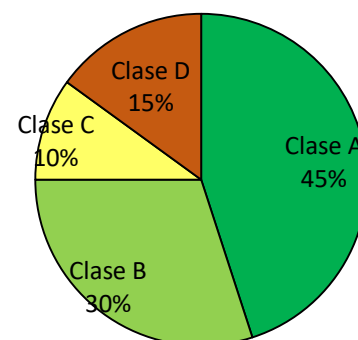
-Alimentos de consumo diario y semanal-

### 5.2.1 – Panes

El pan y en general los cereales integrales se consideran alimentos de consumo diario y constituyen el primer escalón de la pirámide alimentaria. Dentro de los alimentos analizados, la mayoría de los productos obtienen la categoría “A” seguida de la categoría “B” Sin embargo, no se reflejan diferencias en las categorías entre los panes blancos o integrales ya que ambos obtienen la misma clasificación: “A”.

Las mejores puntuaciones las adquieren los panes blancos de molde independientemente de la naturaleza de los ingredientes utilizados: aceite de girasol, harinas refinadas, azúcar, aditivos...

La peor categoría dentro del grupo se asigna a los panes tostados o picos (pan de pipas, pan con tomate...) por su mayor contenido en calorías y sal.



**Figura 2: Catalogación de los panes según Nutri-Score**

### 5.2.2 – Cereales de desayuno

Entre los alimentos analizados se hallan tanto cereales en su versión integral como cereales refinados azucarados con listas largas de ingredientes como pueden ser azúcar, grasas de baja calidad y otros aditivos. Es por ello que los alimentos se localizan repartidos entre las categorías A, C y D de manera casi homogénea. Clasifica con “A” a cereales como copos de avena integrales y categoriza como “C”, “D” Y “E” a aquellos que tienen chocolate, azúcar, etc.

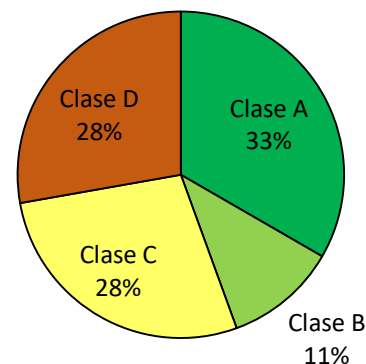


Figura 3: catalogación de los cereales de desayuno según Nutri-Score

### 5.2.3 – Legumbres

La AESAN recomienda tomar de 2 a 4 raciones de legumbres a la semana. El mayor porcentaje en esta rama coincide con la categoría “A”. Se han obtenido puntuaciones “C” en aquellas legumbres que se acompañan de derivados cárnicos, cuya frecuencia de consumo debe ser ocasional. Entre las legumbres acompañadas de verduras y aquellas comercializadas solas, se observan diferencias en las puntuaciones numéricas, que no quedan reflejadas en la categoría puesto que ambas reciben la misma.

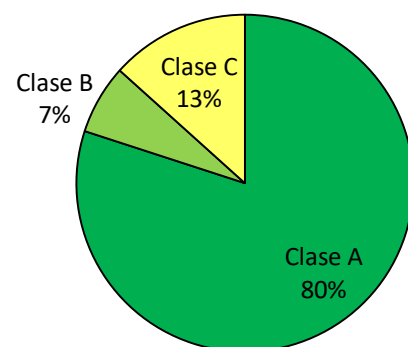


Figura 4: catalogación de las legumbres según Nutri-Score

### 5.2.4 – Pasta y arroz

La heterogeneidad de alimentos incluidos en esta agrupación da lugar a un reparto homogéneo entre las diferentes clases de Nutri-Score. Se categoriza como “A” el arroz y la pasta en su versión simple, ya sean integrales o refinados y no se distingue entre estos pese a las recomendaciones por parte de la SENC y AESAN de consumir cereales en su versión integral. Las pastas rellenas obtienen las peores puntuaciones.

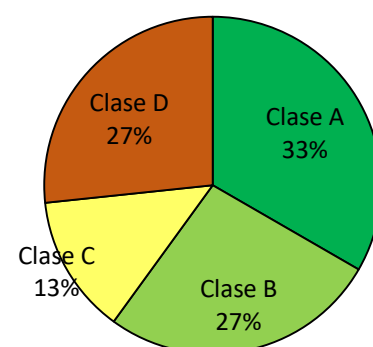


Figura 5: catalogación de la pasta y arroz según Nutri-Score

### 5.2.5 – Frutas

El grupo de frutas es según la pirámide de alimentación saludable un grupo de alimentos de consumo diario, situado en el segundo escalón de la misma. Nutri-Score otorga a la mayoría de productos de este conjunto puntuaciones “A” y no se recaban puntuaciones “D” y “E”. Sin embargo, encontramos con la misma categoría (“A”) frutas con edulcorantes (*cóctel de frutas Juver*), con azúcares añadidos (*melocotón en almíbar Hero*) y frutas sin azúcares añadidos (*piña en rodajas Del Monte*). Además las mermeladas o el dulce de membrillo, considerados alimentos dulces de consumo ocasional, se categorizan con una “C” en vez de una categoría “D” o “E”.

Las frutas deshidratadas logran puntuaciones “B” y “C”, peores que las frutas recién mencionadas. Su elevada cantidad en azúcares naturalmente presentes hace que adquieran una elevada puntuación en este parámetro, considerado negativo por el algoritmo.

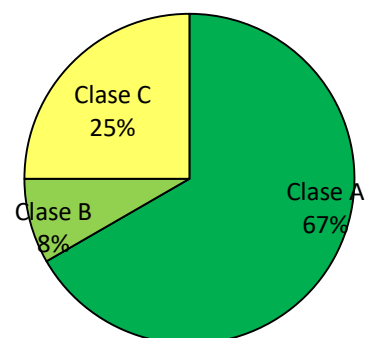


Figura 6: catalogación de las frutas según Nutri-Score

### 5.2.6 – Verduras

La categoría “A” es la más frecuente, seguida de la categoría “B”. Sólo encontramos un producto con categoría “C” y no se obtienen puntuaciones para las categorías “D” y “E”. El producto con peor categoría es un caldo de verduras en pastillas cuyo principal ingrediente es la sal.

Las recomendaciones de la SENC y AESAN, sitúan al grupo de verduras como alimentos de consumo diario en cada comida principal, formando el segundo escalón de la Pirámide de la Alimentación Saludable.

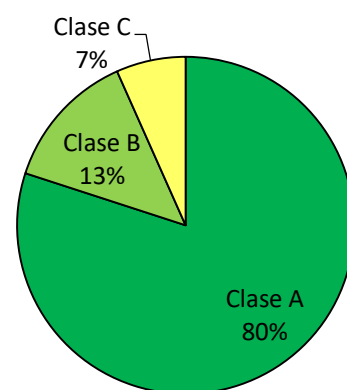


Figura 7: catalogación de las verduras según Nutri-Score

### 5.2.7 – Yogures

Las clases “A” y “B” son las más reiteradas en el grupo de yogures. Los mejores categorizados son los yogures naturales y desnatados. Los yogures azucarados obtienen peores puntuaciones que los naturales. Sin embargo, los yogures edulcorados obtienen tan buenas puntuaciones como los naturales dado que Nutri-Score no valora los edulcorantes.

Puntuaciones inferiores son recibidas por los yogures griegos, debido a su alto contenido en grasas saturadas.

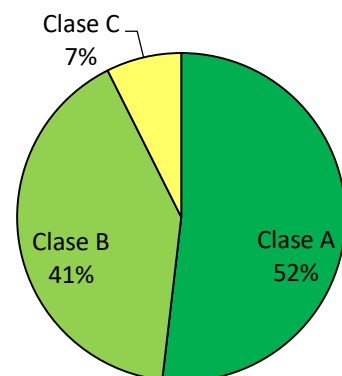


Figura 8: catalogación de los yogures según Nutri-Score

### 5.2.8 – Quesos

Observamos que dentro del grupo de quesos únicamente se obtienen puntuaciones para las categorías “C” y, mayoritariamente, “D”.

Logra la misma clase un queso con ingredientes de peor calidad (por ejemplo *queso fundido en lonchas El caserío* con ingredientes como grasa de Leche, sales fundentes, almidones modificados...) que un buen procesado (*quesos tiernos Babybel* entre sus ingredientes encontramos leche de vaca pasteurizada, agua, sal, fermentos lácticos y coagulante de leche microbiano. Tan solo son mejor puntuados los quesos frescos (mozzarella fresca, queso tipo burgos), con categoría “C”.

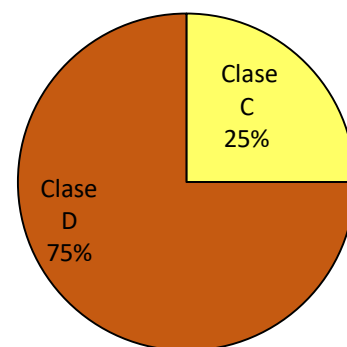


Figura 9: catalogación de los quesos según Nutri-Score

- Alimentos de consumo ocasional –

### 5.2.9 - Postres Lácteos

Las categorías “C” y “D” congregan a la generalidad de alimentos analizados en este grupo. Encontramos la categoría “A” en un postre edulcorado y con alto contenido en proteínas al puntuar Nutri-Score positivamente el contenido en proteínas y no valorar la presencia de edulcorantes.

El consumidor elegiría ante esta muestra postres como cuajada o arroz con leche, siguiendo las recomendaciones que le proporcionaría el etiquetado frontal.

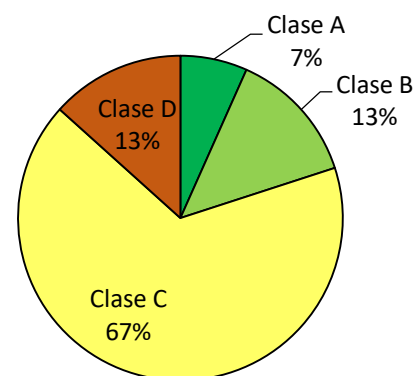


Figura 10: catalogación de los postres lácteos según Nutri-Score

### 5.2.10 – Bebidas

#### A- Refrescos

La categoría más frecuente en este grupo es la “E”. Sin embargo encontramos bebidas repartidas entre las categorías B, C y D. No se ha obtenido ningún refresco con categoría “A” dado que el algoritmo sólo categoriza como “A” al agua. Un tercio de los productos reciben la categoría B por ser productos “zero”, sin azúcares pero edulcorados. Las peores puntuaciones las reciben los refrescos con alto contenido en azúcar y calorías.

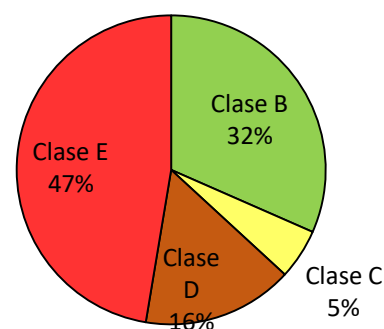


Figura 11: catalogación de los refrescos según Nutri-Score

## B- Zumos

Los zumos envasados entran dentro de los alimentos considerados de consumo ocasional, por su alto contenido en azúcares generalmente. Se sitúan así en el vértice de la pirámide alimentaria.

En este caso, se obtienen resultados para las clases “C”, “D” y “E”. Los zumos con leche (*bifrutas Pascual* o *zumo de naranja con leche Hacendado*) reciben peores categorías que los zumos elaborados únicamente a base de frutas.

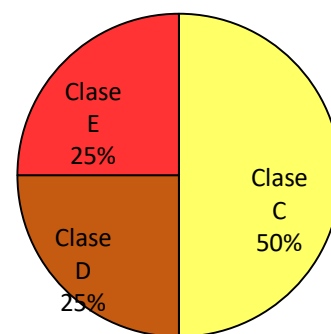


Figura 12: catalogación de los zumos según Nutri-Score

## C -Bebidas lácteas

En este conjunto se encuentran alimentos de consumo ocasional así como buenos procesados que podrían consumirse como el grupo de los lácteos, de manera diaria o semanal.

La pluralidad de bebidas recibe puntuaciones “E” y “D”, por su elevado contenido en azúcares y calorías. El producto mejor categorizado es una bebida de almendras (*bebida de almendras Almondrola*) debido a su reducido contenido en calorías.

Categorizados como “E” encontramos batidos de cacao y cafés con azúcares añadidos (*cacaolat, Nesquik shake, caffè latte Kaiku...*). Asimismo se localiza en este grupo “E” una bebida vegetal (*bebida vegetal de avena Alpro*) sin azúcares añadidos cuyos ingredientes son únicamente: agua, avena (14%), estabilizante (goma gellan), vitamina D y carbonato cálcico. Nutri-Score asigna la peor puntuación por su elevado contenido en azúcar al no distinguir el algoritmo entre azúcar naturalmente presente y azúcares añadidos en la fabricación.

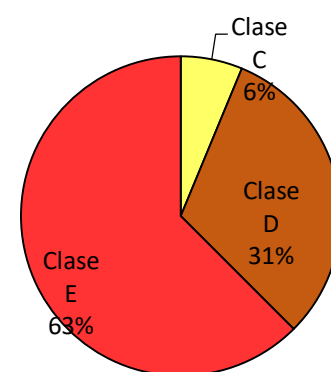


Figura 13: catalogación de las bebidas lácteas según Nutri-Score

Mejor situados, con la categoría “D”, obtenemos café y bebidas vegetales con azúcares añadidos (*bebida de soja sabor vainilla Vive Soy, café con bebida de almendra Alpro*).

## 5.2.11 - Bollería

La mayoría de productos se distribuyen en las categorías “C”, “D” y “E” al tratarse de alimentos con alto contenido calórico así como en azúcar y grasas saturadas, además de bajo contenido en fibras y frutas y verduras.

Encontramos un producto en la categoría “B” (*bizcocho de chocolate sin azúcares añadidos Carrefour*) por contener edulcorantes en vez de azúcar y no contribuir en este aspecto a los “puntos negativos” del algoritmo.

Destaca el producto “bollycao Bimbo” El “bollycao” con una categoría “C” pese a su elevado contenido en azúcares y contenido

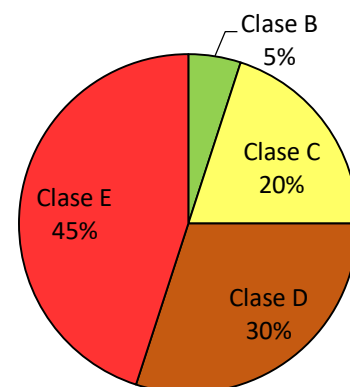


Figura 14: catalogación de la bollería según Nutri-Score

calórico, frente a otros productos similares que obtienen “D” y “E”. Pese a tener un perfil nutricional muy similar al resto de productos analizados, el algoritmo le asigna una mejor puntuación debido a su menor contenido en grasas saturadas, cantidad en la que radica la diferencia.

Las magdalenas 0% azúcar y con azúcar (*magdalenas La Bella Easo* y *magdalenas 0% azúcares La Bella Easo*) obtienen la misma puntuación a pesar de la diferencia significativa en los azúcares dado que el contenido de fibra (puntuación positiva en el algoritmo de nutri-score) favorece a las azucaradas.

### 5.2.12 - Galletas

Como en el caso del grupo de bollería, los alimentos se reparten mayoritariamente entre las categorías “C”, “D” y “E” destacando la “E”, debido a la composición nutricional de estos alimentos: grasas saturadas, harinas refinadas, alta densidad calórica, elevado contenido en azúcar añadido...

Las galletas con mejores categorías son aquellas tipo “maría” (*galleta María Carrefour*, *María integral Gullón...*) diferenciadas del resto sobre todo por su contenido calórico. No se encuentran diferencias entre las puntuaciones de aquellas galletas denominadas “integrales” y las que no lo son. En este caso verdaderamente no hay una diferencia significativa en el listado de ingredientes debido al bajo porcentaje de harina integral.

Encontramos unas galletas con categoría “A” (*Galleta María ligera Gullón*) debido, como en otras ocasiones, a ser un alimento edulcorado en vez de con azúcares añadidos. Respecto a las peores opciones, se penalizan las galletas con chocolates, más calóricas, con categorías inferiores.

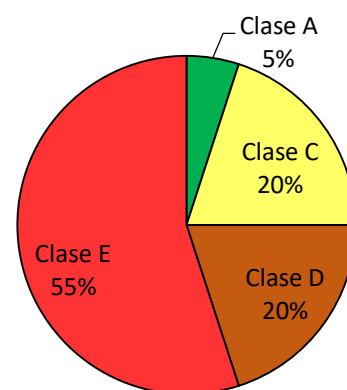


Figura 15: catalogación de las galletas según Nutri-Score

## 5.3 Análisis por ocasión de consumo

Otra de las utilidades con las que cuenta Nutri-Score es que permite diferenciar la mejor opción entre distintos alimentos para una misma ocasión de consumo. Esto es: permite diferenciar entre diferentes alimentos que se suelen consumir en el desayuno, o en la merienda, etc., ofreciendo así al consumidor la posibilidad de elegir la opción más saludable.

Así, se han analizado algunos de los grupos más representativos para las diferentes ocasiones de consumo.

### 5.3.1 - Desayuno

Se han incluido en esta ocasión de consumo, por un lado panes, galletas, cereales y bollería y por otro, bebidas lácteas y zumos, puesto que a menudo se consumen como bebidas en esta ingesta.



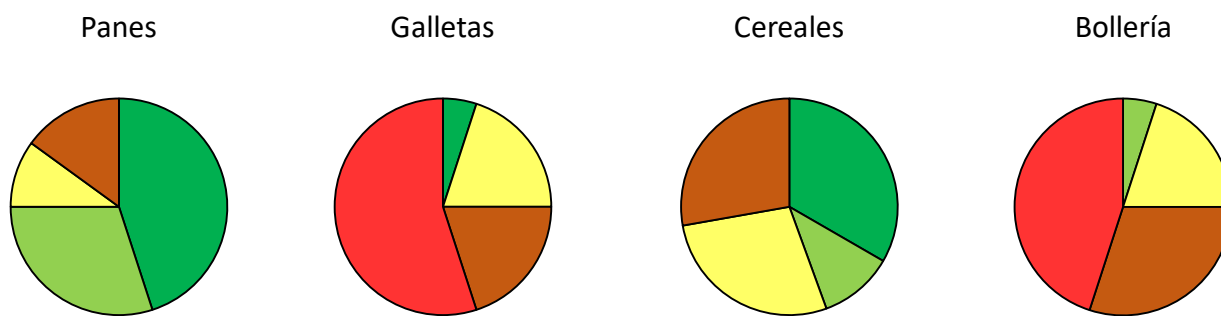


Figura 16: catalogación de los alimentos para la ocasión de consumo “desayuno” según Nutri-Score.

Observamos que, a primera vista, los grupos con mayor porcentaje de productos mejor categorizados son los panes y los cereales. Los grupos de galletas y bollería presentan una distribución similar, con la mayoría de los alimentos distribuidos entre los grupos “D” y “E”.

Analizando con más profundidad los alimentos de estos grupos y su categorización según Nutri-Score, el consumidor frente a este grupo elegiría como opción más saludable panes, cereales de buena calidad y galletas edulcoradas, por delante de bizcochos, bollería y galletas y cereales muy azucarados. Mientras que la AESAN recomienda tomar diariamente cereales preferiblemente en su versión integral, el consumidor no podría elegir los panes integrales como primera opción puesto que se puntúan igual que los refinados.

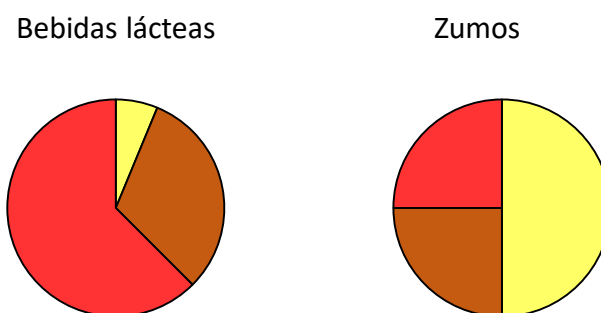


Figura 17: catalogación de las bebidas para la ocasión de consumo “desayuno” según Nutri-Score.

En cuanto a las bebidas, no se aprecia ningún producto con las categorías “A” o “B”. Entre estos dos grupos, es posible encontrar mayor porcentaje de productos mejor categorizados en los zumos, con mayor proporción de productos en la categoría “C”.

Nutri-Score permitiría al consumidor elegir los zumos de frutas como mejor opción. Los productos peor categorizados serían los zumos azucarados con leche y los batidos al cacao.

### 5.3.2 - Comida o cena: platos principales

Se han comparado los grupos de legumbre, verdura y pasta y arroz ya que se suelen consumir como primer plato en comidas o cenas.

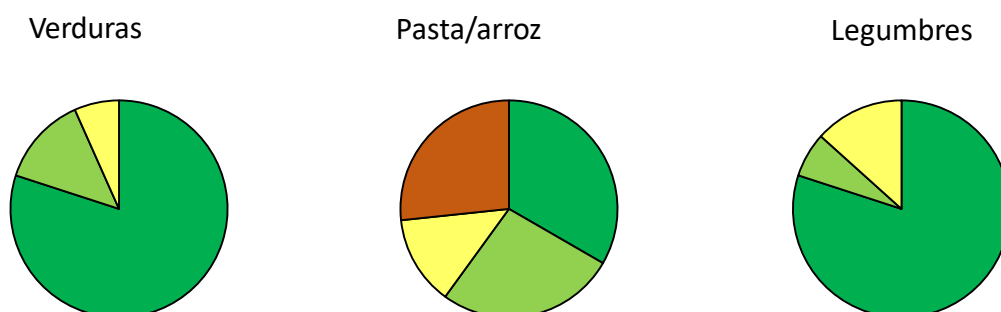


Figura 18: catalogación de los productos para la ocasión de consumo “comida o cena” según Nutri-Score.

Comprobamos que entre los alimentos de la muestra las mejores opciones se encuentran en el grupo de verduras y legumbres; y, las peores, en el de pasta, por incluir pastas rellenas.

Frente a la muestra analizada en el presente trabajo, el consumidor elegiría como primeras opciones haciendo uso de Nutri-Score la mayoría de conservas de legumbres, diferentes opciones de verduras y arroces y pastas en sus versiones simples. La pasta rellena, las legumbres con derivados cárnicos o los fideos saborizados serían las últimas opciones.

### 5.3.3 - Postres

En los estantes del supermercado encontramos a menudo los postres lácteos al lado de los yogures. Ambos se suelen consumir como postres, meriendas o almuerzos. Las conservas de frutas, aunque se suelen situar en otra zona del supermercado, son habitualmente consumidas en las mismas ocasiones que yogures o postres lácteos, por lo que se han incluido en la comparación.

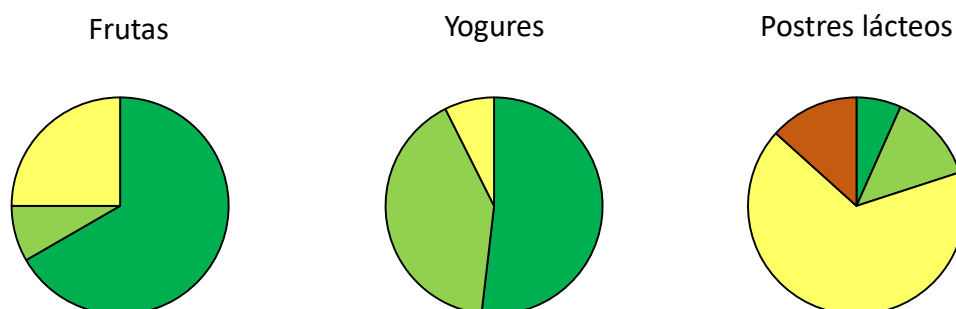


Figura 19: catalogación de los productos para la ocasión de consumo “postres” según Nutri-Score.

Es posible apreciar cómo el grupo mejor catalogado por Nutri-Score es el de las frutas, seguido de yogures y postres lácteos por último. Concretamente, los productos mejor catalogados, y por tanto aquellos por los que el consumidor optaría, serían yogures naturales, desnatados, con edulcorantes o frutas en conserva.

#### 5.4 Análisis de productos similares de diferentes marcas

Para investigar el desempeño del etiquetado Nutri-Score en alimentos parecidos de diferentes marcas se han tomado, en diversos grupos, 4 productos con sus respectivos similares. Así se ha aplicado esta utilidad a un total de 8 productos de la muestra.

En los grupos de bollería, pasta y arroz y frutas no se ha podido evaluar este uso puesto que en la muestra no se han hallado productos similares y por tanto comparables. En el resto de grupos sí se han incorporado alimentos similares de diferentes marcas. Mientras que en los grupos de galletas, panes, cereales de desayuno, verduras, postres lácteos, zumos y quesos se perciben diferentes categorías de NutriScore para productos similares, en los grupos de legumbres, yogures, refrescos y bebidas lácteas los alimentos comparables recibían la misma categoría.

Para representar esta utilidad se han elegido algunos ejemplos de productos en los que efectivamente Nutri-score asigne diferentes categorías a productos similares, permitiendo al consumidor realizar una elección preferible. En la Imagen 2 se muestran la comparación entre los productos similares de distintas marcas. En la Tabla 2 se encuentra la información nutricional de dichos productos.

	Galletas Hacendado	Galletas Príncipe	Pétalos de chocolate IFA	Cereales Chocapic	Zumo tropical Bifrutas	Zumo tropical Hacendado	Arroz con leche Danone	Arroz con leche Carrefour
Valor energético (kJ/kcal)	2026 / 483	1944 / 463	1610 / 385	1627 / 385	91/ 21	183 / 43	590 / 140	535 / 127
Grasas /lípidos (g)	20	17	3.2	4.6	0	0	3.6	2.7
de las cuales saturadas (g)	6.9	5.7	1.7	1.3	0	0	2.2	1.7
Hidratos de carbono (g)	68	70	76	73.1	4.8	9.9	23.9	22
de los cuales azúcares (g)	32	31	32	24.8	4.8	9.3	15.8	14
Fibra alimentaria (g)	3.8	3	7	8	0.5	0.2	-	-
Proteínas (g)	6.1	6.1	9.5	8.8	0.3	0.4	3	3.2
Sal (g)	0.32	0.56	0.35	0.22	0.03	0	0.8	0.1

**Tabla 2: Información nutricional de productos similares de diferentes marcas comerciales.**

Las galletas “Rebuenas Hacendado” obtienen una categoría peor que las galletas “Príncipe” (E frente a D). Es posible observar en los valores de la tabla 1 que el contenido de las primeras en calorías, grasas saturadas y azúcar es mayor que en las segundas. Sin embargo, es necesario mencionar que son también las primeras las que poseen un mayor contenido en fibra, mientras que las segundas incluyen menor cantidad de sal.

En cuanto a los cereales, los cereales “Chocapic” obtienen una clase B, mientras que los “Pétalos de chocolate IFA” obtienen clase D. Los “Chocapic” tienen menos grasas saturadas y azúcares y más fibra que su comparación. No obstante, los “pétalos de chocolate IFA” son más ricos en proteínas.

En relación a los zumos, se ha comparado un zumo “Bifrutas Pascual” con uno similar de la marca blanca del supermercado Mercadona “Hacendado”. El zumo bifrutas obtiene una categoría D frente una categoría E del zumo de Hacendado. El zumo bifrutas tiene un menos contenido calórico y en azúcares así como un contenido mayor en fibra.

Por último, se han comparado dos postres lácteos de arroz con leche, uno de la marca “Danone” líder en productos lácteos, y otro de la marca “Carrefour”. El arroz con leche de Danone, peor catalogado (D frente a C) tiene más kilocalorías, grasas saturadas y sal.



Imagen 3: Ejemplo de productos similares de distinta marca y con distinta catalogación por Nutri-Score

## 5.5 Infografía

# NUTRI-SCORE

### ¿QUÉ ES?

ES EL SISTEMA DE ETIQUETADO FRONTAL DE ENVASES (EFE) DE REFERENCIA EN EUROPA. SE HA INSTAURADO EN ESPAÑA EN LA ACTUALIDAD DE MANERA VOLUNTARIA



### ¿CÓMO FUNCIONA?

EN BASE A UN ALGORITMO VALIDADO CIENTÍFICAMENTE, REALIZA UNA EVALUACIÓN GLOBAL DEL PRODUCTO SEGÚN SU CALIDAD NUTRICIONAL Y LO CLASIFICA EN 5 CATEGORÍAS.

#### EL ALGORITMO VALORA



- % de frutas y verduras  
- fibras  
- proteínas

- elevado valor calórico  
- azúcar  
- grasas saturadas  
- sodio

### SE USA CON

# 3

### OBJETIVOS

Y

# NO

### SIRVE PARA

COMPARAR ALIMENTOS QUE NO TENGAN NADA QUE VER ENTRE ELLOS (EJ: LEGUMBRE ENVASADA Y POSTRE LÁCTEO)

#### COMPARAR ALIMENTOS DEL MISMO GRUPO ENTRE SÍ

Panes de diferentes tipos: molde, tostado, integral... o refrescos: light, zero, enriquecidos...

#### COMPARAR EL MISMO PRODUCTO DE DIFERENTES MARCAS

Cereales de marca blanca con cereales de marca X

#### COMPARAR ALIMENTOS DESTINADOS A LA MISMA OCASIÓN DE CONSUMO

Desayuno: cereales, lácteos, pan...



vs.



### AL REALIZAR LA COMPRA... CUANTAS MENOS ETIQUETAS MEJOR

1. LLENA TU CARRO DE ALIMENTOS FRESCOS, POCO PROCESADOS Y DE PROXIMIDAD
2. LIMITA LOS ULTRAPROCESADOS Y EN CASO DE CONSUMIRLOS ELIGE EL MEJOR CATALOGADO POR NUTRI-SCORE
3. CONSULTA LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL Y LA LISTA DE INGREDIENTES
4. SI NUTRI-SCORE ASIGNA LA MISMA CATEGORÍA A 2 PRODUCTOS: ELIGE EL QUE MENOR NÚMERO DE INGREDIENTES TENGA. EVITA EDULCORANTES Y ADITIVOS



#### ¿ULTRAPROCESADOS?

Alimentos que incluyen a menudo entre sus ingredientes: azúcares, sal, aceites y/o grasas, almidones, etc.; u otros ingredientes derivados de procesos industriales.

Su consumo se relaciona con enfermedades crónicas no transmisibles: obesidad, sobrepeso, cáncer...

#### ¿EDULCORANTES?

Aditivos que dotan de sabor dulce al alimento. Se encuentran a menudo en productos "sin azúcares" o "zero". Identificales: sacarina, sucralosa, aspartamo, ciclamato, stevia, sorbitol, xilitol...

#### ¿ADITIVOS?

Los ultraprocesados están cargados de aditivos. Identificales: sulfitos, glutamato monosódico, emulsionantes, estabilizantes... aparecen como "E-XXX".

## 6. DISCUSIÓN

Debido a que el etiquetado Nutri-Score es de reciente aplicación en España y además, de carácter voluntario, no existen demasiadas publicaciones similares al presente trabajo. Se han encontrado únicamente estudios sobre muestras de alimentos francesas (27, 28, 29). Sin embargo, no se han hallado artículos que apliquen específicamente Nutri-Score a muestras de productos en España, aunque tras su implantación es probable que se realicen próximamente.

Tras los análisis realizados los resultados manifiestan que, en general, el etiquetado Nutri-Score se adapta a las recomendaciones nutricionales españolas. Esta afirmación se ajusta a las conclusiones extraídas en un estudio en el que se aplica la puntuación FSA, base del algoritmo Nutri-Score, a la base de datos francesa *Nutri-Net Santé*. En este se afirma que este sistema de puntuación clasifica a los alimentos de forma coherente con las recomendaciones nutricionales (29).

Nutri-Score discrimina sin problemas las mejores opciones en los grupos de cereales, verduras, legumbres, postres lácteos, zumos, bollería y galletas encajando con las recomendaciones y posibilitando una buena selección al consumidor, sin olvidar la ocasionalidad aconsejada para algunos de estos grupos. Aun con ciertas limitaciones en el grupo de panes, discrimina entre panes tostados o biscotes con peores perfiles nutricionales, que son a los que peores categorías asigna. Igual sucede con la pasta y el arroz en los que se ajusta a las recomendaciones a excepción de las limitaciones encontradas.

Por lo que se refiere a la categoría de cereales, el algoritmo clasifica los productos de acuerdo a las recomendaciones. De este modo, aquellos clasificados con peores categorías corresponden con alimentos de consumo ocasional mientras que los cereales integrales como los copos de avena, con las mejores categorías, pertenecen al primer escalón de la pirámide de la alimentación saludable. Esta enunciación concuerda con los resultados de un estudio en el cual se investiga la capacidad de un sistema de cinco categorías de información nutricional para discriminar la calidad nutricional de los alimentos en el contexto francés, aplicado concretamente a la categoría de cereales de desayuno. Los resultados del estudio muestran que la mayoría de copos de muesli y avena se clasificaron como “verde” y los cereales con sabor a chocolate como “naranja” mientras que mueslis crujientes y cereales rellenos adquieren “rojo” concluyendo que el sistema discrimina adecuadamente entre cereales para el desayuno (30).

Sin embargo, se han detectado algunas limitaciones del algoritmo Nutri-Score, manifestadas en los resultados del presente trabajo:

- **Nutri-Score no beneficia a los alimentos integrales.**

El algoritmo no valora las versiones integrales positivamente y no es capaz de discriminar entre un producto integral y uno refinado para otorgar una mejor puntuación o categoría al primero como se ha podido observar en el análisis de panes, pasta y arroz principalmente.

- **Nutri-Score no valora la lista de ingredientes.**

Encontramos alimentos a los que Nutri-Score otorga la mejor puntuación que contienen harinas refinadas, aceites vegetales, emulgentes... característicos de ultraprocesados, como se puede apreciar en la categoría de los panes.

Actualmente, la mayoría de los panes contienen gran número de ingredientes y es difícil distinguir un buen procesado dentro de este grupo de alimentos. Nutri-Score tampoco es capaz de discriminar dentro de este grupo dado que los panes blancos de molde con largas listas de ingredientes obtienen la mejor puntuación. Hay que tener en cuenta que en muchas ocasiones los panes de panadería, donde se podría encontrar la mejor opción, no cuentan con información nutricional a mano del consumidor al no tratarse de productos envasados. La introducción del etiquetado frontal en productos de panadería podría favorecer este aspecto.

Esto afecta también al tipo de aceite utilizado. Mientras la evidencia científica apoya al aceite de oliva virgen extra como aceite de origen vegetal saludable y con beneficios para la salud, (31) el algoritmo no tiene en cuenta el tipo de grasa utilizada, tan solo su aporte en grasas saturadas. En los ultraprocesados esto supone una gran limitación ya que en muchas ocasiones cuentan con aceites vegetales como grasa de palma, aceite de girasol alto oleico, grasas de coco o de palma... de peor calidad nutricional. El algoritmo es capaz de discriminar qué grasa es preferible al compararlas entre ellas, puntuando mejor al aceite de oliva que al de girasol o la margarina, pero a la hora de tener en cuenta las grasas como ingredientes no es capaz de valorarlo.

Un artículo encontrado responde a esta limitación aclarando que viene a su vez limitada por la legislación actual que no hace obligatorio determinar la cantidad de ácidos grasos no saturados (monoinsaturados, poliinsaturados) en la información nutricional obligatoria, hecho que impide incluir estos parámetros al algoritmo (32). Parece por tanto necesario modificar la información nutricional obligatoria para mejorar el algoritmo Nutri-Score.

- **Nutri-Score no valora los aditivos alimentarios.**

Al no valorar la lista de ingredientes no se tiene tampoco en cuenta la presencia de aditivos que pueden estar considerados como “controvertidos”. Aunque sus interacciones deben ser estudiadas más en profundidad, se han sugerido diversos efectos adversos para la salud cardiovascular en modelos experimentales para ciertos aditivos (sulfitos, glutamato monosódico, emulsionantes)... (7). Si bien esto es verdad, los avances en la ciencia que permitan obtener resultados concluyentes sobre la nocividad de los aditivos, deberían ser consideradas en las futuras revisiones del algoritmo Nutri-Score.

- **El algoritmo no tiene en cuenta los edulcorantes.**

Mientras que el azúcar se valora por el algoritmo dentro de los “puntos A” o “puntos desfavorables”, los edulcorantes no se aprecian por el mismo. Así, los alimentos que en muchas ocasiones declaran “sin azúcares añadidos” y están cargados de edulcorantes obtienen buenas puntuaciones por parte del Nutri-Score, pese a ser alimentos de consumo ocasional. Esto puede llevar a confusión por parte del cliente que encuentra unas magdalenas con categoría “B” o un refresco con categoría “A” cuando el alimento no deja de ser de consumo ocasional y poco recomendable. No obstante, también es verdad que en una ocasión puntual puede ser una mejor opción tomar el alimento con edulcorantes que el cargado de azúcares por su diferencia en el contenido calórico, sin olvidar que se trata de un alimento de consumo ocasional.

Este aspecto afecta notablemente al grupo de refrescos. Por su naturaleza y por ser alimentos de consumo ocasional, de manera lógica y siguiendo las recomendaciones, todos los refrescos deberían tener una categoría “D” o “E”. En cambio, dado que el contenido en edulcorantes no se valora, hay una clasificación errónea que puede confundir al consumidor.

Esta limitación perjudica asimismo la clasificación de los productos para el desayuno y de las conservas de frutas en el análisis por ocasión de consumo.

- **El grupo de quesos y ciertos lácteos resultan penalizados:**

Nutri-Score penaliza a los yogures tipo griego pese a tratarse de buenos procesados (en sus ingredientes únicamente encontramos leche, nata y fermentos lácticos) por su contenido en grasas saturadas. Así, puntúa con mejores valores a yogures azucarados o bebibles que poseen peores perfiles nutricionales. Algo similar sucede en el caso de los quesos, grupo que resulta penalizado por el algoritmo en su totalidad. Esta penalización del grupo al completo impide elegir las mejores opciones.

- **No se discriminan correctamente las bebidas lácteas**

Parece ser que las bebidas vegetales son un obstáculo en la utilidad de Nutri-Score según los resultados. En este grupo, mientras que los cafés, batidos o bebidas de cacao; considerados productos de consumo ocasional, se clasifican correctamente, las bebidas vegetales resultan penalizadas. Incluso en los casos en los que se trata de buenos procesados: sin gran número de ingredientes y aditivos, el algoritmo asigna altas puntuaciones (y por tanto peores categorías). Esto puede suponer un problema en los consumidores habituales de estos productos y más aun teniendo en cuenta el creciente consumo de los mismos (32).

- **El grupo de frutas no se cataloga adecuadamente**

En este conjunto, se catalogan igual buenos procesados de fruta que frutas con azúcares añadidos. Las frutas deshidratadas resultan más penalizadas que las conservas con azúcares añadidos. La razón de esta clasificación es que el algoritmo se calcula en base a 100 gramos de producto, comparando los azúcares de 100 gramos de fruta en su versión “natural” con los de la fruta deshidratada, pese a que en la práctica es probable que el consumidor no ingiera 100 gramos de fruta deshidratada.

En lo concerniente a los 3 usos del Nutri-Score, es importante destacar que, mientras que para diferenciar entre grupos de alimentos o alimentos de diferentes marcas el algoritmo funciona muy bien, la utilidad de Nutri-Score para discriminar entre alimentos destinados a una ocasión de consumo puede generar cierta controversia. Si bien existen alimentos que comúnmente se destinan a ciertas ocasiones de consumo, verdaderamente esta elección es totalmente subjetiva y personal. Así, un consumidor podría comparar productos que no son equiparables alegando que en su caso personal forman parte de la misma ocasión de consumo, y perdiendo en este caso toda la utilidad de Nutri-Score. Ahora bien, por lo general, como en los ejemplos mencionados en el análisis, Nutri-Score desempeña adecuadamente esta función.

Del análisis por ocasión de consumo, parece necesario mencionar la clasificación de las bebidas que realiza el etiquetado en los productos para el desayuno. Según esta, el consumidor elegiría los zumos como mejor opción. No obstante, para esta ocasión de consumo, teniendo en cuenta lo habitualmente consumido por la población y la oferta real del supermercado, las opciones verdaderamente más saludables serían leche (vegetal o no) o zumos naturales. Sin embargo estos productos no han sido analizados en el presente estudio, al no llevar Nutri-Score. El hecho de que Nutri-Score se aplique únicamente a productos de más de un ingrediente puede suponer en este aspecto una limitación. Ciertamente un



consumidor puede reconocer un alimento fresco (una fruta, una verdura) como más saludable que un alimento envasado. Sin embargo, en el ejemplo recién mencionado, un comprador en el pasillo de leche y bebida vegetal encontraría opciones de bebidas vegetales clasificadas con Nutri-Score, mientras que la leche de vaca no llevaría este etiquetado frontal. Si aplicásemos el algoritmo actual a la leche entera obtendríamos una categoría “C” por su contenido en grasa saturada, de manera que tampoco se clasificaría correctamente. Una reformulación del algoritmo útil para el consumidor podría ser quizás valorar aquellos productos de un solo ingrediente que son comparables con otros (como la leche de vaca) con una A.

En referencia al análisis de productos de diferentes marcas cabe destacar el caso de los cereales “*Chocapic*”, a los que el algoritmo asigna una puntuación B, y que es uno de los que más controversia ha causado en la actualidad. Esta controversia deriva de la buena categorización de unos cereales ultraprocesados cargados de azúcares. Por más que esta crítica sea cierta hay que tener en cuenta que Nutri-Score no consiste en una herramienta que permita a los consumidores clasificar un alimento como “bueno” o “malo”, sino que permite comparar en una muestra y elegir el que mejores valores nutricionales tiene(25). En la muestra del presente trabajo y en el ejemplo concreto del análisis de los dos cereales similares, es posible observar cómo estos cereales tienen objetivamente unos valores nutricionales mejores que otros, de ahí su categoría. La implantación de Nutri-Score ha sido causante de la reformulación de estos cereales por parte de la industria, aumentando su porcentaje de harina integral y por tanto su cantidad de fibra así como disminuyendo sus azúcares añadidos. Con esto, se cumple uno de los objetivos de la implantación de los EFE: fomentar cambios en la industria que lleven a crear alimentos con una mejor calidad nutricional (14). Nutri-Score no cataloga estos cereales como los mejores de la muestra, sino que, en comparación a otros, los categoriza como una opción preferible evitando al consumidor que los elija tomar ciertas cantidades de azúcar o grasas saturadas y cumpliendo así con su objetivo.

Teniendo en cuenta la grandísima oferta de ultraprocesados en los supermercados a día de hoy, la reformulación por parte de la industria de estos cereales es en realidad una buena noticia. Esto podría desembocar en un futuro en una reformulación de gran cantidad de productos. En ese hipotético caso el algoritmo debería revisarse ya que comparativamente es probable que estos cereales ya no mereciesen una “B”. Así se avanzaría a un mercado con opciones más saludables.

Por otro lado, está claro que la gran oferta de ultraprocesados lleva al consumidor a elegir en muchas ocasiones entre productos ultraprocesados. Los etiquetados frontales no pueden abarcar todos los ámbitos: no es posible discriminar a la vez cuál es el alimento más saludable a nivel nutricional, cuál está menos procesado y cuál tiene menor impacto medioambiental (33). Por ello, para aquellos consumidores que quieren elegir un ultraprocesado, Nutri-Score, como en este caso mencionado, les señala la mejor opción. Tal vez sería interesante desarrollar otros EFE que señalen el grado de procesamiento para complementar al Nutri-Score.

Otro aspecto interesante del análisis de productos de diferentes marcas es el caso del arroz con leche, de las marcas “*Carrefour*” y “*Danone*”. Entre estos dos productos se cataloga como preferible al de la marca *Carrefour*. Aquí entra en juego otro factor que hasta ahora no se ha mencionado en el presente trabajo: el precio. Entre estos dos productos, uno de la marca blanca de un conocido supermercado y otro perteneciente a una marca líder en lácteos, la diferencia de precio es clara (como muestra la web del propio supermercado: 2.12€/kg en marca *Carrefour* frente a 4.62€/kg en la marca *Danone*). Este aspecto no sería un problema si

no fuese por la voluntariedad del etiquetado frontal en España. Por otro lado, existen estudios que demuestran que los consumidores perciben como más saludables los productos que llevan algún tipo de etiquetado nutricional frontal frente a los que no (34). Así, si en este caso el producto de *Danone* llevase el etiquetado frontal pero no fuese así en el caso del de *Carrefour* probablemente el consumidor elegiría el catalogado por Nutri-Score, por el simple hecho de llevarlo, y estaría eligiendo una opción más cara y menos saludable derivada de la implantación de un sistema cuyo objetivo es mejorar las elecciones de los consumidores. Este caso es totalmente hipotético pero podría darse con mucha probabilidad uno similar.

Resumiendo lo anteriormente planteado, existen determinados aspectos que presentan limitaciones. Dado que los EFE no pueden abarcar todos los ámbitos, la realización de campañas de educación nutricional aclararía aspectos relacionados con qué ultraprocesados elegir en el caso de querer consumirlos, cómo distinguirlos, por qué no son saludables y todas las explicaciones pertinentes sobre el etiquetado Nutri-Score y sus usos. Como resultado del presente trabajo se ha elaborado una infografía, ejemplo del tipo de material divulgativo que se debe realizar y del rol que puede tomar un dietista-nutricionista en la implantación de un EFE.

Para finalizar, el presente trabajo consta de ciertas limitaciones que es preciso señalar. En primer lugar, el trabajo se centra solo en ciertos grupos de alimentos, y, pese a ser los grupos más consumidos y por tanto más representativos, deja de lado otros como podrían ser carnes, derivados cárnicos, platos preparados o congelados.

Además, la muestra es relativamente pequeña en comparación a la gran oferta disponible en los supermercados hoy en día. No obstante el número de alimentos analizados es suficiente para cumplir el objetivo del estudio y aplicar las diversas utilidades de Nutri-Score. En un futuro, sería interesante realizar estudios en los que se aplicase Nutri-Score a todos los productos del mercado, extrayendo de ellos más limitaciones para tenerlas en cuenta en las revisiones y mejorar así el sistema.

Quizás la comparación realizada en este trabajo dentro de la ocasión de consumo “postres” no es la más acertada. Es probable que el consumidor elija entre yogures, postres lácteos o frutas para esta ocasión de consumo. Sin embargo, normalmente el consumidor compararía frutas en su versión natural antes que frutas en conserva, que son menos consumidas.

## 7. CONCLUSIONES

### **Nutri-Score cumple sus utilidades**

En general permite al usuario elegir siguiendo las recomendaciones de alimentación saludable para la población española y cumple sus tres utilidades destacando la comparación de grupos de alimentos y de productos similares de distintas marcas.

### **Para un buen uso de Nutri-Score es necesario conocer sus limitaciones**

El algoritmo presenta limitaciones relativas a los alimentos integrales, los edulcorantes, cantidad de ingredientes y uso de aditivos. Además no discrimina adecuadamente bebidas lácteas, frutas en conserva, quesos y algunos lácteos. Conocer estas limitaciones permitirá por un lado un mejor uso del etiquetado y por otro su revisión y mejora.

### **La educación nutricional es esencial**

La educación nutricional es un factor clave con los etiquetados frontales en general y Nutri-Score en particular. Tanto para conocer sus usos y su correcta aplicación como para conocer sus limitaciones son necesarias campañas por parte del gobierno y de los dietistas-nutricionistas a la población general.

### **Son necesarios estudios similares**

Tras comprobar su aplicación, sería interesante realizar estudios similares sobre muestras más grandes que permitiesen analizar más detalladamente qué limitaciones tiene el algoritmo, con el objetivo de mejorarlo y hacerlo más efectivo.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

1. Nancy Babio PC-A y. JS-S. ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS. Revisión crítica, limitaciones del concepto y posible uso en salud pública [Internet]. 2020. Disponible en:  
[http://www.nutricio.urv.cat/media/upload/domain\\_1498/imatges/lilibres/ULTRAPROCESADOS%2021-06.pdf](http://www.nutricio.urv.cat/media/upload/domain_1498/imatges/lilibres/ULTRAPROCESADOS%2021-06.pdf)
2. Hábitos de vida. Informe anual del Sistema Nacional de Salud 2018 [Internet]. 2018. Disponible en:  
[https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfAnualSNS2018/Cap.3\\_HabitosVida.pdf](https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfAnualSNS2018/Cap.3_HabitosVida.pdf)
3. Campañas 2007 - prevención de la obesidad infantil [Internet]. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Disponible en:  
<https://www.mscbs.gob.es/campañas/campañas06/obesidadInfant3.htm>
4. *Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática.*  
Martí Del Moral A, Calvo C, Martínez A. *Ultra-processed food consumption and obesity-a systematic review. Nutr Hosp. 2021;38(1):177–85.*
5. Mendonça R de D, Pimenta AM, Gea A, de la Fuente-Arrillaga C, Martinez-Gonzalez MA, Lopes ACS, et al. *Ultraprocessed food consumption and risk of overweight and obesity: the University of Navarra Follow-Up (SUN) cohort study. Am J Clin Nutr. 2016;104(5):1433–40.*
6. *Relación entre el consumo de alimentos procesados, ultraprocesados y riesgo de cáncer: una revisión sistemática.*  
Díaz MC, Glaves A. *Relación entre consumo de alimentos procesados, ultraprocesados y riesgo de cáncer: una revisión sistemática. Rev Chil Nutr. 2020;47(5):808–21.*
7. Srour B, Fezeu LK, Kesse-Guyot E, Allès B, Méjean C, Andrianasolo RM, et al. *Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: prospective cohort study (NutriNet-Santé). BMJ. 2019;365:l1451.*
8. Fundación Alimentum en colaboración con Instituto de Formación Integral SLU. *Implantación del sistema GDA'S/CDO en el sector de alimentación y bebidas español. Ventajas para empresas y consumidores [Internet]. Disponible en:*  
[http://www.infoalimenta.com/uploads/publicaciones/id122/122\\_Guia\\_CDO-GDA\\_Fundacion-Alimentum.pdf](http://www.infoalimenta.com/uploads/publicaciones/id122/122_Guia_CDO-GDA_Fundacion-Alimentum.pdf)

9. Loria Kohen V., Pérez Torres A., Fernández Fernández C., Villarino Sanz M., Rodríguez Durán D., Zurita Rosa L. et al . Análisis de las encuestas sobre etiquetado nutricional realizadas en el Hospital La Paz de Madrid durante la 9ª edición del "Día Nacional de la Nutrición (DNN) 2010". Nutr. Hosp. [Internet]. 2011 Feb [citado 2021 Jun 22] ; 26( 1 ):97-106. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112011000100011&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000100011&lng=es).
10. Aesan - Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición [Internet]. Gob.es. Disponible en: [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan\\_inicio.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm)
11. BOE. Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio, por el que se aprueba la Norma general de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios. Disponible en: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1999-17996>
12. Quirós-Villegas D. Evolución de la información y comunicación nutricional en alimentos y bebidas en los últimos 50 años. Nutr Hosp [Internet]. 2017;34(4). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.1566>
13. AESAN. Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor [Internet]. Disponible en: [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad\\_alimentaria/subdetalle/futura\\_legislacion.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/subdetalle/futura_legislacion.htm)
14. Alejandra Espinosa Huerta, Javier Luna Carrasco, Francisco Javier Morán Rey. Aplicación del etiquetado frontal como medida de Salud Pública y fuente de información nutricional al consumidor: una revisión. Rev Esp Nutr Comunitaria 2015;21(2):34-42.
15. Galan Pilar, Babio Nancy, Salas-Salvadó Jordi. Nutri-Score: el logotipo frontal de información nutricional útil para la salud pública de España que se apoya sobre bases científicas. Nutr. Hosp. [Internet]. 2019 Oct; 36( 5 ): 1213-1222. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112019000500030&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000500030&lng=es). Epub 24-Feb-2020. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02848>.
16. Royo-Bordonada MÁ, Rodríguez-Artalejo F, Bes-Rastrollo M, Fernández-Escobar C, González CA, Rivas F, et al. Políticas alimentarias para prevenir la obesidad y las principales enfermedades no transmisibles en España: querer es poder. Gac Sanit. 2019;33(6):584–92.

17. Pilar Galan , Rebeca Gonzalez, Chantal Julia, Serge Hercberg, Gregorio Varela-Moreiras, Javier Aranceta-Bartrina, Carmen Pérez-Rodrigo , Lluís Serra-Majem. El logotipo nutricional NutriScore en los envases de los alimentos puede ser una herramienta útil para los consumidores españoles. Rev Esp Nutr Comunitaria 2017; 23(2). Disponible en:  
[https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2017\\_2\\_07\\_Articulo\\_especial\\_Galan\\_P\\_et\\_al\\_Logotipo\\_NutriScore.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_2_07_Articulo_especial_Galan_P_et_al_Logotipo_NutriScore.pdf)
18. Aesan - Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición [Internet]. Gob.es. Disponible en:  
[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/noticias\\_y\\_actualizaciones/noticias/2020/implantacion\\_nutriscore.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/noticias/2020/implantacion_nutriscore.htm)
19. NUTRI-SCORE FREQUENTLY ASKED QUESTIONS [Internet]. SCIENTIFIC & TECHNICAL. Disponible en:  
[file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2021%2003%2003%20QR%20scientific%20et%20technique%20V41\\_EN\\_VF%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2021%2003%2003%20QR%20scientific%20et%20technique%20V41_EN_VF%20(3).pdf)
20. REGLAMENTO (UE) No 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor y por el que se modifican los Reglamentos (CE) no 1924/2006 y (CE) no 1925/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, y por el que se derogan la Directiva 87/250/CEE de la Comisión, la Directiva 90/496/CEE del Consejo, la Directiva 1999/10/CE de la Comisión, la Directiva 2000/13/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, las Directivas 2002/67/CE, y 2008/5/CE de la Comisión, y el Reglamento (CE) no 608/2004 de la Comisión. Disponible en: <https://www.boe.es/doue/2011/304/L00018-00063.pdf>
21. Nutriscore: la herramienta para distinguir los productos saludables [Internet]. OCU. Disponible en: <https://www.ocu.org/alimentacion/comer-bien/informe/nutriscore>
22. Ministerio de agricultura P y. A. Panel de consumo alimentario [Internet]. 2019. Disponible en: <https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-tendencias/panel-de-consumo-alimentario/>
23. Open Food Facts - España [Internet]. Openfoodfacts.org. Disponible en: <https://es.openfoodfacts.org/>
24. Egnell M, Kesse-Guyot E, Galan P, Touvier M, Rayner M, Jewell J, et al. Impact of Front-of-Pack Nutrition Labels on Portion Size Selection: An Experimental Study in a French Cohort. Nutrients 2018;10(9).

25. Dr. Jordi Salas-Salvadó. Dra. Nancy Babio. Dra. Pilar Galan. ¿POR QUÉ HAY QUE APOYAR AL MINISTERIO DE SANIDAD EN LA IMPLANTACIÓN DEL ETIQUETADO FRONTAL DE LOS ALIMENTOS NUTRI-SCORE EN NUESTRO PAÍS? Una excelente medida de salud pública. Disponible en: [http://www.nutricio.urv.cat/media/upload/domain\\_1498/arxiu/NutriScoreURV2.pdf](http://www.nutricio.urv.cat/media/upload/domain_1498/arxiu/NutriScoreURV2.pdf)
26. Sociedad Española De Nutrición Comunitaria [Internet]. Nutricioncomunitaria.org. Disponible en: <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guia-alimentacion-saludable-ap>
27. Julia C, Hercberg S (2017) NutriScore: evidence of the effectiveness of the French front-of-pack nutrition label. *Ernahrungs Umschau* 64(12): 181–187 This article is available online: DOI: 10.4455/eu.2017.048
28. Julia C, Kesse-Guyot E, Touvier M, Méjean C, Fezeu L, Hercberg S. Application of the British Food Standards Agency nutrient profiling system in a French food composition database. *Br J Nutr.* 2014;112(10):1699–705.
29. Julia C, Ducrot P, Péneau S, Deschamps V, Méjean C, Fézeu L, et al. Discriminating nutritional quality of foods using the 5-Color nutrition label in the French food market: consistency with nutritional recommendations. *Nutr J.* 2015;14(1):100.
30. Julia C, Kesse-Guyot E, Ducrot P, Péneau S, Touvier M, Méjean C, et al. Performance of a five category front-of-pack labelling system - the 5-colour nutrition label - to differentiate nutritional quality of breakfast cereals in France. *BMC Public Health.* 2015;15(1):179.
31. Verónica Dapcich, Gemma Salvador Castell, Lourdes Ribas Barba, Carmen Pérez Rodrigo, Javier Aranceta Bartrina, Lluís Serra Majem. Guía de la Alimentación Saludable. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria [Internet]. Disponible en: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/guia\\_alimentacion\\_saludable\\_SENC%20\(6\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/guia_alimentacion_saludable_SENC%20(6).pdf)
32. El mercado de alimentos vegetales crece un 48% en España en dos años. Jueves, 25 de febrero de 2021; Disponible en: [https://www.revistaaral.com/alimentacion/mercado-alimentos-vegetales-crece-48-en-espana-en-dos-anos\\_15144861\\_102.html](https://www.revistaaral.com/alimentacion/mercado-alimentos-vegetales-crece-48-en-espana-en-dos-anos_15144861_102.html)
33. Galán JS-SNB. RESPUESTAS A LAS CRÍTICAS, INFUNDADAS O NO, QUE CIRCULAN EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y EN LAS REDES SOCIALES SOBRE NUTRI-SCORE [Internet]. 27 de febrero de 2021. Disponible en: [http://www.nutricio.urv.cat/media/upload/domain\\_1498/imatges/NUTRIESCORE2021/RESPUESTAS%20A%20LAS%20CRITICAS%20INFUNDADAS.pdf](http://www.nutricio.urv.cat/media/upload/domain_1498/imatges/NUTRIESCORE2021/RESPUESTAS%20A%20LAS%20CRITICAS%20INFUNDADAS.pdf)

34. Hamlin RP, McNeill LS, Moore V. The impact of front-of-pack nutrition labels on consumer product evaluation and choice: an experimental study. *Public Health Nutrition*. Cambridge University Press; 2015;18(12):2126–34.



## ANEXO 1

### Muestra completa de alimentos e información nutricional

---

# PANES



## Pan de molde blanco formato familiar - BIMBO

Harina de trigo, agua, levadura, aceite vegetal (girasol), sal, conservadores (E 282, E200) emulgentes (E471, E472e), vinagre de vino, harina de haba, almidón de trigo y maíz, agentes de tratamiento de la harina (E300, E341).

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1065
Grasas (g)	2.7
de las cuales saturadas (g)	0.5
Hidratos de carbono(g)	45
de los cuales azúcares (g)	3.8
Fibra alimentaria (g)	4.7
Proteínas (g)	9.8
Sal (g)	1.1



## Pan masa madre y cereales – the Rustik Bakery



Harina de **trigo**, agua, masa madre activa de **trigo** (12%), semillas de linaza (4,7%), harina de **centeno** (4%), levadura, aceite vegetal (girasol), masa madre inactiva de **trigo**, copos de **centeno**, sal, fibra de **trigo**, **trigo espelta** troceado (0,8%), copos de **avena** (0,8%), copos de patata, semillas de calabaza troceadas, gluten de **trigo**, **cebada** troceada, germen de **trigo**, harina de maiz, semillas de girasol, semillas de **sésamo**, alforfón troceado, semolina de **trigo**.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1033
Grasas (g)	3.8
de las cuales saturadas (g)	0.6
Hidratos de carbono(g)	38
de los cuales azúcares (g)	2.9
Fibra alimentaria (g)	8.2
Proteínas (g)	11
Sal (g)	1





## Pan de molde integral natural 100% - BIMBO

Harina integral de trigo (62%) agua, levadura, azúcar, gluten de **trigo**, aceite vegetal (oliva refinado 1.8%), masa madre inactiva de centeno integral, sal, masa madre inactiva de maíz

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1046
Grasas (g)	2.4
de las cuales saturadas (g)	0.4
Hidratos de carbono(g)	44
de los cuales azúcares (g)	3
Fibra alimentaria (g)	6
Proteínas (g)	9.5
Sal (g)	1.4





## Pan de molde espelta 100% integral - HACENDADO

Harina integral de espelta (gluten) (52,4%), agua, masa madre inactiva de espelta y trigo (3.6%), levadura, azúcar, aceite de girasol (1.8%), sal y vinagre de vino.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1151
Grasas (g)	3.8
de las cuales saturadas (g)	0.7
Hidratos de carbono(g)	45.4
de los cuales azúcares (g)	4.9
Fibra alimentaria (g)	6.5
Proteínas (g)	10.6
Sal (g)	1.37





## Pan 100% Integral – Hacendado

Harina de trigo (gluten) (55%), agua, levadura, aceite de girasol (2%), azúcar, gluten de trigo (gluten), sal, harina de haba, fibra de avena (gluten), conservadores: E-282 y E-200, emulgentes: E-481 y E-471, harina integral de cebada malteada tostada (gluten) (1.3%), espesante: E-412, agente de tratamiento de la harina: ácido ascórbico y aroma.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1066
Grasas (g)	4
de las cuales saturadas (g)	0.7
Hidratos de carbono(g)	40
de los cuales azúcares (g)	3.5
Fibra alimentaria (g)	6.4
Proteínas (g)	11
Sal (g)	1.1





## Pan de hamburguesa - BIMBO

Harina de **trigo**, agua, levadura, azúcar, aceite vegetal (girasol), sal, semillas de **sésamo** (2%), conservadores (E-282, E-200, E-202), emulgentes (E-481, E-472e, E-471), vinagre de vino, gluten de **trigo**, harina de haba, estabilizante (E-466), corrector de acidez (E-341), agente de tratamiento de la harina (E-300). Puede contener **huevo** y/o **leche** y/o **soja**

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1097
Grasas (g)	3.1
de las cuales saturadas (g)	0.5
Hidratos de carbono(g)	46
de los cuales azúcares (g)	5
Fibra alimentaria (g)	4.2
Proteínas (g)	9.7
Sal (g)	1.3





## Pan para hot dog – Panrico

Harina de **trigo**, agua, levadura, azúcar, aceite vegetal (girasol), sal, conservadores (ácido sórbico, propionato cálcico), emulgentes (mono y diglicéridos de los ácidos grasos (**trigo**), estearoil-2-lactilato de sodio (**trigo**), E 472e (**trigo**)), vinagre, estabilizante (goma guar (**trigo**)), agente de tratamiento de la harina (ácido ascórbico). Puede contener **leche**, **huevo**.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	
Grasas (g)	
de las cuales saturadas (g)	
Hidratos de carbono(g)	
de los cuales azúcares (g)	
Fibra alimentaria (g)	
Proteínas (g)	
Sal (g)	







## Pan Hot dog – El corte inglés

Ingredientes: Harina de **trigo**, agua, levadura, azúcar, aceite de girasol, sal, gluten de **trigo**, conservadores (E 282, E 200, E 202), vinagre de vino, emulgentes (E 471, E 481, E 472e), harina de haba, corrector de acidez (E 341) y agente de tratamiento de la harina (E-300). Puede contener huevo, semillas de sésamo, leche y/o soja.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1117
Grasas (g)	3.9
de las cuales saturadas (g)	0.6
Hidratos de carbono(g)	46
de los cuales azúcares (g)	5.7
Fibra alimentaria (g)	3.8
Proteínas (g)	9.4
Sal (g)	1.3





## Pan de hamburguesa – IFA

Harina de **trigo (gluten)** (51%), agua, levadura, aceite de girasol (3%), azúcar, semillas de **sésamo** (1,2%), sal, **gluten de trigo**, emulgentes (E-471 y E-481), conservadores (E-200, E-282 y E-202), estabilizante (E-412), aromas y corrector de acidez (E-262). Puede contener trazas de **frutos de cáscara, huevos, leche, soja** y/o productos derivados.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1146
Grasas (g)	4.8
de las cuales saturadas (g)	0.8
Hidratos de carbono(g)	45
de los cuales azúcares (g)	4.7
Fibra alimentaria (g)	3.2
Proteínas (g)	11
Sal (g)	1.3





## Barra de pan - Hacendado

Harina de trigo (gluten), agua, levadura, sal, emulgente E472e, antioxidante E300.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1137
Grasas (g)	1.3
de las cuales saturadas (g)	0.2
Hidratos de carbono(g)	54
de los cuales azúcares (g)	2.7
Fibra alimentaria (g)	2.9
Proteínas (g)	8.9
Sal (g)	1.6



## Barra de pan 41 % integral – Hacendado



Harina de trigo (gluten), harina integral de trigo 29%\*\* (gluten), agua, levadura, sal, harina de centeno (gluten), emulgente E 472e, antioxidante E300.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1203
Grasas (g)	2.4
de las cuales saturadas (g)	0.8
Hidratos de carbono(g)	51
de los cuales azúcares (g)	3.4
Fibra alimentaria (g)	6
Proteínas (g)	12.8
Sal (g)	2.2



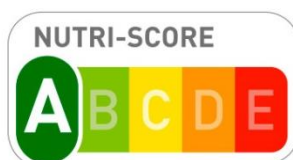
## Biscotes integrales – WASA

Harina integral de **centeno**, harina de **centeno** (29 g\*), levadura, sal. \* en g por 100 g de producto.



### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1406
Grasas (g)	1.5
de las cuales saturadas (g)	0.4
Hidratos de carbono(g)	61.5
de los cuales azúcares (g)	1
Fibra alimentaria (g)	19
Proteínas (g)	9
Sal (g)	1





## Barritas de pan crujientes con semillas de girasol – VELARTE

60% harina de **trigo**, aceite de girasol alto oleico, 16% semillas de girasol, sal y levadura. Puede contener trazas de **cacahuete, soja, leche, sésamo y almendra**.

Valores nutricionales por 100 gramos de producto	
Valor energético (kJ)	2164
Grasas (g)	30
de las cuales saturadas (g)	2.7
Hidratos de carbono(g)	50
de los cuales azúcares (g)	1.4
Fibra alimentaria (g)	4
Proteínas (g)	11
Sal (g)	1.93





## Picos de pan – Carrefour

Harina de **trigo**, agua, sal, levadura, aceite de oliva virgen extra (1%), y Emulgente: ésteres monoacetil y diacetil tartárico de los mono y diglicéridos de los ácidos grasos. Contiene cereales con **gluten** o productos derivados: **trigo, centeno, cebada, avena**, y puede contener granos de **sésamo** y productos a base de granos de **sésamo**

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1525
Grasas (g)	1.2
de las cuales saturadas (g)	0.4
Hidratos de carbono(g)	76
de los cuales azúcares (g)	2
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	12
Sal (g)	2.8





## Pan tostado integral – El Corte Inglés

Ingredientes: Harina integral de **trigo** (61,4%), agua, aceite de girasol alto oleico (2,7%), levadura, **gluten de trigo**, azúcar, sal, emulgentes (E 481 y E 472e) y antioxidante (E 300). Puede contener soja y granos de sésamo.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1633
Grasas (g)	6.6
de las cuales saturadas (g)	1
Hidratos de carbono(g)	64
de los cuales azúcares (g)	4.5
Fibra alimentaria (g)	10
Proteínas (g)	13
Sal (g)	1







## Pan tostado - El Corte inglés

Ingredientes: Harina de **trigo**, agua, aceite de girasol alto oleico (3,1%), azúcar, sal, levadura, **gluten de trigo**, emulgentes (E-481 y E-472e) y antioxidante (E-300). Puede contener soja, sésamo y otros cereales.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1680
Grasas (g)	6.8
de las cuales saturadas (g)	0.8
Hidratos de carbono(g)	71
de los cuales azúcares (g)	5.3
Fibra alimentaria (g)	4.3
Proteínas (g)	11
Sal (g)	1.8





## Pan tostado - Redondo

Harina de **trigo** (88%), levadura, azúcar, aceite vegetal (girasol), sal, aceite de oliva 1%, **lactosuero**, harina de **cebada** malteada, **gluten** de **trigo** y agente de tratamiento de la harina: ácido ascórbico. **Este producto contiene trigo, gluten, leche y cebada. Puede contener trazas de frutos de cáscara, huevos y granos de sésamo.**

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1626
Grasas (g)	4.8
de las cuales saturadas (g)	0.6
Hidratos de carbono(g)	72
de los cuales azúcares (g)	5.1
Fibra alimentaria (g)	4.7
Proteínas (g)	11
Sal (g)	1.3





## Pan integral tostado - Ortiz

HARINA INTEGRAL DE **TRIGO**(83%), ACEITE VEGETAL (GIRASOL) 4%, LEVADURA, AZÚCAR, EXTRACTO DE **CEBADA** MALTEADA, GLUTEN DE **TRIGO**, SAL, AGENTE DE TRATAMIENTO DE LA HARINA (E 300 (CONTIENE **TRIGO**)). PUEDE CONTENER SEMILLAS DE **SÉSAMO**.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1560
Grasas (g)	6.5
de las cuales saturadas (g)	1
Hidratos de carbono(g)	60
de los cuales azúcares (g)	4.4
Fibra alimentaria (g)	12
Proteínas (g)	13
Sal (g)	1.3





## Pan tostado con tomate y orégano - El corte inglés

Ingredientes: Harina de **trigo**, aceite de girasol alto oleico (23,1%), tomate en polvo (7,7%), sal, levadura, orégano (0,7%), mejorante (harina de **trigo**, antiaglomerante (E 170), emulgente (E 472e), agente de tratamiento de la harina: ácido ascórbico y enzimas). Puede contener soja, leche, sésamo y frutos secos de cáscara

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	2009
Grasas (g)	23
de las cuales saturadas (g)	2.3
Hidratos de carbono(g)	57
de los cuales azúcares (g)	4.4
Fibra alimentaria (g)	2.5
Proteínas (g)	9.5
Sal (g)	1.7





## Pan de centeno integral con avena y semillas de lino – Gerblé

Harina de **centeno** integral\*: 54,4%, agua, copos de **avena** integral\*: 3%, copos de **cebada** integral\*: 3% semillas de lino marrón\*: 3%, sal marina, levadura.\*  
 Ingredientes procedentes de Agricultura Ecológica

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	862
Grasas (g)	2.8
de las cuales saturadas (g)	0.5
Hidratos de carbono(g)	35
de los cuales azúcares (g)	2.2
Fibra alimentaria (g)	10
Proteínas (g)	4.9
Sal (g)	1.1



# CEREALES DE DESAYUNO



## Cereales de trigo – Weetabix Original

**Trigo** entero (95%), Extracto de **cebada** malteada, Azúcar, Sal, Niacina, Hierro, Riboflavina, Tiamina, Acido Fólico. Contiene **trigo** y **cebada**. Los cereales contienen **gluten**.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1531
Grasas (g)	2
de las cuales saturadas (g)	0.6
Hidratos de carbono(g)	69
de los cuales azúcares (g)	4.2
Fibra alimentaria (g)	10
Proteínas (g)	12
Sal (g)	0.28





## Chocapic - Nestle

Harina integral de **trigo** (33,6%), chocolate en polvo (22,8%) [azúcar, cacao en polvo (7,3%)], harina de **trigo** (16,9%), sémola de maíz (15,1%), azúcar, jarabe de glucosa deshidratado, extracto de malta de **cebada** (**cebada**, malta de **cebada**), aceite de girasol, carbonato cálcico, emulgente (lecitina de girasol), sal, aromas naturales, hierro, vitamina B3, B5, D, B6, B1, B2, B9. Puede contener **leche, cacahuete y frutos de cáscara**.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1627
Grasas (g)	4.6
de las cuales saturadas (g)	1.3
Hidratos de carbono(g)	73.1
de los cuales azúcares (g)	24.8
Fibra alimentaria (g)	8
Proteínas (g)	8.8
Sal (g)	0.22





## Granola con chocolate - Nestlé

Copos de **avena** integral (40,9%), harina integral de **avena** (12,3%), pepitas de chocolate (10%) [azúcar, cacao (4,3%), manteca de cacao, emulgente (lecitina de girasol), aroma natural de vainilla], aceite de girasol, azúcar, isomaltulosa\*\*, harina de arroz (4,9%), jarabe de glucosa deshidratado, copos de **trigo** [trigo integral (2,4%), azúcar, sal, extracto de malta de **cebada**, emulgente (monoglicéridos y diglicéridos de ácidos grasos)], jarabe de azúcar invertido, harina de **trigo** (1,8%), cacao en polvo, minerales (carbonato cálcico, hierro), sal, extracto de malta de **cebada**, coco, antioxidante (extracto rico en tocoferoles). Puede contener **soja**, **leche** y **frutos de cáscara**.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1856
Grasas (g)	15.8
de las cuales saturadas (g)	3.6
Hidratos de carbono(g)	63.1
de los cuales azúcares (g)	22.4
Fibra alimentaria (g)	6.8
Proteínas (g)	8.5
Sal (g)	0.3







## Cruesli - QUAKER

Copos de **avena** integral (37%), chocolate (12%) [pasta de cacao, azúcar, aroma natural de vainilla, emulgente (lecitina de **soja**)], aceite de girasol, azúcar, copos de **trigo** integral (9,6%), jarabe de glucosa, oligofruktosa, harina de arroz (2,1%), harina de **trigo** (1,9%), coco seco, melazas, sal, canela, aroma natural de toffee de manzana y otros aromas naturales, antioxidante (tocoferol). El chocolate contiene un mínimo de 65% de sólidos de cacao. Este producto se fabrica en una fábrica que también usa leche, frutos secos y sésamo.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1906
Grasas (g)	19.3
de las cuales saturadas (g)	4.9
Hidratos de carbono(g)	57.1
de los cuales azúcares (g)	16.3
Fibra alimentaria (g)	10
Proteínas (g)	8.1
Sal (g)	0.48





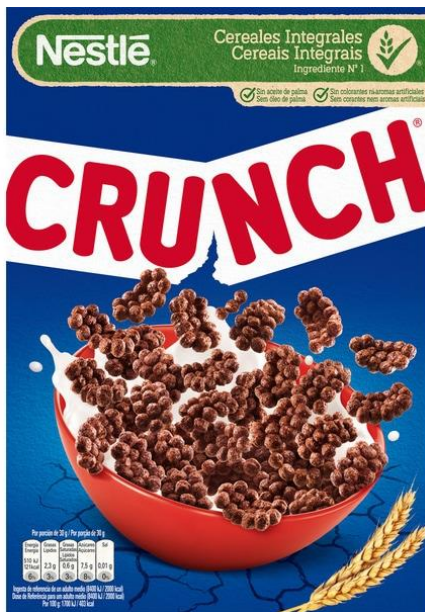
## Granola contenido alto en proteína - Special K protein

Cereales (trigo integral (34%), arroz (20%), salvado de trigo (5.5%), cebada (2%)), granolas con semillas de girasol y lino (17%) (cereales {avena integral (7%), centeno (1.5%)}), azúcar, conglomerado de proteína {proteína aislada de soja, almidón de tapioca, carbonato de calcio, sal}, conglomerado de arroz {harina de arroz, harina de maíz, azúcar}, harina de trigo (1.5%), extracto de malta de cebada, semillas de lino, semillas de girasol, almidón modificado, aceite de girasol, gasificantes {carbonato ácido de sodio, carbonato ácido de amonio}, aromas naturales, emulgente {lecitina de soja}, extracto de romero, leche desnatada en polvo, antioxidante {extracto rico en tocoferol}, azúcar, harina de trigo integral (4.5%), frutos secos (3.5%)(almendras, avellanas), semillas de calabaza (3.5%), extracto de malta de cebada, sal, jarabe de glucosa, harina de malta de cebada (1.5%).

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1651
Grasas (g)	7
de las cuales saturadas (g)	0.6
Hidratos de carbono(g)	65
de los cuales azúcares (g)	12
Fibra alimentaria (g)	8.3
Proteínas (g)	13
Sal (g)	0.73





## Cereales crujientes “Crunch” de chocolate - Nestle

Cereales (62,8%) [trigo integral (31,5%), harina de arroz (22,8%), sémola de maíz (8,5%)], azúcar, chocolate (12,6%) (cacao desgrasado en polvo, azúcar, cacao), jarabe de glucosa, aceite de girasol, jarabe de azúcar moreno parcialmente invertido, vitaminas y minerales (vitamina D, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido fólico, ácido pantoténico, carbonato cálcico, hierro), emulgente (lecitina de girasol), aroma natural. Puede contener **leche, cacahuete y frutos secos**.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1700
Grasas (g)	7.6
de las cuales saturadas (g)	2
Hidratos de carbono(g)	72.7
de los cuales azúcares (g)	24.9
Fibra alimentaria (g)	7.2
Proteínas (g)	7.4
Sal (g)	0.04



## Cereales con chocolate Choco Flakes - Cuétara



Galleta [harina de **TRIGO** (51%), azúcar, aceite de girasol alto oleico (11%), jarabe de glucosa y fructosa, emulgente: lecitina (contiene **TRIGO**), sal, gasificante (carbonato de sodio), vitaminas y sales minerales: A, D, E, Tiamina (B1), Riboflavina (B2), Niacina (B3), B6, ácido pantoténico, carbonato de calcio y hierro elemental, aromas, colorante: E150d (contiene **SULFITOS** y **TRIGO**), agente de tratamiento de la harina (**METABISULFITO** sódico)], chips de chocolate 18% (azúcar, pasta de cacao 48%, manteca de cacao 3%, emulgente (lecitina de **SOJA**) y aroma), arroz inflado chocolateado (10%) [arroz (38%), maíz (38%), azúcar, cacao desgrasado en polvo (5%), jarabe de glucosa y fructosa, extracto de malta de **CEBADA**, aceite de girasol, sal, emulgente (lecitina de **SOJA**), aromas]. Puede contener **FRUTOS DE CÁSCARA, LECHE, HUEVOS**.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1890
Grasas (g)	14
de las cuales saturadas (g)	3.8
Hidratos de carbono(g)	74
de los cuales azúcares (g)	27
Fibra alimentaria (g)	2.6
Proteínas (g)	5.5
Sal (g)	0.5





## Chiquilín Ositos. - ARTIACH

Harina de cereales 60% (**TRIGO, AVENA, CENTENO, CEBADA**, arroz), azúcar, aceite de girasol alto oleico 14%, cacao desgrasado en polvo 6,8%, miel, gasificantes (carbonatos de amonio y de sodio), salvado de **TRIGO**, sal, **LECHE** en polvo, aromas (contiene **CEBADA**), emulgente: lecitina (contiene **TRIGO**), antioxidantes (E 304, E 306), vitamina y sales minerales: vitamina D, carbonato de calcio y hierro. Puede contener **SOJA, HUEVOS**.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1911
Grasas (g)	15
de las cuales saturadas (g)	2.1
Hidratos de carbono(g)	70
de los cuales azúcares (g)	25
Fibra alimentaria (g)	3.7
Proteínas (g)	8
Sal (g)	1.4





## Copos Suaves de Avena Integral - ECO CESTA

Copos de **avena** suaves integrales \* (\*)= de cultivo ecológico..Contiene **gluten**.Puede contener trazas de **sésamo, soja y frutos secos**.(\*)=De cultivo ecológico.

Valores nutricionales por 100 g de producto	
Valor energético (kJ)	1550
Grasas (g)	7.6
de las cuales saturadas (g)	1.3
Hidratos de carbono(g)	56
de los cuales azúcares (g)	1.1
Fibra alimentaria (g)	10
Proteínas (g)	14
Sal (g)	0.002





## Cereales rellenos de crema de chocolate y avellanas - Hacendado

Cereales (43%) (harina de arroz, harina integral de trigo (gluten), relleno de crema de chocolate y avellanas (41%) [azúcar, grasas vegetales (coco, girasol en proporciones variables), suero de leche en polvo, chocolate (2.2%) (azúcar, pasta de cacao), cacao desgrasado en polvo, pasta de avellanas (0.4%), (frutos de cascara), emulgente (lecitina de soja), aroma], azúcar, leche desnatada en polvo, sal, gluten de trigo, salvado de trigo (gluten), vitaminas [niacin, vitamin E, riboflavin, vitamin B6, tiamina, ácido fólico, vitamin B12], mineral (hierro), antioxidante (extracto rico en tocoferoles). Trazas de cacahuete sulfitos y sésamo.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1749
Grasas (g)	13
de las cuales saturadas (g)	4.2
Hidratos de carbono(g)	72
de los cuales azúcares (g)	39
Fibra alimentaria (g)	3.1
Proteínas (g)	7.3
Sal (g)	1.2





## Cereales corn flakes - Hacendado

Maíz (product elaborado con 106g de maíz por cada 100 g de copos de maíz), azúcar, sal, emulgente (monoglicéridos y diglicéridos de ácidos grasos), vitaminas (niacina, ácido pantoténico, biotina, tiamina, riboflavin, vitamina B6, vitamin B12, ácido fólico), mineral (hierro), antioxidants (extracto rico en tocoferoles, palmiato de ascorbilo, galato de propilo). Puede contener trazas de gluten, leche, frutos de cascara, cacahuets, soja, sulfitos, semillas de sésamo.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1605
Grasas (g)	1.1
de las cuales saturadas (g)	0.4
Hidratos de carbono(g)	84
de los cuales azúcares (g)	5
Fibra alimentaria (g)	3.5
Proteínas (g)	6.3
Sal (g)	1.03





## Copos de trigo espelta - Hacendado

Harina de espelta integral (97.2%), harina de malta de cebada, sal. Contiene gluten. Puede contener trazas de frutos de cascara, soja, sésamo y leche.



### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1529
Grasas (g)	2.7
de las cuales saturadas (g)	0.2
Hidratos de carbono(g)	66.0
de los cuales azúcares (g)	1.9
Fibra alimentaria (g)	8.8
Proteínas (g)	14.6
Sal (g)	0.78





## Pétalos de chocolate – IFA

Cereales (62%) [harina de **trigo (gluten)**, harina de **trigo integral (gluten)**(21%)], chocolate en polvo (24%) (azúcar, cacao en polvo), azúcar, aceite de girasol, sal, aroma, emulgente (ésteres cítricos de los mono- y diglicéridos de los ácidos grasos), vitaminas (niacina, ácido pantoténico, riboflavina, vitamina B6, tiamina, ácido fólico, biotina, vitamina B12) y hierro. Puede contener trazas de **cacahuete, soja, leche y frutos de cáscara**.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1573
Grasas (g)	2.9
de las cuales saturadas (g)	1
Hidratos de carbono(g)	73
de los cuales azúcares (g)	25
Fibra alimentaria (g)	8.8
Proteínas (g)	10
Sal (g)	0.28





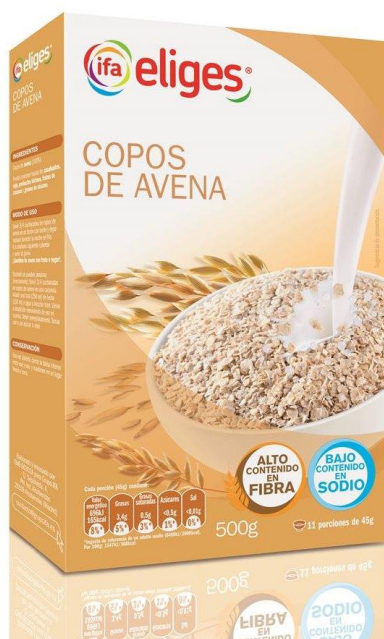
## Muesli crujiente con chocolate negro – IFA

Cereales [copos de **avena** (38%), copos de **trigo**, arroz inflado (harina de arroz, harina de **trigo**, azúcar, harina de malta de **trigo**, sal, azúcar caramelizado en polvo), copos de maíz (maíz, azúcar, extracto de malta de **cebada**, sal, emulgente : mono- y diglicéridos de ácidos grasos), harina de **trigo**], chocolate negro (15%) (pasta de cacao, azúcar, emulgente : lecitina de girasol, aroma), azúcar, manteca de palma, jarabe de glucosa, coco en polvo, cacao magro en polvo, sal, aromas. Puede contener trazas de **cacahuete, soja, productos lácteos, frutos de cáscara** y granos de **sésamo**.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1924
Grasas (g)	18
de las cuales saturadas (g)	8.8
Hidratos de carbono(g)	64
de los cuales azúcares (g)	23
Fibra alimentaria (g)	6.5
Proteínas (g)	8.1
Sal (g)	0.53



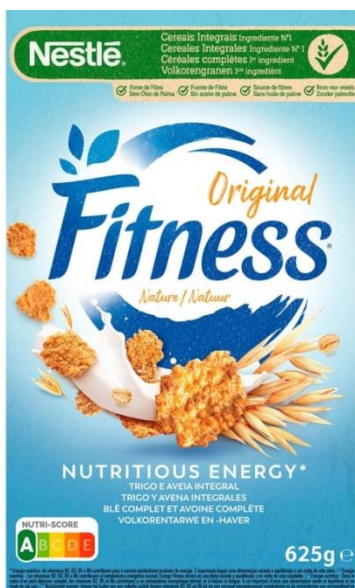


## Copos de avena - IFA

Copos de **avena (gluten)**. Puede contener trazas de **soja**, de **cacahuete**, productos **lácteos**, frutos de **cáscara** y granos de **sésamo**.

Valores nutricionales por 100 g de producto	
Valor energético (kJ)	1539
Grasas (g)	7.5
de las cuales saturadas (g)	1.2
Hidratos de carbono(g)	58
de los cuales azúcares (g)	1
Fibra alimentaria (g)	12
Proteínas (g)	11
Sal (g)	0.025





## Copos de trigo integral, arroz y avena integral tostados - Nestle

**Trigo integral (50,9%), arroz (37,3%), azúcar, copos de avena integral (7,1%), jarabe de azúcar invertido, extracto de malta de **cebada (cebada, malta de cebada)**, carbonato cálcico, sal, jarabe de glucosa, melazas, antioxidante (extracto rico en tocoferoles), hierro, niacina, ácido pantoténico, vitamina B6, riboflavina y ácido fólico. Puede contener **cacahuete, frutos de cáscara y leche**.**

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1557
Grasas (g)	1.8
de las cuales saturadas (g)	0.6
Hidratos de carbono(g)	74.8
de los cuales azúcares (g)	10.8
Fibra alimentaria (g)	7.6
Proteínas (g)	9.4
Sal (g)	0.9





## Galletas de cereales dinosaurus - Artiach

Cereales 60% (harina de **trigo**, harina de **centeno**, salvado de **trigo**, almidón de **trigo**)(%), azúcar(%), aceite de girasol alto oleico 17%(%), chips de cereales 6,3% (arroz, azúcar, gluten de **trigo**, aceite de girasol, harina de **trigo** malteada, sal) (%), jarabe de glucosa y fructosa(%), sal(%), gasificantes (carbonatos de sodio y de amonio)(%), aroma(%), antioxidantes (E 304, E 306)(%), vitaminas (contiene **trigo**): (tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, vitamina B6, ácido fólico, vitamina B12)(%), sal mineral (carbonato de calcio)(%). Contiene **leche**. Puede contener **soja**, **huevos**.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	2002
Grasas (g)	18
de las cuales saturadas (g)	1.8
Hidratos de carbono(g)	72
de los cuales azúcares (g)	23
Fibra alimentaria (g)	2.7
Proteínas (g)	5.3
Sal (g)	0.95





## Cereales sabor chocolate y vainilla – Oreo

Harinas de cereales (66%)(trigo (45%), arroz (21%)), azúcar, cacao desgrasado en polvo, Oreo triturado (2,8%) (harina de **trigo**, azúcar, aceite de nabina, cacao desgrasado en polvo (0.2%), jarabe de glucosa y fructosa, almidón de **trigo**, levaduras (carbonato de potasio, carbonato de amonio, carbonato de sodio), aceite de palma, sal, emulsionante: Lecitina de **soja**, aromatizante), almidón de **trigo** (2.5%), aromatizantes, sal, niacina, hierro, riboflavina (B2), vitamina B6, tiamina (B1), ácido fólico, vitamina D, vitamina B12. Los cereales contienen **gluten**. Puede contener: **frutos secos, lec**

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1619
Grasas (g)	2.7
de las cuales saturadas (g)	1
Hidratos de carbono(g)	80
de los cuales azúcares (g)	27
Fibra alimentaria (g)	3.9
Proteínas (g)	7.5
Sal (g)	0.5



# LEGUMBRES



## Garbanzos - CIDACOS

Garbanzos y agua. Antioxidantes: E-385 y **disulfito sódico**.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	379
Grasas (g)	2.2
de las cuales saturadas (g)	0.5
Hidratos de carbono(g)	9.5
de los cuales azúcares (g)	0.7
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	5.5
Sal (g)	0.8







## Garbanzos - Hacendado

Garbanzo, agua, sal y antioxidantes (disulfito sódico, E-385).

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	379
Grasas (g)	2.2
de las cuales saturadas (g)	0.5
Hidratos de carbono(g)	9.5
de los cuales azúcares (g)	0.7
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	5.5
Sal (g)	0.8





## Lentejas con zanahoria y puerro - GVTARRA.

Lentejas, puerros (24%), zanahorias (11%), agua, sal y antioxidantes: E-385 y ácido ascórbico

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	236
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	8.1
de los cuales azúcares (g)	0
Fibra alimentaria (g)	3.4
Proteínas (g)	4.2
Sal (g)	0.6





## Garbanzos con zanahoria y acelga - GVTARRA

Ingredientes: Garbanzos, acelgas (25%), zanahorias (9%), agua, sal y antioxidantes: E-385 y E-223. **Contiene sulfitos.**

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	356
Grasas (g)	2.2
de las cuales saturadas (g)	0.5
Hidratos de carbono(g)	9.3
de los cuales azúcares (g)	0.5
Fibra alimentaria (g)	4.8
Proteínas (g)	4.6
Sal (g)	0.48





## Garbanzos extra sin sal - CIDACOS.

Garbanzos y agua. Antioxidantes: E-385 y **disulfito sódico**.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	379
Grasas (g)	2.2
de las cuales saturadas (g)	0.5
Hidratos de carbono(g)	9.5
de los cuales azúcares (g)	0.7
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	5.5
Sal (g)	0.03





## Fabada Asturiana - LITORAL

Alubias cocidas, 46.7% (agua, alubias 19.4%) agua, chorizo extra 5.9% (papada, magro y panceta de cerdo, sal, pimentón, ajo) morcilla curada 5.5%(tocino, papada y panceta, sangre y magro de cerdo, cebolla, pimentón, sal, orégano), panceta ahumada 5.0% (panceta de cerdo, sal, humo) manteca de cerdo ibérica, sal.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	604
Grasas (g)	8.7
de las cuales saturadas (g)	9.2
Hidratos de carbono(g)	7.6
de los cuales azúcares (g)	0.8
Fibra alimentaria (g)	5.1
Proteínas (g)	6.5
Sal (g)	0.81





## Lentejas a la riojana - LITORAL

Salsa [agua, cebolla, panceta ahumada 1.8% (panceta de cerdo, sal, humo), concentrado de tomate, manteca de cerdo ibérico, sal, vino blanco, pimentón, ajo, laurel], lentejas cocidas 40.7% (agua, lentejas 14.8%), patata, chorizo extra 6.1% (carne de cerdo, pimentón, sal, ajo), zanahoria.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	420
Grasas (g)	4.5
de las cuales saturadas (g)	1.7
Hidratos de carbono(g)	7.8
de los cuales azúcares (g)	0.9
Fibra alimentaria (g)	2.9
Proteínas (g)	5.6
Sal (g)	0.82





## Fabada Asturiana – El Corte Inglés

.Ingredientes: Alubia (58%), agua de cocción, chorizo (4%): (magro y tocino de cerdo, pimentón, sal, ajo, dextrina, dextrosa, emulgente: E-451i, antioxidantes: E-331 y E-301, conservador: E-250 y colorante natural: E-120), morcilla (4%): (tocino, cebolla, sangre, fécula de patata, pimentón, sal y antioxidantes: E-301 y E-331), panceta de cerdo (3%): (panceta, sal y conservadores: E-250 y E-252), sal y antioxidante: E-385

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	464
Grasas (g)	5.4
de las cuales saturadas (g)	2.2
Hidratos de carbono(g)	8.2
de los cuales azúcares (g)	0.6
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	6
Sal (g)	0.75





## Garbanzos con espinacas - LITORAL.

Ingredientes: salsa (agua, tomate, cebolla, aceite de oliva (2.7%), sal, ajo, pimentón), garbanzos cocidos (36.8%) (agua, garbanzos 16%), espinacas (15.2%).

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1111
Grasas (g)	10.2
de las cuales saturadas (g)	1.2
Hidratos de carbono(g)	28.5
de los cuales azúcares (g)	2.4
Fibra alimentaria (g)	6.9
Proteínas (g)	11.4
Sal (g)	2.04







## Faves con Almejas - LITORAL.

Ingredientes: Alubias cocidas (46.2%) (agua, alubias 19.2%), agua, **almejas** (4 unidades), aceite de oliva (3.5%), cebolla, vino blanco, sal, ajo, almidón modificado de maíz, perejil, pimienta blanca, laurel, azafrán. Puede contener **crustáceos**. Puede contener trocitos de concha de **almeja**.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	394
Grasas (g)	3.8
de las cuales saturadas (g)	0.5
Hidratos de carbono(g)	8.1
de los cuales azúcares (g)	0.7
Fibra alimentaria (g)	5
Proteínas (g)	4.3
Sal (g)	0.76





Lentejas a la riojana -30% en sal y grasas - LITORAL.

Lentejas cocidas 42,4% (agua, lentejas 15,4%), salsa (agua, cebolla, pimiento verde, zanahoria, tomate concentrado, manteca de cerdo ibérico, sal, ajo, pimentón dulce, laurel), patata, chorizo extra (magro, papada y panceta ahumada de cerdo, sal, pimentón, ajo), zanahoria.

Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	339
Grasas (g)	2.2
de las cuales saturadas (g)	1
Hidratos de carbono(g)	8.1
de los cuales azúcares (g)	1
Fibra alimentaria (g)	3.1
Proteínas (g)	5.6
Sal (g)	0.57



## Pasta de lentejas rojas – HACENDADO

Ingredientes: 100% harina de lentejas rojas



### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1412
Grasas (g)	1.7
de las cuales saturadas (g)	0.4
Hidratos de carbono(g)	50
de los cuales azúcares (g)	1.2
Fibra alimentaria (g)	7.6
Proteínas (g)	26
Sal (g)	<0.01





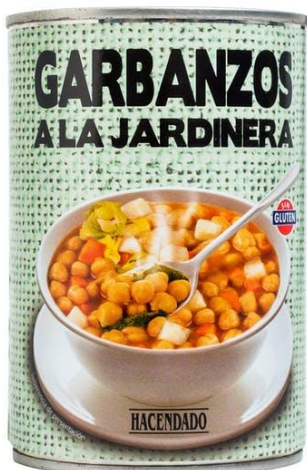
## Crema de lentejas con arroz – HACENDADO

Agua de cocción, lentejas 14%, arroz 5%, zanahoria 5%, tomate 5%, cebolla 3%, aceite de oliva virgen extra 3%, aromas naturales, sal, ajo y pimentón dulce.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	379
Grasas (g)	3.5
de las cuales saturadas (g)	0.6
Hidratos de carbono(g)	9.4
de los cuales azúcares (g)	1.8
Fibra alimentaria (g)	2.9
Proteínas (g)	3.9
Sal (g)	0.9





## Garbanzos a la jardinera – HACENDADO

Garbanzos, agua de cocción, verdura (berza, espinaca, zanahoria, patata, tomate, cebolla y sal)

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	318
Grasas (g)	2.1
de las cuales saturadas (g)	0.4
Hidratos de carbono(g)	9
de los cuales azúcares (g)	0.5
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	3.8
Sal (g)	0.8





## Lentejas con arroz y soja – Gerblé

Zanahoria \*24%, agua, lentejas verdes\* 14%, arroz basmati integral\* 12%, cebolla\* 12%, aceite de oliva\*, proteínas de soja texturizadas\* 6%, salsa de soja\* (agua, granos de soja\*, trigo\*, sal marina, fermentos: Aspergillus oryzae), sal marina. \*Ingredientes procedentes de Agricultura Ecológica. **Puede contener trazas de crustáceos, pescado, huevo, leche, frutos de cáscara, apio, sésamo, mostaza, moluscos y derivados de los mismos.**

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	646
Grasas (g)	6.9
de las cuales saturadas (g)	1.2
Hidratos de carbono(g)	13
de los cuales azúcares (g)	1.8
Fibra alimentaria (g)	6.8
Proteínas (g)	6.8
Sal (g)	0.89



# PASTA Y ARROZ

---



## Arroz - SOS

100% Arroz grano redondo

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1503
Grasas (g)	0.5
de las cuales saturadas (g)	0.1
Hidratos de carbono(g)	79
de los cuales azúcares (g)	0.1
Fibra alimentaria (g)	2.8
Proteínas (g)	6.5
Sal (g)	0





## Arroz integral - SOS

100% Arroz grano medio integral

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1469
Grasas (g)	2.6
de las cuales saturadas (g)	0.6
Hidratos de carbono(g)	71
de los cuales azúcares (g)	0.6
Fibra alimentaria (g)	5.2
Proteínas (g)	8.1
Sal (g)	0







## Pasta - Barilla

Sémola de trigo duro, agua. Puede contener soja.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1521
Grasas (g)	2
de las cuales saturadas (g)	0.5
Hidratos de carbono(g)	71.2
de los cuales azúcares (g)	3.5
Fibra alimentaria (g)	3
Proteínas (g)	12.5
Sal (g)	0.013





## Pasta integral – Gallo

Sémola integral de trigo duro. Puede contener trazas de huevo.

Valores nutricionales por 100 gramos de producto	
Valor energético (kJ)	1464
Grasas (g)	2
de las cuales saturadas (g)	0.5
Hidratos de carbono(g)	66
de los cuales azúcares (g)	3
Fibra alimentaria (g)	8
Proteínas (g)	12
Sal (g)	0.03





## Gnocchi de Patata - Carrefour

Puré de patatas 80% (agua, copos de patata (patata deshidratada, corrector de acidez: ácido cítrico y especias)), harina de **trigo**, almidón de patata, sal, corrector de acidez: ácido láctico, conservador: ácido sórbico, aromas naturales y espolvoreado con harina de arroz. Puede contener trazas de leche y soja.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	574
Grasas (g)	0.5
de las cuales saturadas (g)	0.1
Hidratos de carbono(g)	29
de los cuales azúcares (g)	0.5
Fibra alimentaria (g)	2.1
Proteínas (g)	3.1
Sal (g)	0.67





## Espirales integrales - Carrefour

Pasta alimenticia: sémola de **trigo** duro. Pasta alimenticia roja: sémola de **trigo** duro, concentrado de tomate (5%) (porcentaje expresado sobre la pasta alimenticia roja). Pasta alimenticia verde: sémola de **trigo** duro, espinacas deshidratadas (2,5%) (porcentaje expresado sobre la pasta alimenticia verde). Puede contener trazas de **huevo**.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1457
Grasas (g)	2
de las cuales saturadas (g)	0.5
Hidratos de carbono(g)	67
de los cuales azúcares (g)	4
Fibra alimentaria (g)	5
Proteínas (g)	12
Sal (g)	0.05





## Pasta rellena - Giovanni RANA

Pasta 57%: harina de **trigo** blando, **huevos** 30%, sémola de **trigo** duro. Relleno 43%: crema de calabaza 41%, **nata**, fibras vegetales, **queso** bajo en grasas, **queso** Grana Padano, **lactosa**, almidones, pan rallado (contiene **gluten**), aceite de semillas de girasol, mostarda italiana (membrillo, azúcar, jarabe de glucosa-fructosa, aroma natural) **mantequilla**, patatas deshidratadas, sal, cebolla deshidratada caramelizada 1%, proteínas de la **leche**, galletas amaretti (azúcar, semillas de albaricoque, claras de **huevo**, aroma natural) , aromas naturales, especias. Producido en una fábrica que utiliza también apio, frutos de cáscara, crustáceos, pescado y moluscos.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1076
Grasas (g)	8.9
de las cuales saturadas (g)	5.3
Hidratos de carbono(g)	35.4
de los cuales azúcares (g)	8.2
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	7.3
Sal (g)	1





## Pasta rellena de queso - GALLO

Pasta al huevo 68%: sémola de trigo duro, huevos, agua, corrector de acidez: ácido láctico, relleno 32%: pan rallado, queso 5%, aceite vegetal (palma), quesos 12% (leche, fermentos, sal, cuajo, lisozima de huevo), suero de leche en polvo, sal, corrector de la acidez, copos de patata (patata, emulgente, mono y diglicéridos de los ácidos grasos), aroma, queso fundido en polvo (leche, sal, trigo conservador: ácido ascórbico. Puede contener trazas de apio, pescado y crustáceos.\*

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1257
Grasas (g)	6.5
de las cuales saturadas (g)	5.5
Hidratos de carbono(g)	47
de los cuales azúcares (g)	5.3
Fibra alimentaria (g)	3.8
Proteínas (g)	11
Sal (g)	1.8





## Pasta rellena pollo asado – Giovanni RANA

Relleno 52%: Carne de pollo 23%, requesón (suero de **leche**, **leche**, sal), **queso** bajo en grasas, **queso** curado, fibra vegetal, almidón, **nata**, pan rallado (harina de **trigo**, agua, sal, levadura), aceite de girasol, suero de **leche** en polvo, **mantequilla**, **queso** mascarpone, aromas naturales (contiene **trigo**, **cebada** y **leche**), sal, **leche** desnatada en polvo, **lactosa**, romero 0.2 1%, maltodextrina, dextrosa, jarabe de glucosa. Pasta 48%: harina de **trigo** blando, **huevos** 30%, sémola de **trigo** duro. Producido en una fábrica que utiliza también apio, frutos de cáscara, crustáceos, pescado y moluscos.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1033
Grasas (g)	9
de las cuales saturadas (g)	5.3
Hidratos de carbono(g)	25
de los cuales azúcares (g)	2.4
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	15
Sal (g)	1.3





## Pasta con atún – CARRETILLA

Hortalizas en proporción variable (35%)(maíz, zanahoria, pimiento verde y cebolla), pasta cocida (35%) (**gluten y huevo**)(sémola de **trigo**, clara de **huevo**, tomate y espinaca), **atún** (7%) (**pescado**), aceituna verde (6%), aceite de girasol, vinagre de vino, aceite de oliva, sal y azúcar. Contiene huevo, gluten y pescado. Puede contener trazas de crustáceos, soja, leche y derivados, apio, moluscos y mostaza.

Valores nutricionales por 100 gramos de producto	
Valor energético (kJ)	573
Grasas (g)	8.2
de las cuales saturadas (g)	1.2
Hidratos de carbono(g)	11.5
de los cuales azúcares (g)	2.8
Fibra alimentaria (g)	1.8
Proteínas (g)	3.5
Sal (g)	1.05





## Ensalada de pasta con rúcula, pollo y queso – Florette



**Pasta tricolor (56%):** Sémola de **trigo** duro, tomate deshidratado, espinaca deshidratada, aceite de girasol. **Salsa de tomate y albahaca (16%):** Aceite girasol, agua, dextrosa, vinagre de vino, albahaca (3,8%), concentrado de tomate (3,5%), **queso**, sal, ajo, aroma, estabilizante (E415), emulgente (E433). **Pollo (8%):** Pechuga de pollo, sal, dextrosa, aroma de humo, aroma, estabilizante (E451), espesante (E407). **Tomate. Rúcula (5%). Queso curado (5%):** **Leche** de vaca, sal, cuajo y fermentos lácticos. **Aceituna negra:** Aceitunas negras, agua, sal, acidulante (E270), estabilizante (E579), aroma. Puede contener trazas de **crustáceos, pescado, cacahuets, soja, frutos de cáscara, apio, sésamo, sulfitos, altramuces y moluscos**

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	874
Grasas (g)	9.7
de las cuales saturadas (g)	2.1
Hidratos de carbono(g)	22
de los cuales azúcares (g)	3.3
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	7.2
Sal (g)	0.72





## Pasta oriental sabor pollo – Maggi

Fideos orientales 93.7%: harina de **trigo**, aceite de girasol, **gluten de trigo**, sal, corrector de acidez (carbonato potásico), estabilizante (polifosfato sódico). Condimento 6.3%: sal, azúcar, aroma natural, extracto de levadura, almidón de maíz, aromas (pollo, vacuno, levístico), hortalizas deshidratadas (ajo, cebolla, **apio** 0,02%), especias (cúrcuma 0,09%), jengibre, pimienta negra), aceite de girasol. Puede contener **leche, soja, huevo, mostaza y sésamo**.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1916
Grasas (g)	17.9
de las cuales saturadas (g)	1.4
Hidratos de carbono(g)	62.7
de los cuales azúcares (g)	2.4
Fibra alimentaria (g)	2.6
Proteínas (g)	9.9
Sal (g)	3.15





## Arroz tres delicias – IFA

Arroz cocido (55%)(agua, arroz y sal), guisantes, zanahoria, **gamba** pelada (**gamba**, agua y sal), fiambre de magro de cerdo [carne de cerdo, agua, almidón de patata, sal, azúcar, estabilizantes (E-451i, E-407), antioxidante (E-316, E-392), conservador (E-250), colorante (E-120), aromas y especias], tortilla (**huevo** entero pasteurizado, agua, aceite de girasol, almidón de maíz modificado, sal y cúrcuma) y pimiento rojo.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	460
Grasas (g)	1.2
de las cuales saturadas (g)	0.3
Hidratos de carbono(g)	20
de los cuales azúcares (g)	1.2
Fibra alimentaria (g)	0.9
Proteínas (g)	4.5
Sal (g)	0.7



## Ensalada de arroz con palitos de mar – CARRETILLA



Hortalizas en proporción variable (34%)(maíz, guisante y pimiento rojo), arroz cocido (17%), aceite de girasol, palitos de mar (6%) (**pescado, soja, crustáceos y huevo**), aceituna verde (5%), vinagre, aceite de oliva, sal, azúcar y antioxidantes: ácido ascórbico y EDTA disódico- cálcico.

Ingredientes de los palitos de mar: [agua, surimi (**pescado**, azúcar), almidón modificado E-1420, almidón, azúcar, humectante (sorbitol), sal, aceite de **soja**, mirín, clara de **huevo**, extractos y aromas de cangrejo (**crustaceo**)(potenciadores del sabor E-631, E-627), gelificante E-407, potenciador del sabor E-621, lecitina de **soja** y colorantes (E-170, E-171, E-120 y E -160c)]. Contiene: **crustáceos, huevo, pescado y soja**. Puede contener trazas de: **leche y derivados, apio, mostaza y moluscos**.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	562
Grasas (g)	9.2
de las cuales saturadas (g)	1.1
Hidratos de carbono(g)	10.6
de los cuales azúcares (g)	2.1
Fibra alimentaria (g)	1.6
Proteínas (g)	2.2
Sal (g)	0.91





## Fideos orientales – Gallina Blanca

Fideos orientales (79%): harina de **trigo**, aceite de palma, almidón modificado, sal, gasificantes (carbonato de sodio, carbonato de potasio). salsa líquida (17%) (salsa de **soja** 7,6% (agua, **soja**, **trigo**, sal), aceite girasol, azúcar, colorante (caramelo natural), salsa de **soja** en polvo 1,1% (**soja**, **trigo**, maltodextrina, sal), potenciadores del sabor (e621, e635), vinagre de sidra de manzana en polvo (vinagre de sidra de manzana, maltodextrina), especias, ajo polvo, corrector de la acidez (ácido cítrico), aroma, extracto de levadura, cebolla), guarnición deshidratada (4,0%) (zanahoria, col, puerro).

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	966
Grasas (g)	11
de las cuales saturadas (g)	4.8
Hidratos de carbono (g)	28
de los cuales azúcares (g)	1.9
Fibra alimentaria (g)	1.7
Proteínas (g)	4.1
Sal (g)	1



# FRUTAS



## Tarro de frutas variadas - HERO

Frutas (plátano (29%), manzana (29%), melocotón (28,95%), naranja (8%) y albaricoque (5%)) y vitamina C.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	258
Grasas (g)	0.3
de las cuales saturadas (g)	0.02
Hidratos de carbono(g)	13
de los cuales azúcares (g)	11
Fibra alimentaria (g)	1.5
Proteínas (g)	0.8
Sal (g)	0.03





## Melocotón en almíbar – Hero

Melocotones en mitades, almíbar (agua y azúcar), acidulante (ác.cítrico) y antioxidante (ác. L-ascórbico).

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	343
Grasas (g)	0.1
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	19.5
de los cuales azúcares (g)	19.5
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0.5
Sal (g)	0





## Cóctel de frutas – Juver

Frutas en proporción variable (melocotón troceado, pera troceada, piña troceada y uvas), agua, acidulante (ácido cítrico) y edulcorantes (aspartamo y acesulfamo k)

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	137
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	7
de los cuales azúcares (g)	3.6
Fibra alimentaria (g)	1.1
Proteínas (g)	0.3
Sal (g)	0.013





## Pera en cuartos – Juver

Peras, agua, regulador de acidez: ácido cítrico, edulcorantes: ciclamato sódico y acesulfame-K



### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	118
Grasas (g)	0.1
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	6.6
de los cuales azúcares (g)	5.3
Fibra alimentaria (g)	1
Proteínas (g)	0.2
Sal (g)	0





## Cóctel de frutas en almíbar – IFA

Fruta: (melocotón, pera, piña, uva y cerezas (cerezas y colorante e-127)), agua, sacarosa, dextrosa, fructosa, acidulante: ácido cítrico, antioxidante: ácido ascórbico y endurecedor: cloruro calcico.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	263.6
Grasas (g)	-
de las cuales saturadas (g)	-
Hidratos de carbono(g)	15
de los cuales azúcares (g)	13
Fibra alimentaria (g)	1
Proteínas (g)	0.3
Sal (g)	0.01





## Piña en rodajas – Del Monte

Piña (61.5%), zumo de piña (38.5%)

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	242
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	13
de los cuales azúcares (g)	13
Fibra alimentaria (g)	0.7
Proteínas (g)	0.3
Sal (g)	0



## Dulce de membrillo – Santiveri

Pulpa de membrillo (52%), fructosa (46%), espesantes (carragenano y goma garrofin/algarroba), antioxidante (ácido cítrico) y conservador (benzoate sódico).



### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	
Grasas (g)	
de las cuales saturadas (g)	
Hidratos de carbono(g)	
de los cuales azúcares (g)	
Fibra alimentaria (g)	
Proteínas (g)	
Sal (g)	





## Orejonos de albaricoque – El Corte Inglés

Ingredientes: Albaricoque seco, conservadores (E 220 (**sulfitos**) y E 202) Puede contener leche, soja, cacahuete y frutos de cáscara.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1017
Grasas (g)	<0.5
de las cuales saturadas (g)	0.1
Hidratos de carbono(g)	53
de los cuales azúcares (g)	39
Fibra alimentaria (g)	6.9
Proteínas (g)	2.1
Sal (g)	0.01





## Arándano deshidratado – El Corte Inglés

Ingredientes: Arándano deshidratado, azúcar y aceite de girasol. Puede contener sulfitos, leche, soja, cacahuets y frutos de cáscara.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1389
Grasas (g)	1
de las cuales saturadas (g)	0.2
Hidratos de carbono(g)	76
de los cuales azúcares (g)	74
Fibra alimentaria (g)	6.6
Proteínas (g)	0
Sal (g)	0.03





Puré a base de melocotón, plátano, manzana y pera. - SMILEAT

Puré de melocotón (35%), puré de plátano (27,5%), puré de manzana (22,5%), puré de pera (15%) y zumo de limón

Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	262
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	14
de los cuales azúcares (g)	12
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0.7
Sal (g)	0





## Untable de fruta - BEBÉ

Arándano ecológico, sirope de ágave ecológico, gelificante: pectina de fruta y zumo de limón ecológico.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	673
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	38
de los cuales azúcares (g)	35
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0
Sal (g)	0





## Compota de manzana – Pom'bel

Manzana (99,9%), antioxidante: ácido ascórbico.



### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	198
Grasas (g)	0.2
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	10
de los cuales azúcares (g)	10
Fibra alimentaria (g)	1.9
Proteínas (g)	0.3
Sal (g)	0



# VERDURAS

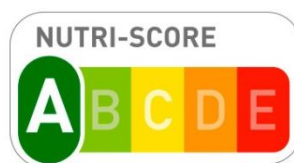


## Pimientos asados tiras - HACENDADO

Pimiento, acidulante (ácido cítrico) y sal.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	144
Grasas (g)	0.66
de las cuales saturadas (g)	0.19
Hidratos de carbono(g)	5.4
de los cuales azúcares (g)	4.42
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	1
Sal (g)	0..9





## Judías verdes anchas - aliada

Judías verdes, agua, sal y acidulante: ácido cítrico

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	87
Grasas (g)	0.2
de las cuales saturadas (g)	0.12
Hidratos de carbono(g)	3.9
de los cuales azúcares (g)	1.2
Fibra alimentaria (g)	2.38
Proteínas (g)	0.8
Sal (g)	0.73



## Judías verdes cortadas - Carrefour

Judías verdes planas, agua sal.



### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	68
Grasas (g)	-
de las cuales saturadas (g)	-
Hidratos de carbono(g)	2.6
de los cuales azúcares (g)	1.1
Fibra alimentaria (g)	1.5
Proteínas (g)	0.7
Sal (g)	0.88





## Borraja troceada - GVTARRA

Borraja ecológica, agua y antioxidante: ácido ascórbico

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	23
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	0.9
de los cuales azúcares (g)	0
Fibra alimentaria (g)	1
Proteínas (g)	0
Sal (g)	0.93





## Pisto de verduras – Carretilla

Hortalizas en proporción variable 55% (calabacín, tomate, cebolla, pimiento rojo y berenjena) y sofrito de tomate (tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, azúcar, sal, ajo y acidulante: ácido cítrico). Puede contener trazas de crustáceos, huevo, pescado, leche y derivados, apio, mostaza y moluscos.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	260
Grasas (g)	3.3
de las cuales saturadas (g)	0.4
Hidratos de carbono(g)	5.2
de los cuales azúcares (g)	3.6
Fibra alimentaria (g)	1.5
Proteínas (g)	2.2
Sal (g)	0.95





## Salteado de verduras - Salto

Judía verde, brécol, cebolla, champiñón cultivado (*Agaricus bisporus*) 15%, pimiento rojo.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	152
Grasas (g)	0.3
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	5.2
de los cuales azúcares (g)	2.5
Fibra alimentaria (g)	2.6
Proteínas (g)	2
Sal (g)	0.02





## Puré de verduras – knorr

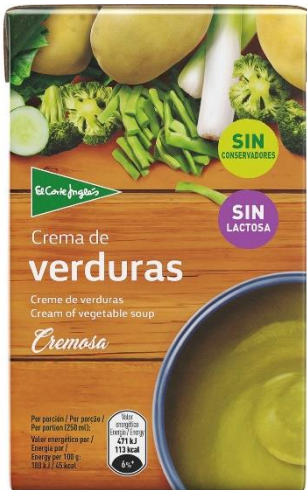
Hortalizas<sup>1</sup> (48%) (patata<sup>1</sup>, zanahoria<sup>1</sup>, raíz de **apio**<sup>1</sup>, cebolla<sup>1</sup>, judía verde<sup>1</sup>, brocoli<sup>1</sup>, puerro<sup>1</sup>), agua, **nata**<sup>1</sup>, almidón de maíz<sup>1</sup>, sal y extracto de levadura. <sup>1</sup>Procedente de agricultura ecológica.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	162
Grasas (g)	1
de las cuales saturadas (g)	0.6
Hidratos de carbono(g)	5.8
de los cuales azúcares (g)	1.3
Fibra alimentaria (g)	1.1
Proteínas (g)	1
Sal (g)	0.68







## Crema de verduras – El Corte Inglés

Ingredientes: Vegetales (65%) (calabacín, judía verde, patata, puerro, acelga, brócoli) aceite de girasol y sal

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	188
Grasas (g)	3
de las cuales saturadas (g)	0.3
Hidratos de carbono(g)	3.3
de los cuales azúcares (g)	0.9
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0.7
Sal (g)	0.63





## Gazpacho - Al valle

Tomate, pimiento, pepino, cebolla, aceite de oliva virgen extra (2.6%), vinagre de vino, sal, ajo, zumo de limón. Contenido de hortalizas 93%.

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	187
Grasas (g)	2.6
de las cuales saturadas (g)	0.4
Hidratos de carbono(g)	3.9
de los cuales azúcares (g)	3.1
Fibra alimentaria (g)	1.2
Proteínas (g)	0.8
Sal (g)	0.61





## Gazpacho fresco - Carrefour

Tomate, agua, pepino, pimiento rojo, aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino blanco, sal, ajo y espesante (goma xantana).

Valores nutricionales por 100 ml de producto	
Valor energético (kJ)	207
Grasas (g)	4.2
de las cuales saturadas (g)	0.6
Hidratos de carbono(g)	2.4
de los cuales azúcares (g)	2.4
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0.6
Sal (g)	1.5





## Menestra de verduras – SURINVER

Hortalizas en proporción variable (judía verde, guisantes, alcachofa, zanahoria, champiñón y espárrago), agua, sal, acidulante (ácido cítrico) y antioxidante (ácido ascórbico).

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	131
Grasas (g)	0.5
de las cuales saturadas (g)	0.1
Hidratos de carbono(g)	3.4
de los cuales azúcares (g)	2.2
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	2
Sal (g)	0.7



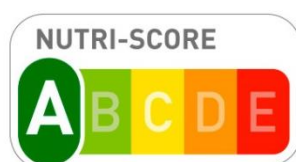


## Crema de verduras ecológicas – Pedro Luis

Patata pelada, acelga, zanahoria, judía verde, agua de cocción, cebolla, espinaca, aceite de oliva virgen extra, sal y ajo.

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	211.5
Grasas (g)	2.3
de las cuales saturadas (g)	0.3
Hidratos de carbono(g)	5.9
de los cuales azúcares (g)	1.4
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	1.1
Sal (g)	0.7





## Fritada pisto – HACENDADO

Tomate, cebolla, calabacín, pimiento, aceite de oliva (4.5%), azúcar, almidón de maíz, sal, acidulante (ácido cítrico).

Valores nutricionales por 100 g de producto	
Valor energético (kJ)	386
Grasas (g)	4.8
de las cuales saturadas (g)	0.6
Hidratos de carbono(g)	10
de los cuales azúcares (g)	8
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	1.2
Sal (g)	0.5



## Caldo de verduras en pastillas – HACENDADO



Sal, potenciadores del sabor (E621, E635), almidón, extracto de levadura, hortalizas (cebolla, zanahoria, puerro, tomate, espinaca) (7.1%), aceite de oliva (4%), aromas naturales, extracto de levadura, especias (cúrcuma, perejil), azúcar caramelizado. Trazas de apio.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	803
Grasas (g)	4.1
de las cuales saturadas (g)	0.6
Hidratos de carbono(g)	23.8
de los cuales azúcares (g)	2.6
Fibra alimentaria (g)	1.7
Proteínas (g)	13.7
Sal (g)	52.9





## Ensaladilla congelada – Findus

Patatas 60%, zanahorias, guisantes 7.5%, judías verdes.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	448
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	20
de los cuales azúcares (g)	3.4
Fibra alimentaria (g)	5.4
Proteínas (g)	3.8
Sal (g)	0





# YOGURES

## Yogur natural - DANONE.

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



### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	236
Grasas (g)	2.9
de las cuales saturadas (g)	1.7
Hidratos de carbono(g)	4.3
de los cuales azúcares (g)	4.3
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	3.3
Sal (g)	0.12





## Yogur natural azucarado - DANONE

Leche fresca semidesnatada pasteurizada (90,2%), azúcar (7,4%), leche en polvo desnatada y fermentos lácticos. Origen de la leche: España.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	314
Grasas (g)	1.9
de las cuales saturadas (g)	1.1
Hidratos de carbono(g)	11.2
de los cuales azúcares (g)	11.2
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	3.1
Sal (g)	0.11





## Yogur griego natural - DANONE

Leche pasteurizada, nata pasteurizada, leche en polvo desnatada y fermentos lácticos.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	507
Grasas (g)	10
de las cuales saturadas (g)	6.3
Hidratos de carbono(g)	4.1
de los cuales azúcares (g)	4.1
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	3.2
Sal (g)	0.1





## Yogur griego - Hacendado

Leche pasteurizada entera, nada, leche en polvo desnatada, fermentos lácteos.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	540
Grasas (g)	10.8
de las cuales saturadas (g)	6.7
Hidratos de carbono(g)	3.9
de los cuales azúcares (g)	3.9
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	3.9
Sal (g)	0.12





## Yogur de fresa - DANONE

Leche fresca semidesnatada pasteurizada (89,9%), azúcar, leche en polvo desnatada, fermentos lácticos, aromas y colorante (carmines).  
 Origen de la leche: España.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	323
Grasas (g)	1.9
de las cuales saturadas (g)	1.1
Hidratos de carbono(g)	11.9
de los cuales azúcares (g)	11.9
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	3
Sal (g)	0.11





## Yogures de sabores - Carrefour

Leche parcialmente desnatada (2% de grasa), azúcar, leche desnatada en polvo, aromas, proteínas de la leche, fermentos lácticos.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	298
Grasas (g)	1.8
de las cuales saturadas (g)	1.2
Hidratos de carbono(g)	11
de los cuales azúcares (g)	11
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	2.8
Sal (g)	0.13





## Yogur bífidus - Carrefour

Leche entera 98%, leche desnatada en polvo, fermentos lácticos (contiene bifidobacterium).

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	264
Grasas (g)	3.5
de las cuales saturadas (g)	2.2
Hidratos de carbono(g)	4.4
de los cuales azúcares (g)	4.4
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	3.5
Sal (g)	0.13





## Yogur bífidus - ACTIVIA DANONE

Leche, nata, leche en polvo desnatada, bifidobacterias y fermentos lácticos.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	276
Grasas (g)	3.8
de las cuales saturadas (g)	2.3
Hidratos de carbono(g)	3.9
de los cuales azúcares (g)	3.9
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	3.3
Sal (g)	0.1





## Yogur proteínas natural - Hacendado

Leche desnatada pasteurizada, fermentos lácticos.



### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	223
Grasas (g)	<0.5
de las cuales saturadas (g)	<0.1
Hidratos de carbono(g)	3.1
de los cuales azúcares (g)	3.1
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	10
Sal (g)	0.10





## Yogur proteínas sabor arándanos - Hacendado

Leche desnatada, arándano (7.5%), agua, fructosa, almidón modificado, aromas, espesante: pectinas, edulcorantes: acesulfame potásico y sucralosa, colorante: antocianos, fermentos lácticos.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	226
Grasas (g)	<0.1
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	5
de los cuales azúcares (g)	4.6
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	8.3
Sal (g)	0.1



## Yogur proteína sabor plátano y crema de cacahuete - DANONE



Leche desnatada pasteurizada, plátano (5%), almidón modificado de maíz, colorante (E 150a), zumo concentrado de limón, fermentos lácticos, aromas a plátano y crema de cacahuete, espesante (pectinas), edulcorantes (acesulfamo K y sucralosa) y sólidos lácteos.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	231
Grasas (g)	0.1
de las cuales saturadas (g)	0.1
Hidratos de carbono(g)	4.3
de los cuales azúcares (g)	4
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	9.4
Sal (g)	0.09





## Yogur proteína natural - DANONE

Leche desnatada pasteurizada y fermentos lácticos

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	237
Grasas (g)	0.1
de las cuales saturadas (g)	0.1
Hidratos de carbono(g)	3.4
de los cuales azúcares (g)	3.4
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	10.3
Sal (g)	0.27





## Yogur desnatado natural - DANONE

Leche desnatada, leche en polvo desnatada, fibra (polidextrosa), edulcorantes (acesulfamo K y sucralosa), fermentos lácticos y vitamina D. Origen de la leche: España. Puede contener trazas de cereales (gluten menos de 3 ppm) y frutos de cáscara

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	229
Grasas (g)	0.1
de las cuales saturadas (g)	0.1
Hidratos de carbono(g)	6.9
de los cuales azúcares (g)	6.7
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	5.1
Sal (g)	0.21





## Yogur desnatado - Carrefour

Leche desnatada, leche desnatada en polvo, lactosa, proteínas de la leche, fermentos lácticos.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	177
Grasas (g)	<0.5
de las cuales saturadas (g)	0.3
Hidratos de carbono(g)	5.4
de los cuales azúcares (g)	5.4
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	3.9
Sal (g)	0.15



## Danacol - DANONE

Leche pasteurizada desnatada, éster de esteroles vegetales (2,6%, del cual 1,6% esteroles vegetales libres), oligofruktosa, leche en polvo desnatada, aromas, edulcorantes (acesulfamo K y sucralosa) y fermentos lácticos activos

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	181
Grasas (g)	1.1
de las cuales saturadas (g)	0.1
Hidratos de carbono(g)	4.2
de los cuales azúcares (g)	4
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	3.2
Sal (g)	0.14





## Danacol fresa - DANONE

Leche pasteurizada desnatada, éster de esteroles vegetal (2,6 %, del cual 1,6% esteroles vegetal libre), pulpa de fresa (1%), leche en polvo desnatada, aroma, colorante (carmines), edulcorantes (acesulfamo K y sucralosa) y fermentos lácticos activos.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	182
Grasas (g)	1.1
de las cuales saturadas (g)	0.1
Hidratos de carbono(g)	4.3
de los cuales azúcares (g)	4.1
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	3.2
Sal (g)	0.14







## Kefir - PASTORET

Leche pasteurizada de vaca y fermentos lácticos. Origen de la leche: España

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	273
Grasas (g)	3.8
de las cuales saturadas (g)	2.7
Hidratos de carbono(g)	3.8
de los cuales azúcares (g)	3.8
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	3.4
Sal (g)	0.1





## Kefir natural - Hacendado

Leche pasteurizada de vaca, nata (leche de vaca pasteurizada), leche en polvo desnatada pasteurizada de caca y fermentos lácticos kéfir (cepas de Lactococcus, Leuconoscot, Lactobacillus y Streptococcus).

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	308
Grasas (g)	4.2
de las cuales saturadas (g)	2.9
Hidratos de carbono(g)	5.1
de los cuales azúcares (g)	2.3
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	3.9
Sal (g)	0.08





## Yogur vegetal - alpro

Agua, habas de soja descascarilladas (9,7%), avena (2,9%), fibra de la raíz de achicoria, azúcar, citrato tricálcico, correctores de acidez (citrato de sodio, ácido cítrico), estabilizante (pectinas), aroma natural, sal marina, antioxidantes (extracto rico en tocoferoles, ésteres de ácidos grasos del ácido ascórbico), vitaminas (B12, D2), fermentos del yogur (*S. thermophilus*, *L. bulgaricus*). Puede contener trazas de frutos de cáscara (no cacahuetes). Sin lactosa.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	230
Grasas (g)	2
de las cuales saturadas (g)	0.4
Hidratos de carbono(g)	3
de los cuales azúcares (g)	1.9
Fibra alimentaria (g)	2.3
Proteínas (g)	3.8
Sal (g)	0.09





## Yogur vegetal sabor mango - alpro

Agua, mango (17,7%) (zumo a partir de concentrado (11%), fruta (6,7%)), habas de soja descascarilladas (9,7%), citrato tricálcico, estabilizante (pectinas), correctores de acidez (citratos de sodio, ácido cítrico), aroma natural, almidón modificado, sal marina, antioxidantes (extracto rico en tocoferoles, ésteres ácidos grasos de ácido ascórbico), vitaminas (B2, B12, D2), extracto de calabaza, extracto de zanahorias, fermentos del yogur (*S. thermophilus*, *L. bulgaricus*). Puede contener trazas de frutos de cáscara (no cacahuetes).

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	257
Grasas (g)	2
de las cuales saturadas (g)	0.4
Hidratos de carbono(g)	5.8
de los cuales azúcares (g)	5.6
Fibra alimentaria (g)	1
Proteínas (g)	3.7
Sal (g)	0.22





## Yogur vegetal alto en proteína - alpro

Base de soja (agua, habas de soja descascarilladas (15,7%)), azúcar, estabilizante (pectinas), citrato tricálcico, correctores de acidez (citratos de sodio, ácido cítrico), aroma natural, sal marina, antioxidantes (extracto rico en tocoferoles, ésteres ácidos grasos de ácido ascórbico), vitaminas (B12, D2), fermentos (*S. thermophilus*, *L. bulgaricus*). Puede contener trazas de frutos de cáscara (no cacahuetes).

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	283
Grasas (g)	3.3
de las cuales saturadas (g)	0.6
Hidratos de carbono(g)	2.6
de los cuales azúcares (g)	2.5
Fibra alimentaria (g)	1.5
Proteínas (g)	5.8
Sal (g)	0.36



## Yogur vegetal de soja - Sojasun

Bebida de soja \*99,5%, sal de calcio, vitamina D2, fermentos seleccionados de los cuales Bifidus y Acidofilus. \* Conforme con la norma NFV 29-001, soja no modificada genéticamente.



### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	181
Grasas (g)	2.7
de las cuales saturadas (g)	0.4
Hidratos de carbono(g)	0
de los cuales azúcares (g)	0
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	4.6
Sal (g)	0.08





## Yogur vegetal de soja sabor mango - Sojasun

Bebida de soja \*80%, mango 11%, azúcar, almidón de maíz, sal de calcio, espesantes: harina de semillas de algarroba - aroma natural, zumo concentrado de limón, fermentos seleccionados. \* Conforme con la norma NFV 29-001 ,soja no modificada genéticamente.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	341
Grasas (g)	2.1
de las cuales saturadas (g)	0.3
Hidratos de carbono(g)	11.6
de los cuales azúcares (g)	10.9
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	3.7
Sal (g)	0.06





## Yogur vegetal de soja – Hacendado

Zumo de soja 99.5% (agua, granos de soja 9%), sales de calcio, vitamina D2, fermentos seleccionados de los cuales Bifidus y Acidophilus.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	181
Grasas (g)	2.7
de las cuales saturadas (g)	0.4
Hidratos de carbono(g)	0
de los cuales azúcares (g)	0
Fibra alimentaria (g)	0.3
Proteínas (g)	4.6
Sal (g)	0.08







## Yogur vegetal de soja sabor frutos silvestres – Hacendado

Bebida de soja (agua, granos de soja) (76.5%), azúcar, agua, frutos silvestres (zumo de saúco, pulpa de fresa, pulpa de moras, pulpa de arándanos) (3.1%), almidón modificado, fosfatos de calcio, aromas, fermentos, conservante de la fruta (sorbato potásico).

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	279
Grasas (g)	1.8
de las cuales saturadas (g)	0.4
Hidratos de carbono(g)	10
de los cuales azúcares (g)	8.8
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	2.2
Sal (g)	0.13





## Yogur bebible Actimel natural azucarado – DANONE

Leche desnatada rehidratada, leche semidesnatada, azúcar (7,3%), glucosa (0,6%), sólidos lácteos, fermentos lácticos (fermentos de yogur y Lactobacillus casei), vitaminas (D y B9) y sales minerales (hierro y zinc). Origen de le leche: España.

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	307
Grasas (g)	1.6
de las cuales saturadas (g)	1.1
Hidratos de carbono(g)	10.8
de los cuales azúcares (g)	10.8
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	3
Sal (g)	0.1





## Yogur bebible Actimel sabor fresa – DANONE

Leche desnatada rehidratada, leche semidesnatada, azúcar, pulpa de fresa a base de concentrado (2,1%), glucosa, sólidos lácteos, aromas naturales, fermentos lácticos (fermentos de yogur y Lactobacillus casei), vitaminas (D y B9) y sales minerales (hierro y znc).

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	324
Grasas (g)	1.5
de las cuales saturadas (g)	1
Hidratos de carbono(g)	12
de los cuales azúcares (g)	11.9
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	2.9
Sal (g)	0.1



# QUESOS



## Queso fundido para untar - La vaca que ríe

Agua, **quesos**, **mantequilla**, **leche** desnatada en polvo, sales de fundido: polifosfatos, concentrado de minerales de la **leche**, concentrado de minerales de la **leche**, concentrado **láctico lechero**, sal

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	910
Grasas (g)	17.5
de las cuales saturadas (g)	11.5
Hidratos de carbono(g)	5.5
de los cuales azúcares (g)	5.5
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	9.5
Sal (g)	2





## Queso fundido en porciones – Carrefour

Leche desnatada reconstituida, quesos (leche, sal, fermentos, conservante: lizozima de huevo), mantequilla, suero de leche, sales fundentes: polifosfatos de sodio- citratos de sodio - difosfatos de sodio – ortofosfatos de sodio, espesantes: carragenanos – goma zantana – harina de granos de algarroba.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1002
Grasas (g)	19.5
de las cuales saturadas (g)	14
Hidratos de carbono(g)	7
de los cuales azúcares (g)	7
Fibra alimentaria (g)	1
Proteínas (g)	9
Sal (g)	1.8



## Quesos tiernos - Babybel

**Leche** de vaca pasteurizada, agua, sal, fermentos **lácticos**, coagulante de **leche** microbiano



### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1280
Grasas (g)	24
de las cuales saturadas (g)	16
Hidratos de carbono(g)	0.5
de los cuales azúcares (g)	0.5
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	23
Sal (g)	1.8



## Queso fundido en lonchas – El caserío



Ingredientes: LECHE desnatada concentrada, QUESO, suero LÁCTEO concentrado, grasa de LECHE, sales fundentes (citratos de sodio, polifosfatos de sodio, fosfatos de sodio), proteínas de la LECHE, almidón modificado, fibra alimentaria (inulina) (2,6%), corrector de acidez (ácido láctico), sal.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	870
Grasas (g)	12
de las cuales saturadas (g)	7.8
Hidratos de carbono(g)	8.9
de los cuales azúcares (g)	6.3
Fibra alimentaria (g)	2.3
Proteínas (g)	13
Sal (g)	2.76





## Queso fundido sabor suave - Hacendado

Queso, proteínas de le leche, mantequilla, almidón modificado, sales de fundido (E-331, E-330, E-339), sal, estabilizante, (E-407) y conservador (E-202).

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	988
Grasas (g)	16
de las cuales saturadas (g)	11.1
Hidratos de carbono(g)	11.0
de los cuales azúcares (g)	5.8
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	12.3
Sal (g)	2.9







## Queso fresco – Burgo de Arias

**Leche** pasteurizada de vaca, cuajo y sal, Elaborado en una fabrica que utiliza leche de cabra, Origen de la leche España,

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	756
Grasas (g)	14
de las cuales saturadas (g)	9.6
Hidratos de carbono(g)	3
de los cuales azúcares (g)	3
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	11
Sal (g)	0.89





## Queso fresco – IFA

**Leche** de vaca pasteurizada, sal, conservador (E-202 ) y cuajo.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	769.8
Grasas (g)	14
de las cuales saturadas (g)	9.5
Hidratos de carbono(g)	3.6
de los cuales azúcares (g)	3.6
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	11
Sal (g)	0.8





## Mozzarella fresca - Galbani

**Leche**, sal, cuajo y corrector de acidez: ácido cítrico.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	989
Grasas (g)	18
de las cuales saturadas (g)	13
Hidratos de carbono(g)	2
de los cuales azúcares (g)	1
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	17
Sal (g)	0.7





## Mozzarella fresca - El corte inglés

Ingredientes: **Leche** pasteurizada de vaca, cuajo, corrector de acidez (ácido cítrico) y sal.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	844
Grasas (g)	15
de las cuales saturadas (g)	14.5
Hidratos de carbono(g)	1
de los cuales azúcares (g)	0.8
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	16
Sal (g)	1





## Mozzarella fresca light - Galbani

**Leche** pasteurizada parcialmente desnatada, sal, cuajo y corrector de acidez: ácido cítrico.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	690
Grasas (g)	9
de las cuales saturadas (g)	6.3
Hidratos de carbono(g)	2
de los cuales azúcares (g)	1
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	19
Sal (g)	0.6





## Mozzarella fresca light – El corte inglés

Ingredientes: **Leche** desnatada pasteurizada de vaca, sal, corrector de acidez (ácido cítrico) y cuajo.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	686
Grasas (g)	11
de las cuales saturadas (g)	7.5
Hidratos de carbono(g)	1.5
de los cuales azúcares (g)	0.8
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	16
Sal (g)	1





## Queso blanco pasteurizado – Philadelphia

Ingredientes: LECHE, NATA, sal, estabilizantes (E410, E401, E407), conservador (E202).

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1028
Grasas (g)	25
de las cuales saturadas (g)	16
Hidratos de carbono(g)	2.8
de los cuales azúcares (g)	-
Fibra alimentaria (g)	0.2
Proteínas (g)	3.7
Sal (g)	1.06





## Queso blanco pasteurizado – Hacendado

Leche pasteurizada de vaca, nata pasteurizada de vaca, sal, estabilizantes (goma garrofin, alginato sódico y carragenano), conservador (sorbato potásico) y fermentos lácticos.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	994
Grasas (g)	23
de las cuales saturadas (g)	16
Hidratos de carbono(g)	3.7
de los cuales azúcares (g)	2.5
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	4.2
Sal (g)	1







## Crema de queso semicurado - President

Quesos 40% (queso semicurado (62.5%)) (**leche**), agua, mantequilla (**leche**), **leche** desnatada en polvo, sales de fundido (E339. E452), aroma (**leche**), proteínas de **leche**, sal, conservador (E202) y colorante (E160a).

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1207
Grasas (g)	26
de las cuales saturadas (g)	18
Hidratos de carbono(g)	2.4
de los cuales azúcares (g)	2.4
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	12
Sal (g)	2.1





## Queso fundido rallado en polvo – HACENDADO

Queso (leche pasteurizada de vaca, cabra y oveja), mantequilla (leche), proteínas de la leche, almidón, sales de fundido (E-452, E-340, E-331), sal, conservador (E-202) y colorante (E-160b).

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1241
Grasas (g)	17
de las cuales saturadas (g)	12
Hidratos de carbono(g)	15
de los cuales azúcares (g)	1.5
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	21
Sal (g)	2.5





## Queso rallado en polvo - El caserío

Ingredientes: QUESO, suero LÁCTEO concentrado, proteínas de la LECHE, fibra alimentaria (dextrina de maíz) (4.5%), MANTEQUILLA, sal, sales de fundido (polifosfatos, citratos de sodio), almidón modificado, corrector de acidez (ácido cítrico), conservador (sorbato potásico).

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1168
Grasas (g)	18
de las cuales saturadas (g)	12
Hidratos de carbono(g)	4.2
de los cuales azúcares (g)	2.4
Fibra alimentaria (g)	3.7
Proteínas (g)	22
Sal (g)	6.2





## Mezcla de 4 quesos rallados – President

Emmental francés (queso de pasta prensada cocida (**leche**)) (25%), Mozzarella francesa de **leche** pasteurizada (25%), Gouda (queso de pasta prensada no cocida (**leche** pasteurizada, sal, fermentos lácticos y colorante E160b, conservador E252) (25%), Queso de pasta prensada (**leche** pasteurizada, sal, fermentos lácticos y colorante: E160b) (24%) y fécula de patata.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1404
Grasas (g)	26
de las cuales saturadas (g)	18
Hidratos de carbono(g)	1
de los cuales azúcares (g)	0.5
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	25
Sal (g)	1.1





## Queso rallado 3 quesos - El caserío

Ingredientes: QUESO fresco mozzarella (45%), QUESO maasdam (44 %), QUESO cheddar (contiene colorante caroteno) (10 %), antiaglomerante (celulosa). Envasado en atmósfera protectora.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1358
Grasas (g)	25
de las cuales saturadas (g)	17
Hidratos de carbono(g)	0.5
de los cuales azúcares (g)	0.5
Fibra alimentaria (g)	0.9
Proteínas (g)	25
Sal (g)	1.24





## Queso Havarti - Arla

Leche pasteurizada de vaca, sal, cultivos de ácido láctico y cuajo

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1746
Grasas (g)	38
de las cuales saturadas (g)	24
Hidratos de carbono(g)	0.5
de los cuales azúcares (g)	0.5
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	19
Sal (g)	2





## Queso Havarti – Carrefour

Leche pasteurizada de vaca, sal, fermentos lácticos, coagulante de leche microbiano.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1731
Grasas (g)	38
de las cuales saturadas (g)	24
Hidratos de carbono(g)	-
de los cuales azúcares (g)	-
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	19
Sal (g)	2



# POSTRES LÁCTEOS



## Arroz con leche - Carrefour

Leche desnatada pasteurizada (74%), azúcar, arroz (8%) nata, almidón de arroz, aroma, sal. Puede contener trazas de gluten y huevo

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	514
Grasas (g)	2.9
de las cuales saturadas (g)	1.8
Hidratos de carbono(g)	21
de los cuales azúcares (g)	13
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	3.3
Sal (g)	0.17







## Arroz con leche - Carrefour

Ingredientes: leche entera (76.5%), azúcar, arroz (10%), almidón y aromas.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	557
Grasas (g)	2.8
de las cuales saturadas (g)	1.8
Hidratos de carbono(g)	23.3
de los cuales azúcares (g)	14.5
Fibra alimentaria (g)	0.15
Proteínas (g)	3.3
Sal (g)	0.1





## Arroz con leche - DANONE

Leche pasteurizada, azúcar, arroz (9,5%), nata pasteurizada, leche desnatada rehidratada, aromas y canela en polvo (0,3%

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	590
Grasas (g)	3.6
de las cuales saturadas (g)	2.2
Hidratos de carbono(g)	23.9
de los cuales azúcares (g)	15.8
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	3
Sal (g)	0.8



## Flan de huevo - Dhul

Leche semidesnatada, huevo fresco (28%), azúcar, caramelo (azúcar, jarabe de glucosa) y sal.



### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	613
Grasas (g)	3.2
de las cuales saturadas (g)	1.5
Hidratos de carbono(g)	24
de los cuales azúcares (g)	21.5
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	5.1
Sal (g)	0.15





## Flan de huevo – Carrefour

Leche semidesnatada, huevo (23%), azúcar, caramelo (6%) (azúcar, jarabe de glucosa), y sal.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	597
Grasas (g)	3
de las cuales saturadas (g)	1.4
Hidratos de carbono(g)	24
de los cuales azúcares (g)	22
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	4.8
Sal (g)	0.18



## Natillas de chocolate - Danet



Leche semidesnatada, azúcar, chocolate (2,2%) [azúcar, pasta de cacao, cacao en polvo desgrasado, emulgente (lecitina de soja) y aroma (vainillina)], almidón modificado de maíz, sólidos lácteos, cacao en polvo (2,2%), almidón de maíz, estabilizante (E 450) y espesante (carragenanos).

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	510
Grasas (g)	3
de las cuales saturadas (g)	1.8
Hidratos de carbono(g)	19.9
de los cuales azúcares (g)	17.5
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	3.2
Sal (g)	0.13





## Natillas de chocolate – El Corte Inglés

INGREDIENTES: **Leche**, azúcar, agua, **leche** desnatada en polvo, almidón modificado, cacao (2%), **nata**, espesantes (E 407, E 415), aroma, corrector de acidez (E 339ii).

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	506
Grasas (g)	3.2
de las cuales saturadas (g)	2
Hidratos de carbono(g)	19
de los cuales azúcares (g)	16
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	3.8
Sal (g)	0.12





## Natillas de chocolate con bizcocho - Reina

**Leche** entera, **leche** desnatada, azúcar, bizcocho (8%) [Harina de **trigo**, azúcar, **huevo**, cacao(5,6%), gasificantes (bicarbonato sódico, difosfato disódico y fosfato dicálcico), emulgente (mono y diglicéridos de ácidos grasos) y conservador (sorbato potásico)], **nata**, chocolate (3,5%) [pasta de cacao, azúcar, manteca de cacao, emulgente (lecitina de **soja**) y aroma], almidón modificado de maíz, cacao (1,4%), conservador (sorbato potásico) y estabilizantes (pectina y carragenano).

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	662
Grasas (g)	4.5
de las cuales saturadas (g)	2.9
Hidratos de carbono(g)	26
de los cuales azúcares (g)	21.1
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	3.4
Sal (g)	0.2





## Natillas de chocolate con alto contenido en proteínas - Valio

**Leche** semi-desnatada pasteurizada, proteína de la **leche**, polvo de cacao desgrasado (2,4 %), chocolate (0,3%), almidón de maíz modificado, aromas, espesante (carragenanos), edulcorantes (acesulfame K, sucralosa), aromas, sal y enzima de lactasa

Valores nutricionales por 100 g de producto	
Valor energético (kJ)	354
Grasas (g)	1.5
de las cuales saturadas (g)	0.3
Hidratos de carbono(g)	6
de los cuales azúcares (g)	4.1
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	11
Sal (g)	0.2





## Crema de chocolate blanco Milkybar - Nestle



**Leche** desnatada (65%),chocolate blanco (15,8%) [azúcar,leche en polvo,manteca de cacao,aroma natural,emulgente (lecitina de girasol)],**nata**,**leche** desnatada en polvo,azúcar,almidón modificado de maíz,gelatina,estabilizantes (celulosa, carragenanos),aromas,emulgente (mono y diglicéridos de ácidos grasos),Puede condener **soja**

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	630
Grasas (g)	7.9
de las cuales saturadas (g)	5.1
Hidratos de carbono(g)	18.4
de los cuales azúcares (g)	16.5
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	4.4
Sal (g)	0.18





## Postre lácteo de chocolate con leche y caramelo - Nestle

**Leche** desnatada (46%), **nata**, azúcar, chocolate con leche (12%) [azúcar, leche en polvo, manteca de cacao, cacao, suero lácteo en polvo, emulgente (lecitina de girasol), aroma], caramelo líquido (7,9%) [jarabe de glucosa, **leche** condensada (leche, azúcar), grasa de coco, emulgente (lecitina de girasol), aroma, sal], almidón modificado de maíz, **leche** desnatada en polvo, gelatina bovina, cacao en polvo, caramelo (jarabe de glucosa, agua, azúcar), cacao desgrasado en polvo, sal, estabilizantes (carragenanos, goma xantana), emulgente (monoglicéridos y diglicéridos de ácidos grasos), dextrosa. Puede contener **soja**.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	875
Grasas (g)	9.7
de las cuales saturadas (g)	6.3
Hidratos de carbono(g)	26.8
de los cuales azúcares (g)	23.2
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	3.4
Sal (g)	0.34





## Crema catalana -Reina

**Leche** en polvo, **leche** desnatada en polvo, **nata**, azúcar, **huevo**, yema de **huevo**, azúcar caramelizada, almidón modificado de maíz, raspadura de limón, conservador (sorbato potásico), aroma y colorante(b-caroteno).

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	702
Grasas (g)	7
de las cuales saturadas (g)	5
Hidratos de carbono(g)	22
de los cuales azúcares (g)	17
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	4
Sal (g)	0.2



## Cuajada - DANONE



Leche, nata, leche en polvo desnatada, gelatina,estabilizador (E-406) y cuajo

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	393
Grasas (g)	5.3
de las cuales saturadas (g)	3.2
Hidratos de carbono(g)	6.7
de los cuales azúcares (g)	6.6
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	4.9
Sal (g)	0.13





## Cuajada – El Corte Ingles

Ingredientes: **Leche** entera, **nata**, **leche** desnatada en polvo, gelatina, espesante (E 406), estabilizante (E 451), conservador (E 202) y cuajo. Puede contener

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	364
Grasas (g)	3.2
de las cuales saturadas (g)	3.2
Hidratos de carbono(g)	6.6
de los cuales azúcares (g)	6.6
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	4.5
Sal (g)	0.14



## Postre lácteo al chocolate La Lechera - Nestle

**LECHE**, azúcar, nata, **LECHE** desnatada en polvo, caramelo (azúcar, jarabe de glucosa y fructosa, azúcar caramelizado, agua, aroma, corrector de acidez (E524), cacao desgrasado (2,9%), almidón de maíz, estabilizantes (carragenanos, goma xantana), aromas. Puede contener trazas de soja

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	655
Grasas (g)	5.6
de las cuales saturadas (g)	3.7
Hidratos de carbono(g)	22
de los cuales azúcares (g)	20
Fibra alimentaria (g)	1.3
Proteínas (g)	3.7
Sal (g)	0.2



## REFRESCOS

---



### Refresco cola – Coca Cola

Agua carbonatada, azúcar, colorante E-150d, acidulante ácido fosfórico y aromas naturales (incluyendo cafeína).

#### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	180
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	10.6
de los cuales azúcares (g)	10.6
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0
Sal (g)	0



## Refresco cola zero – Coca Cola

Agua carbonatada, colorante E-150d, edulcorantes: ciclamato sódico, acesulfamo K y aspartamo, acidulante ácido fosfórico, aromas y corrector de acidez citrato sódico. Contiene una fuente de fenilalanina.



Valores nutricionales por 100 ml de producto	
Valor energético (kJ)	0.9
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	0
de los cuales azúcares (g)	0
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0.02
Sal (g)	0







## Refresco de naranja - FANTA

Agua carbonatada, 8% zumo de naranja a partir de concentrado, azúcar, acidulantes: ácido cítrico (E-330) y ácido málico (E-296) , estabilizantes: goma arábiga (E-414), acetato isobutirato de sacarosa (E-444) y ésteres glicéridos de colofonia de madera (E-445), edulcorantes: acesulfamo K (E-950), aspartamo y neohesperidina DC (E-959), conservador sorbato potásico (E-202), corrector de acidez citrato sódico, aromas naturales de naranja y otros aromas naturales, antioxidante ácido ascórbico (E-300) y colorante carotenos (E-160a). Contiene una fuente de fenilalanina

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	81
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	4.5
de los cuales azúcares (g)	4.5
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0
Sal (g)	0.02





## Refresco de naranja sin gas - TRINA

Agua, zumo de naranja a partir de concentrado (10%), jarabe de glucosa y fructosa, azúcar, acidulante: ácido cítrico, aroma natural de naranja con otros aromas naturales, estabilizante: pectina, colorante: carotenos, vitamina C.

Valores nutricionales por 100 ml de producto	
Valor energético (kJ)	142
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	7.9
de los cuales azúcares (g)	7.8
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0.1
Sal (g)	0.03





## Refresco de té con limón - NESTEA

Agua, azúcar, correctores de acidez: ácido cítrico (E-330) y citrato sódico (E-331), extracto de té negro (0,1%), zumo de limón a partir de concentrado (0,1%), antioxidante ácido ascórbico (E-300), edulcorantes: acesulfamo K (E-950) y sucralosa (E-955) y aromas naturales.

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	80
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	4.5
de los cuales azúcares (g)	4.5
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0
Sal (g)	0.03



## Refresco de té - ARIZONA



Agua, Azúcar, Antioxidante: ácido ascórbico, acidulante: Ácido cítrico, extracto de té negro (0,12%), aroma natural de limón (0,02%)

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	126
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	9
de los cuales azúcares (g)	8.7
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0.02
Sal (g)	0.01





## Bebida isotónica sabor limón - AQUARIUS

Agua, azúcar, acidulantes: ácido cítrico y ácido málico, potenciadores del sabor: cloruro sódico, fosfato potásico y fosfato cálcico, corrector de acidez: citrato sódico, antioxidante ácido ascórbico, estabilizantes: E-414 y E-445, gluconato de zinc, edulcorantes: sucralosa y acesulfamo K, aromas naturales de limón y otros aromas naturales.

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	77
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	4.3
de los cuales azúcares (g)	4.3
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0
Sal (g)	0.05





## Bebida refrescante - TÓNICA SCHWEPPES

Agua, azúcar, jarabe de glucosa y fructosa, anhídrido carbónico, acidulante: ácido cítrico, aromas naturales, aroma quinina.

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	141
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	7.8
de los cuales azúcares (g)	7.8
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0
Sal (g)	0.01





## Bebida energética – Red Bull

Agua, Sacarosa, Glucosa, Acidulante Ácido Cítrico, Dióxido de Carbono, Taurina 0,4%, Regulador de Acidez (Carbonatos de Sodio, Carbonato Magnésico), Cafeína 0,03%, Vitaminas (Niacina, Ácido Pantoténico, B6, B12), Aromas, Colorantes (Caramelo, Riboflavina)

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	194
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	11
de los cuales azúcares (g)	11
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0
Sal (g)	0.1





## Bebida energética - BURN

Agua Carbonatada, Sacarosa, Acidulante (Ácido Cítrico), Taurina (0,4%), Corrector de Acidez (Citratos de Sodio), Conservantes (Sorbato Potásico, Benzoato Sódico), Colorante (E150d), Aromas, Cafeína (0,03%), Inositol, Vitaminas (B3, B5, B6, B12), Extracto de Semilla de Guaraná (0,005%), Antioxidante (Ácido Ascórbico).

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	263
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	16
de los cuales azúcares (g)	15
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0
Sal (g)	0.05







## Bebida energética sin azúcar baja en calorías - BURN

Agua Carbonatada, Acidulante (Ácido Cítrico), Taurina (0,4%), Corrector de Acidez (Citratos de Sodio), Conservantes (Sorbato Potásico, Benzoato Sódico) Colorante (E150d), Edulcorantes (Acesulfamo K, Sucralosa), Cafeína (0,03%), Aromas, Vitaminas (B3, B5, B6, B12), Extracto de Semilla de Guaraná (0,005%)

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	12
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	0.9
de los cuales azúcares (g)	0
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0
Sal (g)	0.01





## Bebida energética - MONSTER Energy

Agua carbonatada, sacarosa, jarabe de glucosa, acidulante (ácido cítrico), aromas, taurina (0.4%), corrector de acidez (citratos de sodio), extracto de raíz de panax ginseng (0.08%), L-carnitina L-tartrata (0.04%), cafeína (0.03%), conservadores (ácido sórbico, ácido benzoico), colorante (antocianinas), vitaminas (B2, B3, B6, B12), cloruro sódico, Dglucuronolactona, extracto de semilla de guaraná (0.002%), inositol, edulcorante (sucralosa), maltodextrina.

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	201
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	12
de los cuales azúcares (g)	11
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0
Sal (g)	0.19





## Bebida energética sin azúcar - MONSTER Energy

Agua carbonatada, acidulante (ácido cítrico), aromas, taurina (0.4%), corrector de acidez (citratos de sodio), extracto de raíz de panax ginseng (0.08%), L-carnitina L-tartrata (0.04%), cafeína (0.03%), edulcorantes (sucralosa, acesulfamo K), conservadores (ácido sórbico, ácido benzoico), vitaminas (B2, B3, B6, B12), colorante (antocianinas), cloruro sódico, D-glucuronolactona, extracto de semilla de guaraná (0.002%), inositol.

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	16
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	1.1
de los cuales azúcares (g)	0
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0
Sal (g)	0.21





## Bebida de cola - Hacendado

Agua carbonatada, azúcar, colorante E-150d, acidulante: E-338, aroma: cafeína, aroma natural.

Valores nutricionales por 100 ml de producto	
Valor energético (kJ)	187
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	11
de los cuales azúcares (g)	10.9
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0
Sal (g)	0.02





## Bebida de cola sin azúcar - Hacendado

Agua carbonatada, colorante:E-150d, adiculante: E-338, edulcorantes: E-952, E-950, E-951\*, corrector de acidez: citratos de sodio, aroma natural.

\*contiene aspartame (una fuente de fenilalanina).

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	2
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	0.1
de los cuales azúcares (g)	0
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0
Sal (g)	0.02





## Refresco de naranja - Hacendado

Agua carbonatada, zumo de naranja a partir de concentrado 8%, azúcar, acidulantes: ácido cítrico, ácido malice, estabilizantes E-414, E445, E440, E412, antioxidante: ácido ascórbico, conservador: sorbato potásico, aroma natural de naranja con otros aromas naturales, edulcorantes E-950, e-951, colorante: carotenos. \*Contiene aspartame (fuente de fenilalanina).

Valores nutricionales por 100 ml de producto	
Valor energético (kJ)	136
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	7.7
de los cuales azúcares (g)	7.7
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0.1
Sal (g)	0.01





## Refresco de naranja sin azúcar - Hacendado

Agua carbonatada, zumo de naranja a partir de concentrado 7%, azúcar, acidulantes: ácido cítrico, ácido málico, aroma natural de naranja con otros aromas naturales, edulcorantes E-950, e-951, e-955, antioxidante: ácido ascórbico, conservador sorbato potásico, corrector de acidez citratos de sodio, estabilizante: E-412, colorante: carotenos. \*Contiene aspartame (fuente de fenilalanina).

Valores nutricionales por 100 ml de producto	
Valor energético (kJ)	16
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	0.6
de los cuales azúcares (g)	0.6
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0.1
Sal (g)	0.03





## Refresco de lima limón bajo en azúcar- SPRITE

Agua carbonatada, azúcar, correctores de acidez: ácido cítrico (E-330) y citrato sódico (E-331), edulcorantes: acesulfamo K (E-950), aspartamo y neohesperidina DC (E-959) y aromas naturales de limón y lima. Contiene una fuente de fenilalanina.

Valores nutricionales por 100 ml de producto	
Valor energético (kJ)	38
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	2
de los cuales azúcares (g)	2
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0
Sal (g)	0







## Gaseosa – LA CASERA

Agua carbonatada, acidulante: ácido cítrico, edulcorantes: E-954 y E-952, aromas.

Valores nutricionales por 100 ml de producto	
Valor energético (kJ)	1.1
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	0
de los cuales azúcares (g)	0
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0
Sal (g)	0.1



# ZUMOS

---



## Zumo de naranja - DON SIMÓN

Zumo de naranja con su pulpa natural

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	184
Grasas (g)	0.1
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	10
de los cuales azúcares (g)	10
Fibra alimentaria (g)	0.2
Proteínas (g)	0.6
Sal (g)	0





## Zumo de naranja – DON SIMÓN

Zumo de naranja

Valores nutricionales por 100 ml de producto	
Valor energético (kJ)	181
Grasas (g)	0.1
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	10
de los cuales azúcares (g)	10
Fibra alimentaria (g)	0.1
Proteínas (g)	0.6
Sal (g)	0





## Zumo de naranja – El corte Ingles

Zumo de naranja (98%) con pulpa (2%).

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	169
Grasas (g)	<0.5
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	9
de los cuales azúcares (g)	8.9
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0.7
Sal (g)	0





## Zumo de naranja - Dia

Agua, pulpa y polvo de aloe vera, fructosa, ácido cítrico, aroma de uva, lactato de calcio, citrato de sodio, vitamina C, goma gellan, miel.

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	204
Grasas (g)	0.1
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	11
de los cuales azúcares (g)	8.3
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0.7
Sal (g)	<0.01





## Zumo de naranja con leche – Bifrutas PASCUAL

Agua, **Leche** desnatada (10%), Zumo de frutas 7% (piña y mango a partir de concentrado), Azúcar, Estabilizante (Pectina), Aroma, Acidulante (Ácido cítrico), Vitaminas C, E y A, Edulcorante (Sucralosa) y Colorante (E-160a i).

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	91
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	4.8
de los cuales azúcares (g)	4.8
Fibra alimentaria (g)	0.5
Proteínas (g)	0.3
Sal (g)	0.03



## Zumo de naranja con leche - Hacendado



Agua, leche desnatada en polvo rehidratada (12%), jarabe de glucosa y fructosa a partir de concentrado 7.2% (piña (4.5%), mango (2%), uva y manzana), azúcar, estabilizante (pectina), correctores de acidez (ácido cítrico y citratos de sodio), edulcorante (sucraosa), vitaminas A, C y E, provitamina A y aromas.

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	183
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	9.9
de los cuales azúcares (g)	9.3
Fibra alimentaria (g)	0.2
Proteínas (g)	0.4
Sal (g)	0





## Bebida aloe vera - ALOE +

Agua, pulpa y polvo de aloe vera, fructosa, ácido cítrico, aroma de uva, lactato de calcio, citrato de sodio, vitamina C, goma gellan, miel

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	150
Grasas (g)	-
de las cuales saturadas (g)	-
Hidratos de carbono(g)	9.1
de los cuales azúcares (g)	9.1
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	-
Sal (g)	0.02







## Agua de coco - VITACOCO

Agua de coco (99%), menos de 1% de Fructosa, vitamina C.

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	77
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	4.5
de los cuales azúcares (g)	4
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0
Sal (g)	0.04





## Smoothie antioxidante - beplus

Purés de frutas (63%) [fresa \* y plátano \*], puré de zanahoria \* (26%), zumos de frutas concentrados (4%) [manzana \*, naranja \*, limón \*, fresa \*, cereza \*, grosella \* y frambuesa \*], zumo de remolacha concentrado \* (2.5%), sirope de agave \*, harina de quinoa \* (1.5%), aromas y vitamina C. (\*) Ingredientes procedentes de producción ecológica.

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	259.4
Grasas (g)	-
de las cuales saturadas (g)	-
Hidratos de carbono(g)	14
de los cuales azúcares (g)	12
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0.9
Sal (g)	0.05





## Zumo de fruta fresca, mango manzana y plátano – sonatural

Manzanas 60%, Mango 35%, Plátano 5%.

Valores nutricionales por 100 ml de producto	
Valor energético (kJ)	272
Grasas (g)	0.2
de las cuales saturadas (g)	0.1
Hidratos de carbono(g)	11
de los cuales azúcares (g)	10.8
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	0.2
Sal (g)	0.1





## Mosto - GREIP

Zumo de uva a partir de concentrado, acidulante: ácido cítrico.

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	292
Grasas (g)	0
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	17
de los cuales azúcares (g)	17
Fibra alimentaria (g)	0
Proteínas (g)	0.2
Sal (g)	0





## Zumo de manzana y frutos del bosque – Romanticos

Zumo de manzana 70%, puré de mora 12%, puré de fresa 7%, puré de frambuesa 5%, puré de grosella roja 3% y puré de arándanos 3%.

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	183
Grasas (g)	0.2
de las cuales saturadas (g)	0
Hidratos de carbono(g)	9.5
de los cuales azúcares (g)	8.6
Fibra alimentaria (g)	0.9
Proteínas (g)	0.4
Sal (g)	0.06



# BEBIDAS LÁCTEAS



## Batido de cacao - Cacaolat

**Leche** entera, **leche** desnatada en polvo, **leche** desnatada, suero **lácteo** en polvo, azúcar, cacao desgrasado (1.5%), estabilizadores (E-339, E-407), emulgente (E-471) y aromas.

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	333
Grasas (g)	1.5
de las cuales saturadas (g)	1
Hidratos de carbono(g)	12.9
de los cuales azúcares (g)	12.7
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	2.7
Sal (g)	0.12





## Batido al cacao – DÍA

Leche (1,35%), materia grasa, azúcar, cacao en polvo (1.1%), sal, estabilizante (E407) y aroma.

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	322
Grasas (g)	1.6
de las cuales saturadas (g)	1
Hidratos de carbono(g)	11.7
de los cuales azúcares (g)	11.6
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	3.6
Sal (g)	0.15





## Batido de cacao Nesquik – Nestle

**Leche** semidesnatada (90%), azúcar, cacao desgrasado en polvo (1,6%), **leche** desnatada en polvo, espesantes (celulosa, goma de celulosa, carragenanos, goma xantana), caramelo (azúcar y jarabe de glucosa caramelizados, agua), aromas, canela, corrector de acidez (hidróxido de sodio), vitamina D. Puede contener **huevo**.

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	362
Grasas (g)	2.1
de las cuales saturadas (g)	1.3
Hidratos de carbono(g)	12
de los cuales azúcares (g)	11
Fibra alimentaria (g)	1.1
Proteínas (g)	4.2
Sal (g)	0.19







## Batido de cacao - Colacao shake

**Leche** parcialmente desnatada, azúcar, cacao desgrasado natural (1,3 %), alfa-ciclodextrina, proteína de **leche**, aromas, estabilizantes (E 418, E 339), sal.

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	225
Grasas (g)	1.5
de las cuales saturadas (g)	1.1
Hidratos de carbono(g)	12
de los cuales azúcares (g)	11
Fibra alimentaria (g)	1.3
Proteínas (g)	3.9
Sal (g)	0.16





## Bebida de soja con calcio – Carrefour

Agua, habas de soja (13%), fructosa, sales cálcicas de ácido ortofosfórico, emulgente (goma gellan), sal, aroma y vitaminas A y D.

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	179
Grasas (g)	1.7
de las cuales saturadas (g)	0.3
Hidratos de carbono(g)	3.7
de los cuales azúcares (g)	3
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	3.1
Sal (g)	0.1





## Bebida de avena –alpro

Agua, **avena** (14%), estabilizante (goma gellan), vitamina D, carbonato cálcico

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	192
Grasas (g)	0.8
de las cuales saturadas (g)	0.1
Hidratos de carbono(g)	8
de los cuales azúcares (g)	6
Fibra alimentaria (g)	0.8
Proteínas (g)	1.2
Sal (g)	0.01





## Bebida de almendras – Almendrola

Agua, **almendras**(2,75%), Aceite de girasol, Carbonato cálcico, Goma gellan, Sal marina, Lecitina de girasol, Vitamina E, Vitamina A, Vitamina D

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	98
Grasas (g)	2.2
de las cuales saturadas (g)	0.2
Hidratos de carbono(g)	0.2
de los cuales azúcares (g)	0.1
Fibra alimentaria (g)	0.4
Proteínas (g)	0.7
Sal (g)	0.1





## Bebida de avena y cacao – Nesquik

Agua, azúcar, harina de **avena** hidrolizada (2,3%), proteína de guisante, cacao desgrasado en polvo (1,5%), aroma natural, espesante (goma gellan), sal.

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	196
Grasas (g)	0.5
de las cuales saturadas (g)	0.1
Hidratos de carbono(g)	8
de los cuales azúcares (g)	5.8
Fibra alimentaria (g)	0.6
Proteínas (g)	2.2
Sal (g)	0.14





## Bebida de soja con chocolate - Hacendado

Agua, habas de soja descascarilladas (11%), azúcar, cacao desgrasado (1.5%), carbonato de calcio (calico), sal, aromas, estabilizante (carragenanos), edulcorantes (acesulfamo K y sucralosa) y vitaminas (riboflavina (vitamina B2) y cianocobalamina (vitamina B12)).

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	232
Grasas (g)	1.9
de las cuales saturadas (g)	0.4
Hidratos de carbono(g)	5.5
de los cuales azúcares (g)	4.4
Fibra alimentaria (g)	0.9
Proteínas (g)	3.6
Sal (g)	0.13





## Bebida de soja sabor vainilla – Vive Soy

Agua, semillas de **soja** (11%), azúcar, fosfato tricálcico, estabilizantes (E-460, E-466 y E-407), aroma, sal, edulcorantes (acesulfamo K, sucralosa), antioxidante E-306 y vitaminas A y D. **Alérgenos en negrita.**

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	155
Grasas (g)	1.6
de las cuales saturadas (g)	0.3
Hidratos de carbono(g)	2.3
de los cuales azúcares (g)	2
Fibra alimentaria (g)	0.7
Proteínas (g)	3
Sal (g)	0.08





## Bebida de soja - Vive Soy

Agua, semillas de **soja** (13%), fructosa, fosfato tricálcico, estabilizantes: E-460 y E-466, aroma, sal, antioxidante: E-306 y vitaminas A y D. **Alérgenos en negrita.**

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	162
Grasas (g)	1.7
de las cuales saturadas (g)	0.3
Hidratos de carbono(g)	2.4
de los cuales azúcares (g)	2.1
Fibra alimentaria (g)	0.7
Proteínas (g)	3.1
Sal (g)	0.11







## Café con bebida de almendra – alpro

Café (53%) (agua, extracto de café\*), agua, azúcar, **almendra** (1,5%), fibra de la raíz de achicoria, correctores de acidez (fosfatos de potasio), sal marina, aromas, estabilizantes (goma garrofín, goma gellan). Puede contener trazas de **soja y frutos de cáscara** (no cacahuetes).

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	129
Grasas (g)	0.8
de las cuales saturadas (g)	0.1
Hidratos de carbono(g)	4.9
de los cuales azúcares (g)	2.2
Fibra alimentaria (g)	1.3
Proteínas (g)	0.4
Sal (g)	0.14





## Café con leche y cacao - Kaiku

**Leche** semidesnatada (80%), café Arábica de producción sostenible (15%), azúcar, cacao en polvo de producción sostenible (0,2%).

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	251
Grasas (g)	1.2
de las cuales saturadas (g)	0.7
Hidratos de carbono(g)	9.2
de los cuales azúcares (g)	8.8
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	2.8
Sal (g)	0.08





## Café con leche – Starbucks

**Leche** (75%), café arábica Starbucks (20%), azúcar (5%), aroma de café natural, regulador de acidez (carbonato de potasio), estabilizantes (carragenina, goma guar), emulsificantes (mono y diglicéridos de ácidos grasos de origen vegetal)

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	296
Grasas (g)	2.6
de las cuales saturadas (g)	1.7
Hidratos de carbono(g)	8.9
de los cuales azúcares (g)	8.5
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	2.8
Sal (g)	0.08





## Café con leche sin azúcares añadidos - Starbucks

**Leche** semidesnatada (75%), café Arábica Starbucks® (agua, extracto de café) (24,8%), corrector de acidez (carbonato de potasio), estabilizantes: carragenanos, goma gellan, Edulcorante (Acesulfamo K), enzima (lactasa)

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	149
Grasas (g)	0.9
de las cuales saturadas (g)	0.6
Hidratos de carbono(g)	4
de los cuales azúcares (g)	3.7
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	2.8
Sal (g)	0.09





## Café con leche sabor galleta – NESCAFÉ

**Leche** desnatada pasteurizada (85%), **nata**, azúcar, **leche** desnatada en polvo, café soluble (1,1%), aromas, cacao desgrasado.

### Valores nutricionales por 100 ml de producto

Valor energético (kJ)	352
Grasas (g)	2.8
de las cuales saturadas (g)	1.9
Hidratos de carbono(g)	10.7
de los cuales azúcares (g)	10.7
Fibra alimentaria (g)	0.5
Proteínas (g)	3.6
Sal (g)	0.2



# BOLLERÍA

## Bollo - Donut



Harina de **TRIGO**, agua, grasa vegetal (palma), trehalosa\*\*, azúcar, levadura, jarabe de glucosa y fructosa, **HUEVO** líquido, sal, harina de **SOJA**, emulgentes (E 471, E 472e, E 481, lecitina de girasol), dextrosa, gluten de **TRIGO**, **LECHE** desnatada en polvo, almidón de patata y **TRIGO**, estabilizantes (E 412, E 341, E 406, E 407), aromas, conservadores (E 202, E 200), corrector de acidez (E 330), maltodextrina de **TRIGO**, agente de tratamiento de la harina (E 300). \*\*La trehalosa es una fuente de glucosa. Puede contener **FRUTOS DE CÁSCARA (AVELLANA)**

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1390
Grasas (g)	17
de las cuales saturadas (g)	9.3
Hidratos de carbono(g)	38
de los cuales azúcares (g)	24
Fibra alimentaria (g)	1.4
Proteínas (g)	5.5
Sal (g)	1



## Donut recubierto de chocolate - Donut bombón



Harina de **trigo**, grasa vegetal de palma, agua, azúcar, grasa vegetal totalmente hidrogenada de palmiste, cacao desgrasado en polvo (3,8%), levadura, **lactosa**, jarabe de glucosa y fructosa, **huevo** líquido pasteurizado, emulgentes (E 471, lecitina de girasol, E 492, E 481, E 472e), sal, dextrosa, gluten de **trigo**, harina de **soja**, almidón, **leche** desnatada en polvo, estabilizantes (E 412, E 341i), conservador (E 200), aromas y agente de tratamiento de la harina (E 300). Puede contener **avellana**.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1964
Grasas (g)	31
de las cuales saturadas (g)	21
Hidratos de carbono(g)	40
de los cuales azúcares (g)	19
Fibra alimentaria (g)	3.3
Proteínas (g)	6.5
Sal (g)	0.48



## Bollo con chocolate - Tigretón



Azúcar, harina de **trigo**, agua, **huevo** líquido pasteurizado, grasas vegetales (palma, coco, palmiste) pulpa de fruta (4%)(manzana y melocotón), jarabe de glucosa y fructosa, jarabe de glucosa, cacao desgrasado en polvo (3%), aceite vegetal (girasol), aromas, dextrosa, gasificantes (E 450, E 500), **leche** desnatada en polvo, almidón modificado de maíz, almidón de arroz, emulgentes (lecitina de girasol, E 471, E 475, E 492, E 476, E 435), colorantes (E 120, E 160a, E 150d), sal, estabilizantes (E 407, E 410), conservadores (E 200, E 202), acidulante (E 330). Puede contener **frutos de cáscara (avellana)**

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1543
Grasas (g)	13
de las cuales saturadas (g)	9.4
Hidratos de carbono(g)	56
de los cuales azúcares (g)	37
Fibra alimentaria (g)	4.2
Proteínas (g)	4.5
Sal (g)	0.63





## Bollo relleno recubierto - Pantera Rosa



Azúcar, grasas vegetales (palma, coco, palmiste), harina de **trigo**, **huevo** líquido pasteurizado, agua, humectantes (E 422, E 420), almidón de maíz, aceite vegetal (girasol), dextrosa, **lactosa**, **leche** desnatada en polvo, emulgentes (E 471, E 492, lecitina de girasol, E 435, E 475, E 481), gasificantes (E 450, E 500), jarabe de glucosa y fructosa, suero de **leche** en polvo, aromas, harina de arroz, sal, colorantes (E 120, E 160a), conservador (E 200), acidulante (E 330). Puede contener **frutos de cáscara (avellana)**.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1875
Grasas (g)	24
de las cuales saturadas (g)	16
Hidratos de carbono(g)	54
de los cuales azúcares (g)	38
Fibra alimentaria (g)	0.7
Proteínas (g)	3.7
Sal (g)	1.1



## Bollo relleno de cacao - Bollycao



Harina de **trigo**, agua, azúcar, aceite vegetal (girasol), jarabe de glucosa y fructosa, pasta de **avellanas**, levadura, cacao desgrasado en polvo (2,1%), manteca de cacao, gluten de **trigo**, emulgentes (E 471, lecitina de girasol), sal, proteína de la **leche**, conservadores (E 200, E 202, E 282), sales minerales (sacarato férrico), aromas, corrector de acidez (E 334), colorante (E 171), agente de tratamiento de la harina (E 300). Puede contener **huevo** y/o semillas de **sésamo**

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1526
Grasas (g)	14
de las cuales saturadas (g)	4.7
Hidratos de carbono(g)	49
de los cuales azúcares (g)	21
Fibra alimentaria (g)	4.9
Proteínas (g)	7.9
Sal (g)	0.56



## Bollo con chocolate - Kinder delice



Azúcar, grasas vegetales (palma, karité, sal), jarabe de glucosa con fructosa, humidificación: glicerol, **leche** entera en polvo rehidratada, jugo concentrado de pera, agua, almidón de **trigo**, **leche** entera en polvo, emulsionantes: 0,16% de lecitina (**soja** y / o girasol), harina de **trigo**, **leche** desnatada en polvo, dextrosa, grasa reducida en cacao, cacao, **huevos**, suero en polvo, 0,16% de mono y diglicéridos de ácidos grasos; agentes de levadura: 0,2% de carbonato de amonio, 0,08% de hidrogenocarbonato de sodio; jugo concentrado de limón, saborizantes, manteca de cacao, sal, masa de cacao, **mantequilla** anhidra

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1901
Grasas (g)	22.6
de las cuales saturadas (g)	13.1
Hidratos de carbono(g)	58.8
de los cuales azúcares (g)	41
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	5.5
Sal (g)	0.262



## Bollo cubierto de chocolate - Phoskitos

Azúcar, harina de **TRIGO** 16%, **HUEVOS**, grasa de palma, margarina vegetal (aceites de palma y nabina, agua, sal, acidulante: ácido cítrico), cacao desgrasado 5,5%, estabilizante (glicerol), almidón, maltodextrina, **LECHE** desnatada en polvo 2,4% (equivalente a 25% de **LECHE** desnatada reconstituida), jarabe de fructosa y glucosa, permeato de suero en polvo (contiene **LECHE**), emulgentes (E 492, E 471, lecitina de **SOJA**), gasificantes (E 500, E 450, E 341), aromas (contienen **LECHE** y **TRIGO**), sal, conservador (E 202)



### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1742
Grasas (g)	17
de las cuales saturadas (g)	11
Hidratos de carbono(g)	59
de los cuales azúcares (g)	35
Fibra alimentaria (g)	2.5
Proteínas (g)	5.3
Sal (g)	0.21





## Croissants envasados - Carrefour

Harina de **trigo** 43%, grasa de palma, azúcar, aceites vegetales (girasol, **soja**) en proporción variable, dextrosa, suerolácteo en polvo, levadura, **huevo**, emulgentes: monoglicéridos y diglicéridos de ácidos grasos y ésteres monoacetil y diacetil tartáricos de monoglicéridos y diglicéridos de ácidos grasos, sal, proteínas de **leche**, conservadores: propionato cálcico y sorbato potásico, aromas, **gluten** de **trigo**, estabilizante: goma guar, agente de tratamiento de la harina: ácido ascórbico y colorante: carotenos.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1968
Grasas (g)	28
de las cuales saturadas (g)	12
Hidratos de carbono(g)	47
de los cuales azúcares (g)	11.8
Fibra alimentaria (g)	2
Proteínas (g)	6.9
Sal (g)	0.68





## Croissants envasados rellenos con crema al cacao - Carrefour

Harina de **trigo** 30%, crema al cacao 28,8% [azúcar, grasa de palma, suero lácteo en polvo, cacao magro en polvo 7,8% (%expresado sobre la crema al cacao), pasta de **avellanas**, emulgente: lecitina de **soja**, aroma], grasa y aceites vegetales (palma, girasol, **soja**), agua, azúcar, dextrosa, suero lácteo en polvo, levadura, **huevo**, sal, emulgentes: monoglicéridos y diglicéridos de ácidos grasos y ésteres monoacetil y diacetil tartáricos de monoglicéridos y diglicéridos de ácidos grasos, proteínas de la **leche**, conservadores: propionato cálcico y sorbato potásico, aromas, **gluten** de **trigo**, estabilizante: goma guar, acidulante: ácido cítrico, agente de tratamiento de la harina: ácido ascórbico, colorante: carotenos. Puede contener trazas de **granos de sésamo**

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	2075
Grasas (g)	31
de las cuales saturadas (g)	16
Hidratos de carbono(g)	48
de los cuales azúcares (g)	25
Fibra alimentaria (g)	1.9
Proteínas (g)	5.7
Sal (g)	0.61





## Napolitanas de chocolate - Carrefour

Harina de **trigo** 31%, relleno de crema al cacao 28% [azúcar, grasa de palma\*, agua, cacao magro en polvo 11% (3%expresado respecto al producto acabado), dextrosa, almidón modificado de maíz, maltodextrina, humectante: glicerina, **leche** desnatada en polvo, estabilizantes: celulosa y carboximetilcelulosa sódica, sal, conservador: sorbato potásico, emulgente: lecitinas de **soja**, aroma, colorante: carbonato de calcio, acidulante: ácido láctico, espesante: goma xantana], margarina [grasa de palma\*, aceites vegetales (girasol, **soja**) en proporción variable, agua, emulgente: monoglicéridos y diglicéridos de ácidos grasos, sal, aromas, acidulante: ácido cítrico, colorante: carotenos], grasa de palma\*, azúcar, jarabe de glucosa y fructosa, clara de **huevo**, manteca de cerdo, levadura, fibra de **avena**, **huevo**, proteínas de la **leche**, aceites vegetales (girasol, **soja**) en proporción variable, sal, emulgente: monoglicéridos y diglicéridos de ácidos grasos, estabilizante: goma guar, aromas, conservador: sorbato potásico, **gluten** de **trigo**, agente de tratamiento de la harina: ácido ascórbico, colorante: carotenos. expresado sobre la crema al cacao), pasta de **avellanas**, emulgente: lecitina de **soja**, aroma], grasa y aceites vegetales (palma, girasol, **soja**), agua, azúcar, dextrosa, suero lácteo en polvo, levadura, **huevo**, sal, emulgentes: monoglicéridos y diglicéridos de ácidos grasos y ésteres monoacetil y diacetil tartáricos de monoglicéridos y diglicéridos de ácidos grasos, proteínas de la **leche**, conservadores: propionato cálcico y sorbato potásico, aromas, **gluten** de **trigo**, estabilizante: goma guar, acidulante: ácido cítrico, agente de tratamiento de la harina: ácido ascórbico, colorante: carotenos. Puede contener trazas de **granos de sésamo**.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1812
Grasas (g)	24
de las cuales saturadas (g)	12
Hidratos de carbono(g)	47
de los cuales azúcares (g)	19
Fibra alimentaria (g)	4.2
Proteínas (g)	5.4
Sal (g)	0.49





## Magdalenas envasadas – La Bella Easo

Harina de **TRIGO** (30,4%), azúcar (26,5%), aceite vegetal (soja)(22,7%), **HUEVO** líquido (18,7%), agua (7,7%), gasificantes (difosfatos, carbonatos de sodio) (1%). Puede contere **LECHE**.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1835
Grasas (g)	23
de las cuales saturadas (g)	3.9
Hidratos de carbono(g)	50
de los cuales azúcares (g)	28
Fibra alimentaria (g)	4.4
Proteínas (g)	4.4
Sal (g)	0.17







## Magdalenas envasadas 0% azúcares - LA BELLA EASO

Harinas (29 %) (**trigo, centeno, cebada, avena**, arroz), maltitol, aceite de **soja**, **huevo** líquido pasteurizado (16 %), agua, humectantes (E 422, E 420i), polidextrosa, gasificantes (E 450i, E 500ii), emulgente (E 471 (**trigo**)), estabilizante (E 415) y aroma. Puede contener trazas de **leche**. Un consumo excesivo puede tener efectos laxantes.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1859
Grasas (g)	23
de las cuales saturadas (g)	4.1
Hidratos de carbono(g)	53
de los cuales azúcares (g)	0.5
Fibra alimentaria (g)	1.5
Proteínas (g)	4.4
Sal (g)	0.54



## Sobaos - MARTÍNEZ



Harina de **TRIGO**(UE), azúcar, aceite vegetal (girasol), **HUEVO** líquido, agua, jarabe de glucosa, humectante (sorbitoles), **MANTEQUILLA**[**NATA** pasteurizada, fermentos lácteos, colorante (carotenos)], dextrosa, gasificantes (difosfatos, carbonatos de sodio), aromas, sal, proteínas de la **LECHE**, emulgentes (ésteres lácticos de monoglicéridos y diglicéridos de ácidos grasos, ésteres acéticos de monoglicéridos y diglicéridos de ácidos grasos, ésteres poliglicéridos de ácidos grasos), estabilizante (goma xantana), conservador (ácido sórbico), almidón de maíz. Puede contener **SOJA** y/o **FRUTOS DE CÁSCARA (ALMENDRA, ANACARDO, NUEZ)**

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1887
Grasas (g)	25
de las cuales saturadas (g)	4.3
Hidratos de carbono(g)	51
de los cuales azúcares (g)	20
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	5.4
Sal (g)	0.6





## Pan de leche - Pasquier

Harina de **trigo** 48 % - Azúcar - Masa madre 9% (harina de **trigo** 6 %, agua, sal) -Grasa vegetal (palma) - Agua- **Huevo** líquido pasteurizado - **Mantequilla** concentrada 1% - **Leche** en polvo 1.3% (equivalente a 10% de **leche** entera) - Levadura - Sal - Aromas - Emulgente: monoglicéridos y diglicéridos de ácidos grasos - **Gluten** de **trigo** - Espesante: carboximetilcelulosa sódica - Conservador: ácido sórbico - Colorante: carotenos - Antioxidante: ácido ascórbico - Proteína de la **leche**. **Este producto contiene trigo, huevos, gluten y leche. Puede contener trazas de soja, cacahuets y frutos de cáscara.**

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1412
Grasas (g)	10
de las cuales saturadas (g)	2
Hidratos de carbono(g)	51
de los cuales azúcares (g)	12
Fibra alimentaria (g)	1.9
Proteínas (g)	9.4
Sal (g)	1.2



## Bizcocho de chocolate osito lulu – FONTANEDA



Ingredientes: Harina de **TRIGO** 23,7%, jarabe de glucosa y fructosa, **HUEVOS** 12,3%, azúcar, aceite de nabina, chocolate 6% [pasta de cacao, azúcar, cacao desgrasado en polvo, emulgente (lecitina de **SOJA**)], estabilizante (glicerina), **LECHE** desnatada (3,4%) y entera (2,2%) en polvo (equivalente a 55% de leche), almidón de **TRIGO**, gasificantes (difosfato disódico, carbonato ácido de sodio), emulgentes (E472b, E475, lecitina de **SOJA**), sal, cacao desgrasado en polvo, aromas. **PUEDE CONTENER FRUTOS DE CÁSCARA.**

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1660
Grasas (g)	16
de las cuales saturadas (g)	3.1
Hidratos de carbono(g)	58
de los cuales azúcares (g)	29
Fibra alimentaria (g)	1.4
Proteínas (g)	6
Sal (g)	0.83





## Mini Napolitanas – Calidad Artesana El corte inglés

Bollo 86% (harina de TRIGO, mantequilla (LECHE) 20%, agua, chocolate 12% (azúcar, pasta de cacao, manteca de cacao, emulgente (lecitina de SOJA), aroma a vainilla, levadura, azúcar, HUEVO, sal, gluten de TRIGO, agente de tratamiento de la harina(E-920, E-300)), brillo 8% (jarabe de glucosa y fructosa, agua, azúcar, gelificantes (E-407, E-415), correctores de acidez (E-330, E-331), conservador E-202, aroma, colorantes (E- 160aii, E-150d, E-160c)), cobertura de cacao 6% (azúcar, grasa vegetal hidrogenada (palmiste), cacao desgrasado en polvo, suero de LECHE en polvo, emulgentes (lecitina de girasol, E-456, E-436), aroma).

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1934
Grasas (g)	26
de las cuales saturadas (g)	18
Hidratos de carbono(g)	50
de los cuales azúcares (g)	15
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	7.4
Sal (g)	0.9





## Palmeras bañadas con cacao - Calidad artesana El Corte Ingles

Hojaldre [harina de TRIGO, margarina vegetal (grasa vegetal (palma, coco), aceite de girasol, agua, emulgentes (E-471, E-322), sal, corrector de acidez E-330, conservador E-202, antioxidantes (E-306, E-304i), aromas), azúcar, agua, sal, miel], crema cacao (41%)[azúcar, grasa vegetal hidrogenada (palmiste), cacao en polvo (18%), suero de LECHE en polvo, emulgentes (E-322, E-476, E-492), aroma].

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	2351
Grasas (g)	36
de las cuales saturadas (g)	23
Hidratos de carbono(g)	54
de los cuales azúcares (g)	26
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	4.8
Sal (g)	0.5





## Mini croissants mantequilla – HACENDADO

Harina de trigo (gluten), mantequilla (leche) (23%), agua, azúcar, levadura, sal, gluten de trigo, dextrosa, emulgente, (E472), antioxidante (E300), enzimas, pintado con huevo.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	2110
Grasas (g)	31
de las cuales saturadas (g)	21
Hidratos de carbono(g)	48
de los cuales azúcares (g)	7.3
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	7.9
Sal (g)	0.88



## Bizcocho de chocolate sin azúcares añadidos – Carrefour



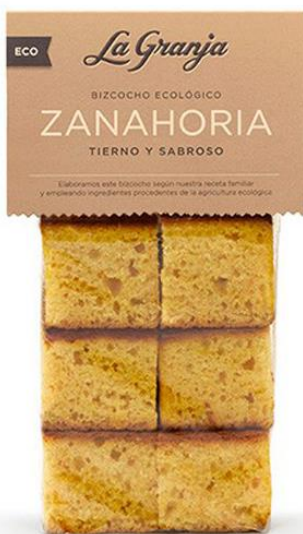
Harina de trigo, maltitol, aceite de girasol, huevos frescos, chocolate 15% (pasta de cacao, maltitol, manteca de cacao, emulgente (lecitina de soja), aroma natural de vainilla), agua, cacao, gasificante ((E450i, E-500ii), antiapelmazante (E-170a, E-470b) y almidón de maíz), conservador (glicerina, agua, conservadores (E-202, E-200), estabilizantes (E-420, E-471), aroma de limón y de cacao. Con azúcares naturalmente presentes.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1922
Grasas (g)	25.9
de las cuales saturadas (g)	4
Hidratos de carbono(g)	49.3
de los cuales azúcares (g)	0.3
Fibra alimentaria (g)	1.6
Proteínas (g)	6.6
Sal (g)	0.1







## Bizcocho de zanahoria – La granja

Harina de **trigo\***, azúcar moreno de caña integral\*, aceite de girasol\*, **huevo\***, agua, zanahoria en polvo\* (5%), **leche** en polvo\*, gasificante (bicarbonato sódico), **gluten de trigo\***, jarabe de azúcar invertido\*, aroma de limón, coco\*, canela\*, fermentos y corrector de acidez (ácido láctico). \* Procedente de agricultura ecológica. Puede contener trazas de **frutos de cáscara, sésamo y soja.**

Valores nutricionales por 100 g de producto	
Valor energético (kJ)	1899
Grasas (g)	26
de las cuales saturadas (g)	3.7
Hidratos de carbono(g)	47
de los cuales azúcares (g)	26
Fibra alimentaria (g)	2.8
Proteínas (g)	6.6
Sal (g)	1.2



# GALLETAS



## Galleta de trigo espelta integral -BIOCOP

Ingredientes: Harina de TRIGO ESPELTA integral\* 41%, azúcar de caña\*, aceite de girasol\*, copos de TRIGO ESPELTA\* 10%, harina de maíz\*, arroz hinchado (harina de arroz\*), zumo de limón\* 1.60%, gasificante (bicarbonato sódico), jengibre en polvo\* 0.80%, sal, aromas naturales.  
\*De agricultura biológica.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (Kj)	1935
Grasas (g)	18
de las cuales saturadas (g)	1.9
Hidratos de carbono(g)	64
de los cuales azúcares (g)	18
Fibra alimentaria (g)	4.1
Proteínas (g)	8
Sal (g)	0.94





## Galletas con pepitas de chocolate - Chips Ahoy

Ingredientes: Harina de TRIGO 43,2 %, azúcar, grasa de palma, pasta de cacao, manteca de cacao, gasificantes (carbonatos de amonio, carbonatos de sodio, fosfatos de calcio), dextrosa, jarabe de glucosa y fructosa, sal, suero de LECHE en polvo, emulgentes (lecitinas de SOJA, lecitinas de girasol), aroma.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (Kj)	2081
Grasas (g)	24
de las cuales saturadas (g)	12
Hidratos de carbono(g)	64
de los cuales azúcares (g)	33
Fibra alimentaria (g)	3.3
Proteínas (g)	5.5
Sal (g)	0.74





## Cookies - Dia

Ingredientes: azúcar, harina de trigo, pasta de cacao, grasa de palma, harina de avena, Manteca de cacao, leche entera en polvo, jarabe de glucosa y fructosa, dextrose, gasificantes (carbonatos de amonio, carbonatos de sodio, difosfatos), lactosuero en polvo, sal, aromas naturales, emulgente (lecitinas (contiene soja)), cacao desgrasado en polvo, colorante (carotenos). Puede contener trazas de frutos de cascara y huevos.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	2117
Grasas (g)	25
de las cuales saturadas (g)	13
Hidratos de carbono(g)	63
de los cuales azúcares (g)	40
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	5.4
Sal (g)	0.55





## Galletas con chocolate - Príncipe

Harina de TRIGO 50%, azúcar, grasa de palma, aceite de nabina, cacao desgrasado en polvo 4,6%, jarabe de glucosa, almidón de TRIGO, gasificantes (carbonato ácido de amonio, carbonato ácido de sodio, difosfato disódico), emulgentes (lecitina de SOJA, lecitina de girasol), sal, LECHE desnatada en polvo, permeato de suero de LECHE, aroma. PUEDE CONTENER HUEVO.

Valores nutricionales por 100 gramos de producto	
Valor energético (Kj)	1944
Grasas (g)	17
de las cuales saturadas (g)	5.7
Hidratos de carbono(g)	70
de los cuales azúcares (g)	31
Fibra alimentaria (g)	3
Proteínas (g)	6.1
Sal (g)	0.56



## Galletas Rebuenas - Hacendado



Harina de trigo (gluten), azúcar, grasa de palma, aceite de girasol, cacao desgrasado en polvo (5%), suero lácteo en polvo (leche), leche desnatada en polvo, almidón de maíz, gasificantes (carbonato ácido de amonio, carbonato ácido de sodio), jarabe de glucose, sal, aroma, proteínas de la leche, agente de tratamiento de la harina, emulgente (leticintas de girasol).

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	2026
Grasas (g)	20
de las cuales saturadas (g)	6.9
Hidratos de carbono(g)	68
de los cuales azúcares (g)	32
Fibra alimentaria (g)	3.8
Proteínas (g)	6.1
Sal (g)	0.32



## Galleta Marí - FONTANEDA

Ingredientes: Harina de TRIGO 74,3% , azúcar, grasa de palma, jarabe de glucosa y fructosa, suero de LECHE en polvo, gasificantes (bicarbonato de amonio, bicarbonato de sodio), sal, emulgentes (lecitina de SOJA, lecitina de girasol), agente de tratamiento de la harina (METABISULFITO de sodio), aroma.



Valores nutricionales por 100 gramos de producto	
Valor energético (kJ)	1855
Grasas (g)	10.5
de las cuales saturadas (g)	5.1
Hidratos de carbono(g)	77
de los cuales azúcares (g)	24
Fibra alimentaria (g)	2.1
Proteínas (g)	7.6
Sal (g)	0.83





## Galleta María - Carrefour

Harina de trigo, azúcar, aceite de girasol alto oleico (antioxidantes: extracto rico en tocoferoles, ésteres ácidos grasos de ácido ascórbico), jarabe de glucosa y fructosa, gasificantes (carbonatos de amonio y sodio), sal, emulgente (lecitina de girasol), aroma, suero lácteo en polvo y agente de tratamiento de la harina (metabisulfito sódico). Puede contener trazas de soja y huevo.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1818
Grasas (g)	9.3
de las cuales saturadas (g)	1
Hidratos de carbono(g)	78
de los cuales azúcares (g)	20
Fibra alimentaria (g)	2.5
Proteínas (g)	7.5
Sal (g)	0.9







## Galleta María integral - Carrefour

Harina de cereales (trigo e integral de trigo 23%), azúcar, aceite de girasol alto oleico 11% oleico (antioxidantes: extracto rico en tocoferoles, ésteres ácidos grasos de ácido ascórbico), dextrosa, jarabe de glucosa y fructosa, gasificantes (carbonatos de sodio y amonio), sal, miel, agente de tratamiento de la harina (metabisulfito sódico).

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1853
Grasas (g)	12
de las cuales saturadas (g)	1.2
Hidratos de carbono(g)	74
de los cuales azúcares (g)	20
Fibra alimentaria (g)	4
Proteínas (g)	7
Sal (g)	1



## María integral - gullón



Ingredientes: Harina integral de **trigo** 54%, azúcar, harina de **trigo** 12%, aceite vegetal (girasol alto oleico) 11%, jarabe de glucosa y fructosa, gasificantes (carbonato ácido de sodio y carbonato ácido de amonio, sal, miel, emulgente (lecitina de **soja**), antioxidante (**metabisulfito** sódico). **Puede contener trazas de sésamo y leche.** Con girasol alto oleico.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1826
Grasas (g)	11
de las cuales saturadas (g)	1.3
Hidratos de carbono(g)	74
de los cuales azúcares (g)	19
Fibra alimentaria (g)	4.6
Proteínas (g)	7.3
Sal (g)	1.1





## Galletas Digestive -FONTANEDA

Ingredientes: harina de TRIGO 38 %, azúcar, harina de TRIGO integral 10 %, aceite de girasol alto oleico 9,5 %, grasas vegetales (palma, palmiste, shea), pasta de cacao, manteca de cacao, suero de LECHE en polvo, LECHE desnatada en polvo, gasificantes (carbonatos de sodio, ácido málico, carbonatos de amonio), jarabe de azúcar, grasa de LECHE, jarabe de fructooligosacáridos, sal, emulgentes (lecitinas de SOJA, E476), lactosa (de LECHE), aroma, fibra de TRIGO, salvado de TRIGO.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	2055
Grasas (g)	23
de las cuales saturadas (g)	8.1
Hidratos de carbono(g)	62
de los cuales azúcares (g)	29
Fibra alimentaria (g)	3.9
Proteínas (g)	6.8
Sal (g)	1.3





## Galleta maría ligera - Gullón

Harina integral de **trigo** 52%, fibra vegetal, aceite vegetal (girasol alto oleico) 9%, edulcorante (maltitol), semillas de **sésamo** 5%, salvado de **trigo**, harina de **soja**, gasificantes (carbonato ácido de potasio, carbonato ácido de amonio), proteína de **soja**, emulgente (lecitina de **soja**), germen de **trigo** 0,2%, semillas de lino 0,2%, antioxidante (**metabisulfito** potásico), aroma. **Puede contener trazas de leche**. Sin sal. Sin azúcares añadidos. Contiene azúcares naturalmente presentes. Con girasol alto oleico.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1709
Grasas (g)	13
de las cuales saturadas (g)	1.5
Hidratos de carbono(g)	58
de los cuales azúcares (g)	2.8
Fibra alimentaria (g)	17
Proteínas (g)	9
Sal (g)	0.01





## Tosta rica - CUÉTARA

Harina de **TRIGO** (72%), azúcar, aceite de girasol alto oleico (14%), suero **LÁCTEO** en polvo, jarabe de glucosa y fructosa, fibra de **TRIGO**, emulgente (lecitina), sal, gasificantes (carbonato de sodio y carbonato de amonio), colorante: E150d (contiene **SULFITOS**), aromas (contiene **LECHE**), vitaminas (A, D, tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), B6), sales minerales (hierro elemental y carbonato de calcio), agente de tratamiento de la harina (**METABISULFITO** sódico).

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	1886
Grasas (g)	15
de las cuales saturadas (g)	1.5
Hidratos de carbono(g)	65
de los cuales azúcares (g)	1.8
Fibra alimentaria (g)	13
Proteínas (g)	7.2
Sal (g)	0.83





## Galletas de mantequilla con pepitas de sal - ST MICHEL

Harina de **trigo**, **mantequilla** fresca (24%), azúcar, **huevos**, sal de mar, **leche** en polvo descremada, levadura. Contiene **leche**, **huevos**, **harina**.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	2060
Grasas (g)	21
de las cuales saturadas (g)	15
Hidratos de carbono(g)	68
de los cuales azúcares (g)	26
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	6.5
Sal (g)	0.76



## Pastas artesanas surtidas - REGLERO



Harina de **trigo**, grasa animal (manteca de cerdo), azúcar, chocolate negro 4% (azúcar, pasta de cacao, manteca de cacao, lactosa (**leche**), grasa láctea (**leche**), emulgente (lecitinas (**soja**)), aroma natural), chocolate blanco 4% (azúcar, manteca de cacao, **leche** desnatada en polvo, grasa láctea (**leche**), emulgente (lecitinas (**soja**)), aromas), cerezas confitadas (cerezas, azúcar, jarabe de glucosa-fructosa, corrector de acidez (ácido cítrico), colorante (E127), conservante (**dioxido de azufre**)), vino, almendras, sémola de **soja**, **huevo** pasteurizado, aguardiente, sal, fideos sucedáneo chocolate (azúcar, grasas vegetales parcialmente hidrogenadas de coco y palmiste, cacao desgrasado en polvo, jarabe de glucosa, estabilizante (goma arábiga), almidón, emulgente (lecitinas (**soja**)), agentes de recubrimiento (E904, E553B), aromas), **leche** desnatada en polvo, jarabe de glucosa, **albúmina**, canela, colorante (caramelo), antioxidantes (extracto rico en tocoferoles, galato de propilo, palmitato de ascorbilo, ácido cítrico), aroma. **Contiene gluten, huevo, soja, leche, sulfitos y frutos de cáscara.**

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	2172
Grasas (g)	27
de las cuales saturadas (g)	11
Hidratos de carbono(g)	61
de los cuales azúcares (g)	19
Fibra alimentaria (g)	-
Proteínas (g)	6.7
Sal (g)	0.13





## Roscos de galleta con chocolate – ARTIACH

Harina de **TRIGO**, chocolate 39% (azúcar, pasta de cacao, manteca de cacao, **LACTOSA**, grasa **LÁCTEA**, emulgente: lecitina de girasol, aroma), aceite de palma, azúcar, almidón de **TRIGO**, **LECHE** en polvo, gasificantes (carbonatos de amonio y sodio, tartrato monopotásico), jarabe de glucosa y fructosa, sal, antioxidantes (E 304, E 306), aromas. Puede contener **SOJA**, **HUEVOS**.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	2130
Grasas (g)	26
de las cuales saturadas (g)	15
Hidratos de carbono(g)	60
de los cuales azúcares (g)	29
Fibra alimentaria (g)	4
Proteínas (g)	6.8
Sal (g)	0.28





## Galletas de chocolate rellenas de crema – OREO



Ingredientes: Harina de TRIGO, azúcar, grasas vegetales (palma, palmiste), cacao desgrasado en polvo 4,6 %, almidón de TRIGO, jarabe de glucosa-fructosa, gasificantes (carbonato ácido de potasio, carbonato ácido de amonio, carbonato ácido de sodio), sal, emulgentes (lecitina de SOJA, lecitina de girasol), aroma (vainillina). PUEDE CONTENER LECHE.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	2010
Grasas (g)	20
de las cuales saturadas (g)	9.8
Hidratos de carbono(g)	69
de los cuales azúcares (g)	38
Fibra alimentaria (g)	2.5
Proteínas (g)	5
Sal (g)	0.9





## Galletas de chocolate rellenas de crema bañadas en chocolate - OREO

Ingredientes: azúcar, harina de TRIGO, grasa de palma, grasa de shea, aceite de nabina, LECHE desnatada en polvo, cacao magro en polvo 2,6 %, almidón de TRIGO, suero de LECHE en polvo, lactosa (de LECHE), jarabe de glucosa y fructosa, grasa de LECHE, emulgentes (lecitinas de SOJA, E492), gasificantes (carbonatos de amonio, carbonatos de potasio, carbonatos de sodio), sal, corrector de acidez (hidróxido sódico), aromas.

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	2228
Grasas (g)	25
de las cuales saturadas (g)	11
Hidratos de carbono(g)	70
de los cuales azúcares (g)	51
Fibra alimentaria (g)	1.8
Proteínas (g)	4.9
Sal (g)	0.54



## Galletas con chocolate - MILKA



Ingredientes: Harina de TRIGO, azúcar, manteca de cacao, grasa de palma, LECHE desnatada en polvo, suero de LECHE en polvo, pasta de cacao, grasa de LECHE, gasificantes (E 503, E 500, E 450), emulgentes (lecitina de SOJA, E 476), sal, aroma, corrector de acidez (ácido cítrico).

### Valores nutricionales por 100 gramos de producto

Valor energético (kJ)	2055
Grasas (g)	21
de las cuales saturadas (g)	12
Hidratos de carbono(g)	66
de los cuales azúcares (g)	41
Fibra alimentaria (g)	2.3
Proteínas (g)	7
Sal (g)	0.66





## Galletas rellenas de crema - Hacendado

Harina de trigo, crema (29%) (azúcar, grasa vegetal (palma y palmiste), almidón de trigo, aroma, emulgente (lecitina de soja)), azúcar, aceite vegetal (girasol alto oleico), cacao en polvo 4.5%, jarabe de glucosa y fructosa, gasificantes (carbonato cálcico de amonio y carbonato ácido de sodio), sal, emulgente (lecitina de soja), aroma.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	1951
Grasas (g)	17
de las cuales saturadas (g)	5.5
Hidratos de carbono(g)	72
de los cuales azúcares (g)	37
Fibra alimentaria (g)	2.7
Proteínas (g)	4.5
Sal (g)	1.1



## Galletas con chocolate – IFA



Chocolate con **leche** 48% [azúcar, manteca de cacao, pasta de cacao, **leche** en polvo, suero de **leche** en polvo, emulgente (lecitina de **soja**), aromas], harina de **trigo (gluten)**, azúcar, **mantequilla** concentrada (**leche**), gasificantes (carbonato ácido de amonio, carbonato ácido de sodio y difosfato disódico), jarabe de glucosa y fructosa, sal y antioxidantes (ácido cítrico). Puede contener trazas de **frutos secos**.

### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético (kJ)	2054
Grasas (g)	22
de las cuales saturadas (g)	14
Hidratos de carbono(g)	66
de los cuales azúcares (g)	38
Fibra alimentaria (g)	2.8
Proteínas (g)	5.8
Sal (g)	0.48

