



Suplementos / complementos dietéticos o nutricionales (vitamina D, folatos, levadura de cerveza, funcionales, etc.): opción individualizada con consejo dietético profesional.



Bebidas fermentadas: consumo opcional, moderado y responsable (ADULTOS)

CONSUMO OPCIONAL, OCASIONAL Y MODERADO



Dulces, bollería, grasas untables, snacks salados



Carnes rojas, procesadas y embutidos



CONSUMO VARIADO DIARIO

Lácteos: 2-3 al día
Pescados, carnes magras, carnes blancas, legumbres, frutos secos, huevos: 1-3 al día (alternar)



Verduras y hortalizas: 2-3 al día
Frutas: 3-4 al día
Aceite de oliva virgen extra

GRUPOS de CONSUMO en CADA COMIDA PRINCIPAL



Pan de harina de cereales de grano entero, pasta integral, arroz integral, patatas, castañas, legumbres tiernas SEGÚN GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA



Actividad física diaria (60 min)



Equilibrio emocional



Balance energético



Técnicas culinarias saludables



AGUA 4-6 vaso al día

MANTENER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

(Ingesta de líquidos según la Pirámide de la Nutrición Saludable SENC)

Fracccionar la ingesta: 3-5 comidas al día en horarios regulares.
Intentar cocinar y comer en compañía.

Alimentación tradicional: variada, de cercanía, sostenible, equilibrada, confortable, en compañía, con tiempo...

PIRÁMIDE alimentaria



UNIÓN DE MUTUAS
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267



EMPRESA
UNIÓN DE MUTUAS
SALUDABLE



ETIQUETADO nutricional

NORMATIVA



ETIQUETADO COMPLETO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL por 100g/100ml
Valor energético
Grasas de las cuales:
<ul style="list-style-type: none"> • Saturadas • Monoinsaturadas • Poliinsaturadas
Hidratos de carbono de los cuales:
<ul style="list-style-type: none"> • Azúcares • Polialcoholes • Almidón
Fibra alimentaria
Proteínas
Sal
Vitaminas y minerales



ETIQUETADO BÁSICO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL por 100g/100ml
Valor energético
Grasas de las cuales:
<ul style="list-style-type: none"> • Saturadas
Hidratos de carbono de los cuales:
<ul style="list-style-type: none"> • Azúcares
Proteínas
Sal

- ▶ *El valor energético se expresa en kilojulios (kJ) / kilocalorías (kcal).*
- ▶ *La cantidad de nutrientes en gramos (g).*
- ▶ *Cuando la cantidad de vitaminas y minerales esté presente será en porcentaje (%).*

Alimentos exentos de información nutricional

- ▶ *Productos sin transformar o curados que incluyen un solo ingrediente, el agua, sal especias, té, vinagres, aditivos alimentarios, etc.*
- ▶ *Bebidas con >1.2% alcohol.*
- ▶ *Los alimentos en envases con superficie mayor es < a 25 cm².*

INFORMACIÓN GENERAL

13 de diciembre de 2014.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

13 de diciembre de 2016 para
la obligación de facilitar la
información nutricional.

A partir del 13 de diciembre de 2014 la información facilitada voluntariamente (enriquecimiento, declaraciones nutricionales y/o saludables) deberá cumplir los requisitos del reglamento UE N.º 1169/2011 cuya finalidad es proteger la salud de los consumidores y garantizar su derecho a la información.

UNIÓN DE MUTUAS