

# Sodio



- Forma parte de muchos alimentos frescos, pero en muy pequeña cantidad.
- Es un potenciador del sabor, por eso es apetecible para nosotros.
- Su abuso produce hipertensión, problemas cardíacos y renales, etc.
- El consumo diario máximo aconsejado es de 5 g de sal.
- El máximo contenido de sal aconsejado en un solo alimento es 1 g.

**Nivel 1 (< 0.5 g)**

**Nivel 2 (0.5 g – 1 g)**

**Nivel 3 (> 1 g)**

# Calorías



- La mayoría de los alimentos aportan calorías.
- El organismo necesita energía para las funciones vitales, para moverse y pensar, por eso nuestro cerebro las busca.
- Su abuso provoca sobrepeso, diabetes y riesgo de accidente cardiovascular.
- El consumo máximo diario aconsejado oscila entre 2000 y 3000 calorías, según edad, sexo, actividad y altura.
- Las calorías máximas aconsejadas en un solo alimento es de 420-500 cal.

**Nivel 1 (< 200 cal)**

**Nivel 2 (200-400 cal)**

**Nivel 3 (> 400 cal)**

# Azúcares



- Están de manera natural en las frutas y la leche.
- El cerebro los asocia con las vitaminas de la fruta y por eso tenemos tendencia hacia ellos.
- Su abuso provoca sobrepeso, diabetes, problemas hepáticos, etc.
- El consumo máximo diario aconsejado es de 25 g de azúcares libres.
- El máximo contenido en azúcares en un solo alimento es 5 g.

**Nivel 1 (0-2 g)**

**Nivel 2 (2-5 g)**

**Nivel 3 (> 5 g)**

# Grasas saturadas

## GRASAS SATURADAS

- Están en alimentos de origen animal y algunas grasa vegetales.
- El cerebro las asocia con las proteínas y por eso tenemos tendencia hacia ellas.
- Su abuso provoca sobrepeso y riesgo de accidente cardiovascular.
- El consumo máximo diario aconsejado es de 20 g de grasas saturadas.
- El máximo contenido de estas grasas en un solo alimento es 4 g.

Nivel 1 (< 2 g)

Nivel 2 (2-4 g)

Nivel 3 (> 4 g)

# Ultraprocesados



- Son alimentos industriales listos para comer. No se pueden hacer en casa y llevan muchos aditivos.
- Contienen azúcares, sal y grasas, lo que los hace apetecibles para nuestro.
- Su abuso provoca sobrepeso y aumento del riesgo de sufrir otras patologías.
- Se debe reducir su consumo al mínimo.
- Se deben evitar los alimentos con más de tres aditivos en su lista de ingredientes.

Nivel 1 (1 adt)

Nivel 2 (2-3 adt)

Nivel 3 (> 3 adt)

# Guía de poderes

