

“PARA MUESTRA, UN BOTÓN”

SI AMAR ES AMADO, TENER ES TENIDO Y SALIR ES SALIDO. ESO QUIERE DECIR QUE LOS VERBOS SE DIVIDEN EN TRES GRUPOS: LOS ACABADOS EN -AR, LOS ACABADOS EN -ER, Y LOS ACABADOS EN -IR, Y QUE PARA HACER EL PARTICIPIO SÓLO HAY QUE AÑADIR -ADO E -IDO, POR LO TANTO, DESCUBRIR SERÁ...



¿¡“DESCUBRIDO”!?
¡SE
DICE
“DESCUBIERTO”!



FRATO 76

La sociedad actual, inmersa en el consumismo que la define, se aprovecha de nuestra falta de tiempo.

Es así, la mayoría trabajamos (dentro o fuera de casa) y el tiempo que nos queda tenemos que distribuirlo entre el cuidado de l@sniñ@s, sus tareas, las compras... y el poco espacio de ocio que nos reste. Vivimos en la era del consumo y como tal, las empresas nos lo ponen fácil, y no hay mejor manera de hacerlo que a través de la comida, así nos encontramos casi cualquier producto ya preparado para que no perdamos tiempo en la cocina.

“PARA MUESTRA,
UN BOTÓN”

¿Os llamó la atención algo de los productos que comentamos la semana pasada?

Vamos a ver el ejemplo de los zumos.

Normalmente en el súper nos encontramos los zumos divididos en tres grupos de precios, y no tiene nada que ver con la marca (aunque algunas veces puede que sí).

Vemos zumos que rondan los 0,70 €/ litro, otros que rondan 1€/litro y otros que valen más de 1,30 €/litro aproximadamente.

La clasificación de precio va por la cantidad de zumo “bueno” que lleva, quizás con estas fotos lo veáis aún más claro

“PARA MUESTRA,
UN BOTÓN”

Ejemplo claro: tenemos en casa 1 kilo de naranjas y hacemos zumo.



1. Estos son nuestros ingredientes, conseguimos un zumo de calidad, y si tuviésemos que envasarlo en la etiqueta pondría: zumo de naranja exprimido 100% (sería el más caro de los 3 grupos).



“PARA MUESTRA,
UN BOTÓN”

2. Nos sobra pulpa, así que para no desaprovecharla, le vamos a añadir agua, colorante, azúcar y saborizante, cuando lo colemos tendremos un “zumo de segunda”. ¿Habéis leído entre vuestros productos la palabra “concentrado”? Cuando volváis a leerla pensad en esa pulpa que queda en el exprimidor.



“PARA MUESTRA,
UN BOTÓN”

3. Nos sigue sobrando producto, para seguir sacándole rendimiento vamos a añadirle más cosas: azúcar, saborizantes, colorantes, correctores de acidez, agua... batidora, colador y listo. Pero ahora no podremos denominarlo “zumo”, así que para que no pierda gancho en el súper lo llamaremos “néctar”, y así seguimos teniendo ventas.

“Zumo de tercera”

Si a esto le añadimos, que cuando exprimimos la fruta rompemos su fibra y los azúcares quedan libres (es decir, que ya no son tan sanos) tenemos que saber que es una verdadera bomba para nuestro@s peques.

Y lo peor es que están tan instaurados en nuestros hábitos de consumo que pensamos de manera errónea que si no comen fruta, al menos que se beban un zumo y “eso que llevan para el cuerpo”.

No pasa nada por hacer zumo en casa, es de calidad y recurrimos a estos sobretodo en época de frío por la famosa vitamina C. Pero todos los nutrientes de la fruta son más efectivos si se come entera y no la procesamos, porque aunque sea en forma de zumo, la estamos procesando en casa.

Anímate a cambiar de hábitos, prueba a dar agua para acompañar al bocadillo a ver qué pasa.

“PARA MUESTRA,
UN BOTÓN”

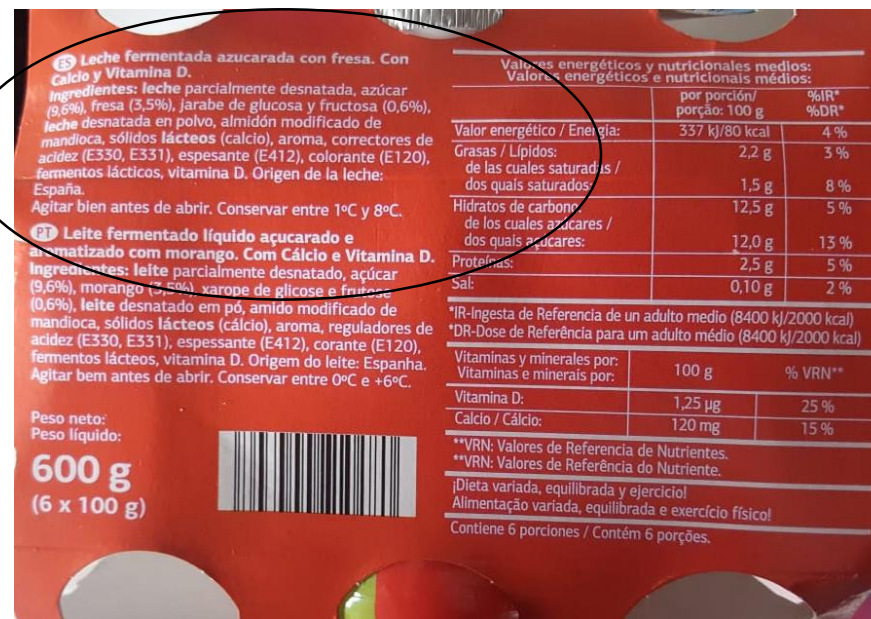
¿Pudiste ver el resto de productos de tu despensa?
Sólo un poco de información más por hoy (que a lo mejor lo sabías);
en la lista de ingredientes de cualquier producto el orden es siempre
decreciente, así el primero que aparezca es el que más presente está
en el producto en sí.

“PARA MUESTRA,
UN BOTÓN”



Yogur líquido para beber:

- Lo que más tiene: leche.
- Y después : azúcar.



“PARA MUESTRA,
UN BOTÓN”



Yogur natural estilo griego.
 Hay alternativas más saludables, fijaros que aunque no lleve azúcar añadido, éste está presente de manera natural en muchos productos.

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA INFORMAÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA AVERAGE NUTRITION INFORMATION INFORMATION NUTRITIONNELLE MOYENNE | Por / Per / Par 100g | %VRN* %VNR* %NRVs* %VNR* |
|--|-------------------------|-----------------------------------|
| Valor energético / Energía / Energy / Énergie | 1911 kJ/454 kcal | |
| Grasas / Lípidos / Fat / Matières grasses | 15 g | |
| de las cuales saturadas / dos quais saturados / of which saturates / dont acides gras saturés | 2,1 g | |
| Hidratos de Carbono / Carbohydrate / Glucides | 70 g | |
| de los cuales azúcares / dos quais açúcares / of which sugars / dont sucres | 25 g | |
| Fibra Alimentaria / Fibra / Fibre / Fibres Alimentaires | 3,7 g | |
| Proteínas / Protein / Protéines | 8,0 g | |
| Sal / Salt / Sel | 1,4 g | |
| Vitamina D / Vitamin D / Vitamine D | 0,75 µg | 15 % |
| Calcio / Cálcio / Calcium | 300 mg | 38 % |
| Hierro / Ferro / Iron / Fer | 7,0 mg | 50 % |
| *VRN: Valor de Referencia de Nutrientes / Valor de Referência do Nutriente / NRVs: Nutrient Reference Values / VNR: Valeurs Nutritionnelles de Référence | | |
| **Ingesta de referencia / Da Dose de Referência | | |
| <p>ES GALLETAS DE CEREALES SABOR CHOCOLATE. Ingredientes: 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.</p> | | |

Por cada 100 gramos de producto:

25 gramos son de azúcar.

Lo que más lleva es harina, y después azúcar.

“PARA MUESTRA,
UN BOTÓN”

Seguro que al menos una cosa de la píldora de esta semana te ha llamado la atención, esperamos que tu curiosidad se haya despertado y a partir de ahora mires un poquino los envases, aunque sea sólo por saber que es “lo que más estás comiendo” en/de ese producto que tienes en las manos.

“PARA MUESTRA,
UN BOTÓN”



¡MUCHAS GRACIAS POR ACCEDER!
Nos vemos en la próxima Píldora.



“Aprender es un proceso constante o no es nada”. Frank Tyger