

flavortest
Análisis Sensorial de Alimentos
Consultoría Científico-Tecnológica

 gominolasdepetróleo

**EROSKI
CONSUMER**

EL PAÍS

RTP
Radiotelevisión del
Principado de Asturias

Grupo  Planeta

ESCUELA
Bitácoras

CADENA
SER

IMF Business
School

DrSchär
Institute

FUNIBER 
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA

Revista Española de
**Nutrición Humana
y Dietética** // Spanish Journal of
Human Nutrition and Dietetics

www.renhyd.org

 **SALUD**
SIN BULOS

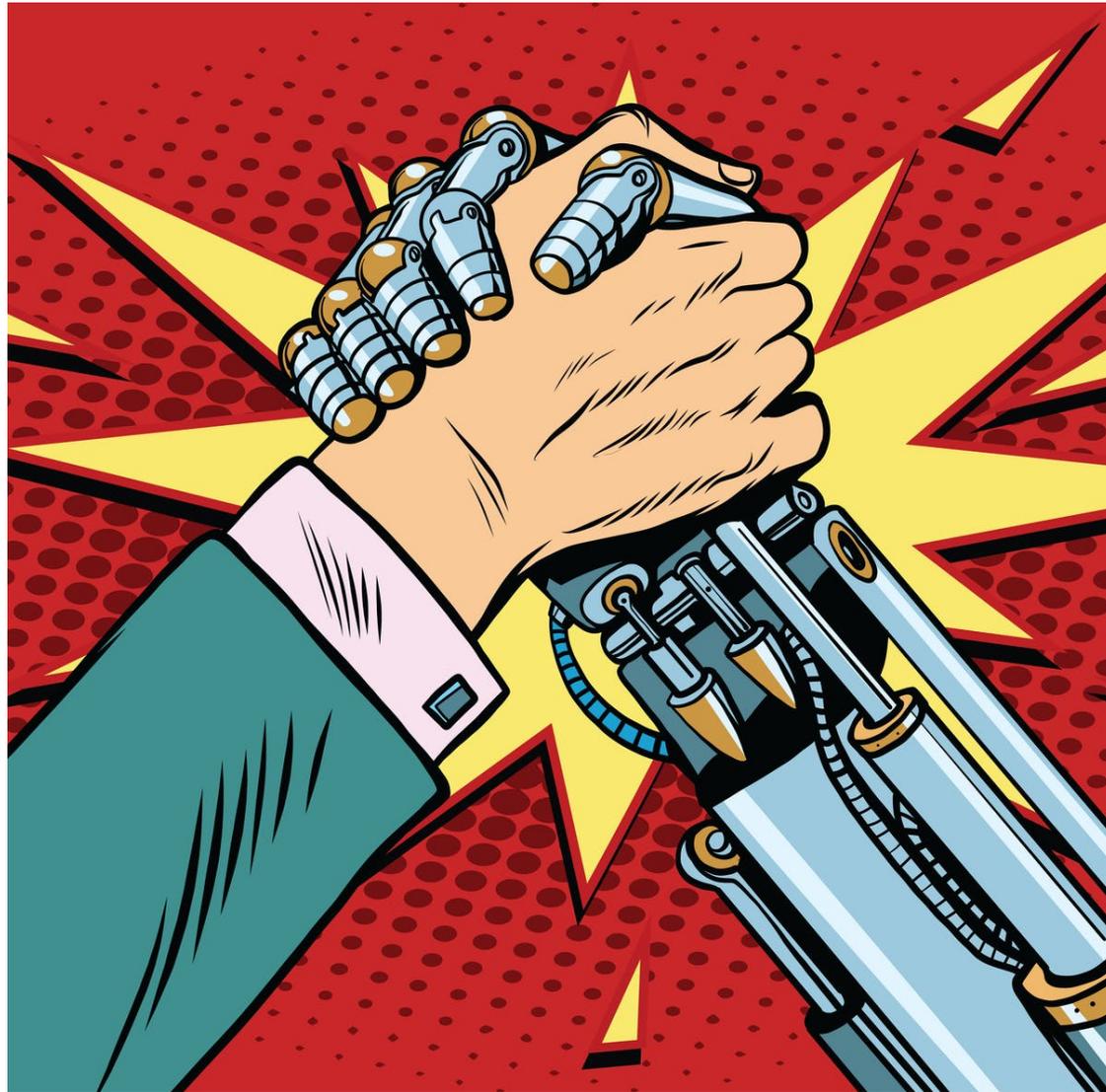
**MALDITA
CIENCIA**

ADCA
Asociación de Divulgación Científica de Asturias

 **arp**
sapc

 círculoescéptico

Cereales y pseudocereales: ¿ciencia o moda?



@gominolaspetro

Miguel A. Lurueña

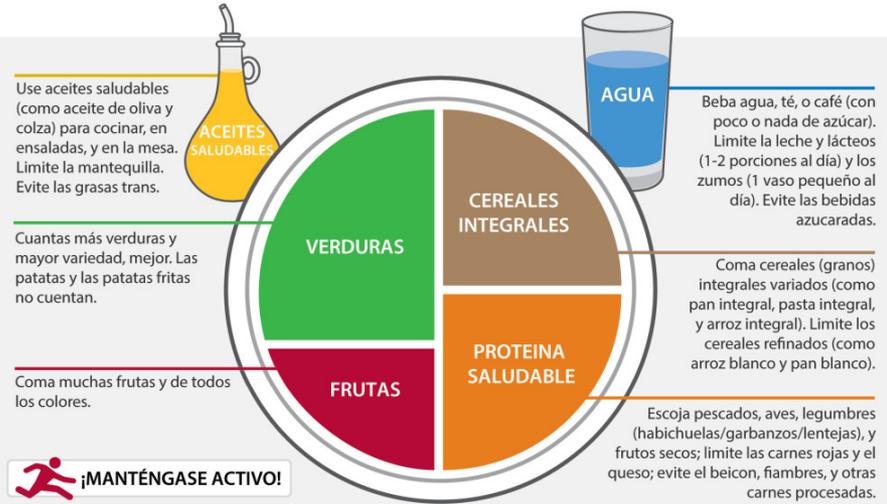


gominolasdepetroleo





EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

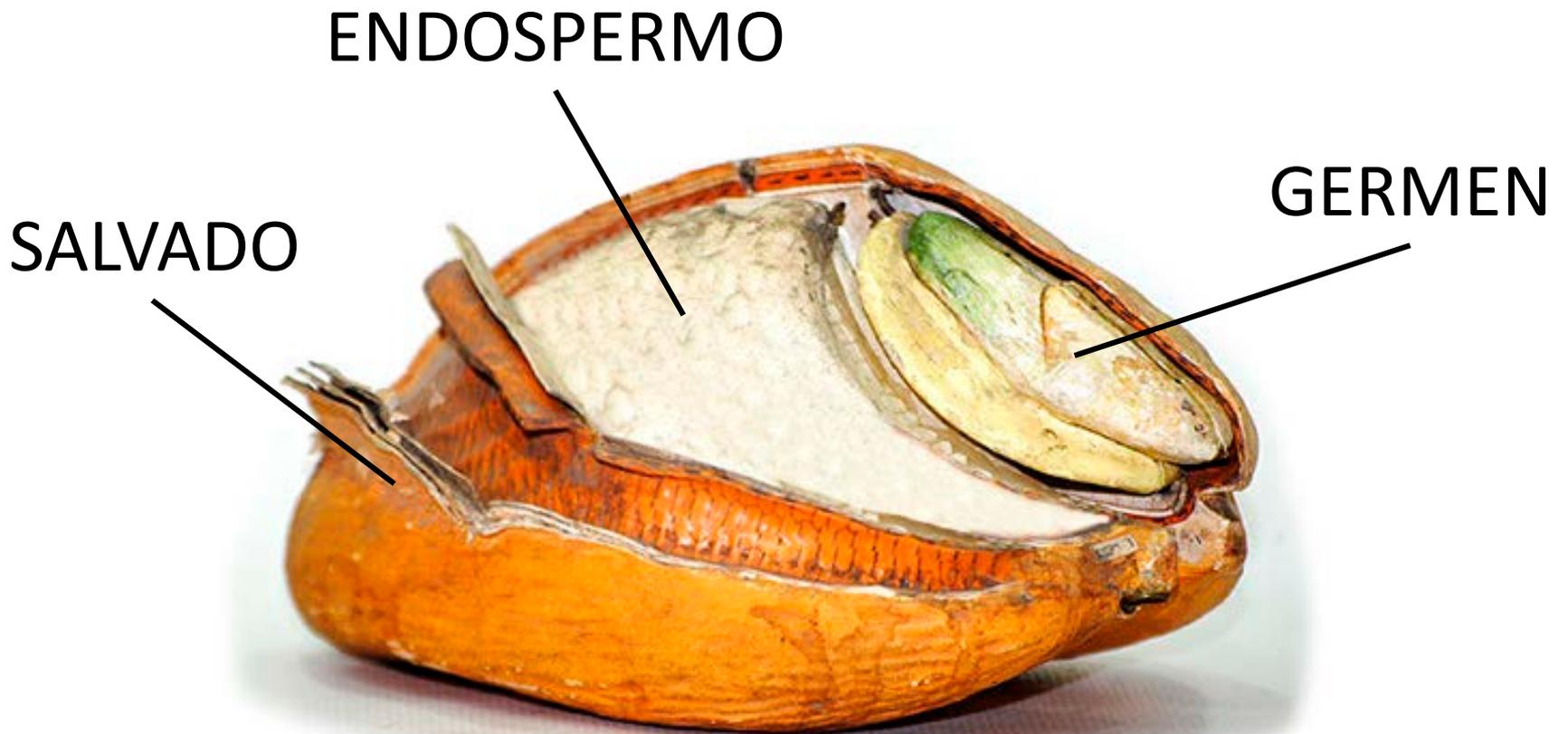
Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



gezondleven.be

© VLAAMSE INSTITUTEIT GEZOND LEVEN 2017





Nestlé

ESTRELLITAS

UN DESAYUNO EQUILIBRADO

Incluye:



CEREALES



LECHE



FRUTA



desde los 5 meses

Blevit^{plus}

8 Cereales y galletas María

Papilla instantánea de cereales dextrinados

ÓPTIMA NUTRICIÓN
Alto contenido de calcio y hierro y fuente de 13 vitaminas

Con fructooligosacáridos (FOS) y con Bifidobacterias y Lactobacilos

Duplo

ORDESA

SUPER PRECIO

Chiquilín Energy

ARTIACH

5 PACKS

MÁXIMO SABOR

53% CEREALES
20% CHOCOLATE

VITAMINAS
MINERALES
VITAMINAS
E MINERAIS

Energía 49 kcal (200 kJ)
Por 100 g (2057 kJ) - 491 kcal

CON AUTOCERRILLO

IZIP!

Heró

Baby

mi primera galleta

SIN GLUTEN

+4 meses natural / +8 meses entero

Desde los 4 meses

- Adaptadas para el bebé
- Enriquecidas en hierro, calcio y vitaminas
- Se deshacen fácilmente

Estilo de vida saludable

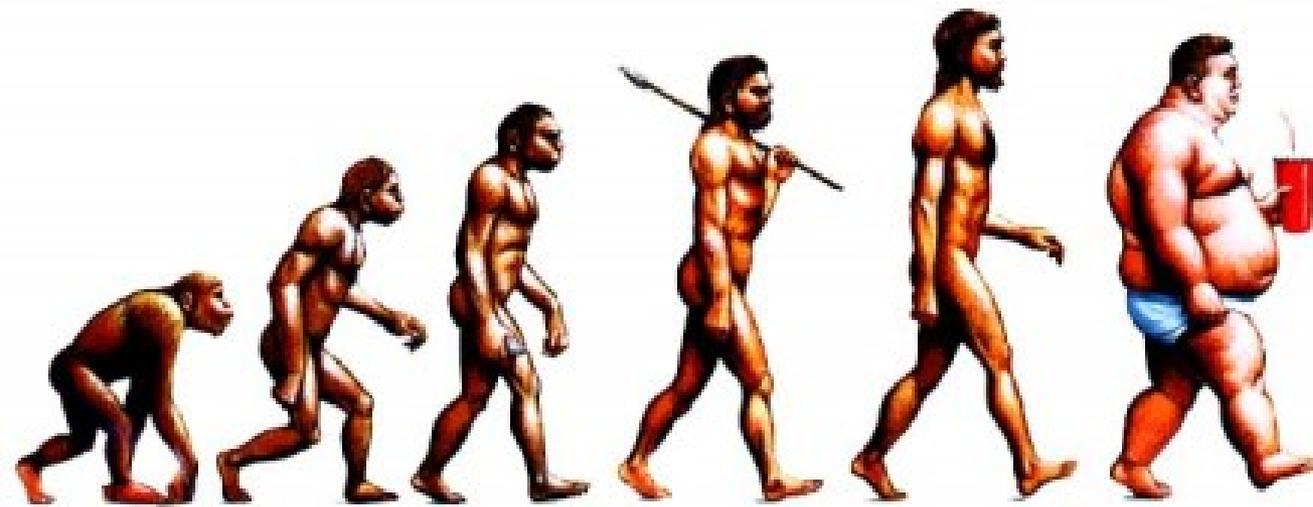
Tus Fritos pueden formar parte de una dieta variada y equilibrada.
Os teus Fritos podem formar parte de uma dieta variada e equilibrada.



FRITOS

Producto de aperitivo de maíz frito con sabor a carne ahumada

Ingredientes: Maíz (78%), aceite de girasol, aroma a carne ahumada (sal, especias, potenciadores de sabor y estabilizantes), y especias.











NUTRITIONISM

The Science and Politics
of Dietary Advice



Gyorgy Scrinis



Hidratos de carbono

67 g

-

De los cuales

- Azúcares

30 g

-



@gominolaspetro



gominolasdepetroleo



@gominolasdpetro



gominolasdepetroleo

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.



Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

Coma muchas frutas y de todos los colores.



© Harvard University



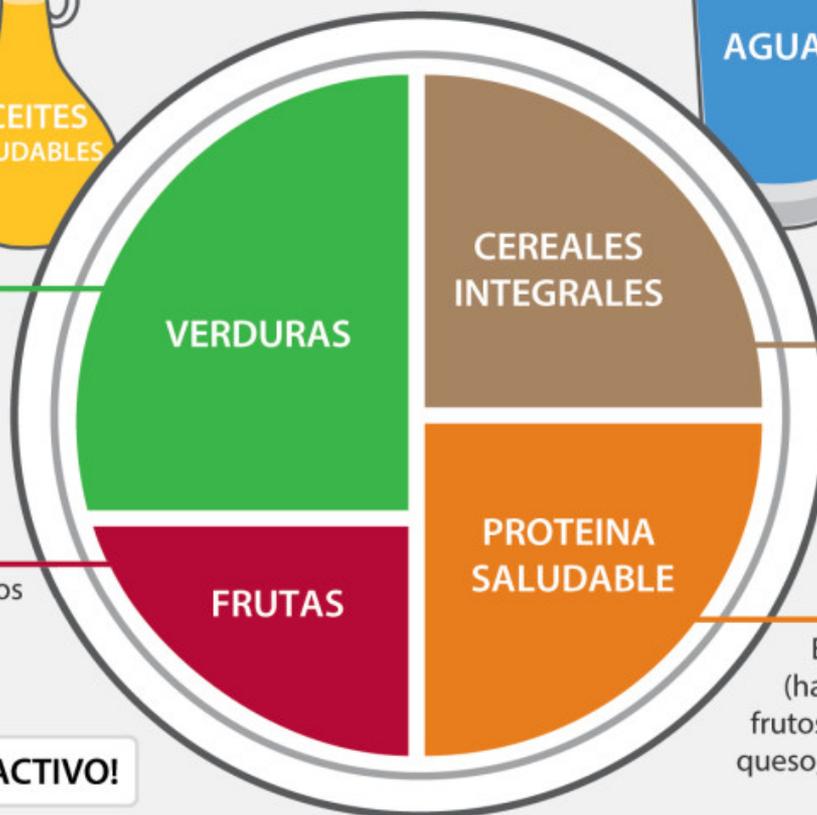
Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Muchas gracias



@gominolaspetro



gominolasdepetróleo



gominolasdepetroleo