

# DALE UNA LIMPIADA A TU DESPENSA

Limpia tu cocina!



ANTES



DESPUÉS

Un **producto procesado** es el que ha pasado por las manos de la industria. Ahora necesitas observar de cerca los ingredientes de esos productos ¡No te dejes engañar!

Echa un vistazo a tu cocina. Evita los alimentos procesados tanto como sea posible.

Puedes descargar el App EWG <https://www.ewg.org/foodscores/>  
Con esta aplicación incluso puedes escanear el código de barra del producto y el sistema calificará los alimentos en términos de nutrición, ingredientes, y problemas de procesamiento, ¿no es genial?

- Si no tiene la aplicación o no encuentras un producto en el sistema:
  - Echa un vistazo a la lista de ingredientes; si el producto tiene más de 5 ingredientes, y / o tiene nombres que ni siquiera puedes pronunciar, no es para tí!

- Si entre sus ingredientes el producto contiene azúcar o algún otro sustituto del azúcar, no es para tí!

Echa un vistazo a los diferentes nombres/sustitutos de Azúcar:

Agave	Azúcar crudo	Jarabe de mantequilla
Azúcar marrón	Sacarosa	Jarabe de algarroba
Azúcar de caña	Jarabe	Edulcorante de maíz
Caramelo	Barbados	Melaza
Azúcar de coco	Sugar Barley	Jarabe de malta
Jarabe de maíz	Mala cebada	Maltol
Dextrina	Jarabe de malta	Maltosa
Dextrosa	Azúcar de remolacha	Manosa
Fructosa	Demerara Sugar	Jarabe de mantequilla
Cariño	Azúcar en polvo	Jarabe de algarroba
Azúcar invertido	Jarabe de Arroz	Azúcar de palma de coco
Jarabe de arce	Melaza	Melaza
Glucosa	Hfc	Jarabe de malta
Sólidos de glucosa	Azúcar glas	Maltol
Azúcar Dorado	Azúcar invertido	Maltosa
Azúcar de uva	Jugo de caña evaporado	Muscovado
Jugo de fruta concentrado	Azúcares morenos de flujo libre	Stevia
Maltodextrina	Sacarosa	Azúcar de ricino
Jugo de caña	Sólidos de Jarabe de Maíz	Monkey Fruit
Fecha Azúcar	Azúcar de confitero	