

**¿Sabes qué leer en  
el etiquetado  
cuando compras  
conservas o bricks  
de cremas?**

*¡Toma nota para saber qué escoger con  
criterio!*

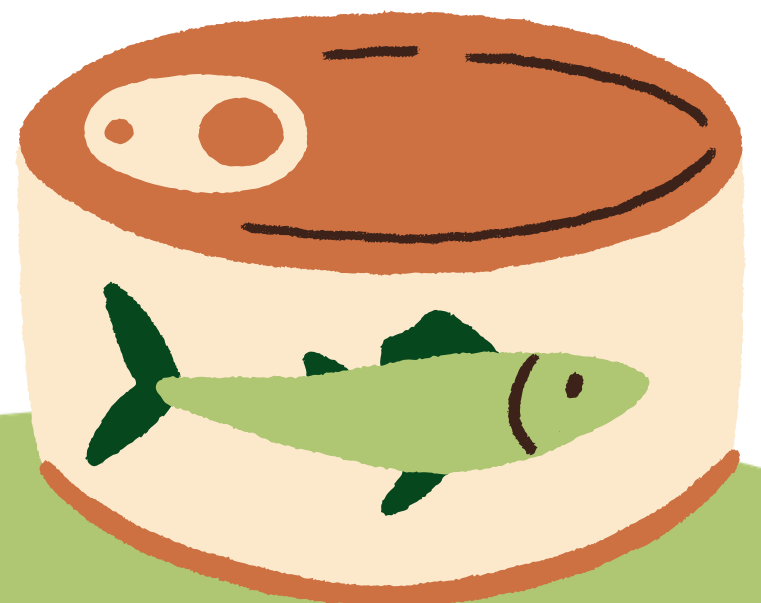
# Etiquetado en las conservas de pescado

**¿De cuáles hablamos?** Mejillones, berberechos, atún o bonito, navajuelas, pulpo, etc.

**¿Qué ingredientes tienen que tener?**

Pescado o molusco + agua o aceite de oliva/girasol + sal

**Si van con salsa,** suelen llevar aceite de girasol y vinagre de vino. ¡También son opciones saludables!



# Etiquetado en las conservas de legumbres

**¿De cuáles hablamos?** lentejas, garbanzos, alubias o legumbres con verduras

**¿Qué ingredientes tienen que tener?**  
Legumbre + agua + sal + antioxidante

Fíjate que **no lleve el potenciador del sabor** “glutamato monosódico, E-621”



# Etiquetado en bricks de gazpacho o salmorejo

**Gazpacho:** hortalizas frescas >92% (tomate, pimiento, pepino), agua, aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino, sal y ajo.

**Salmorejo:** tomate, agua, aceite de oliva virgen extra, pan rallado, pimiento, sal, vinagre de vino y ajo.



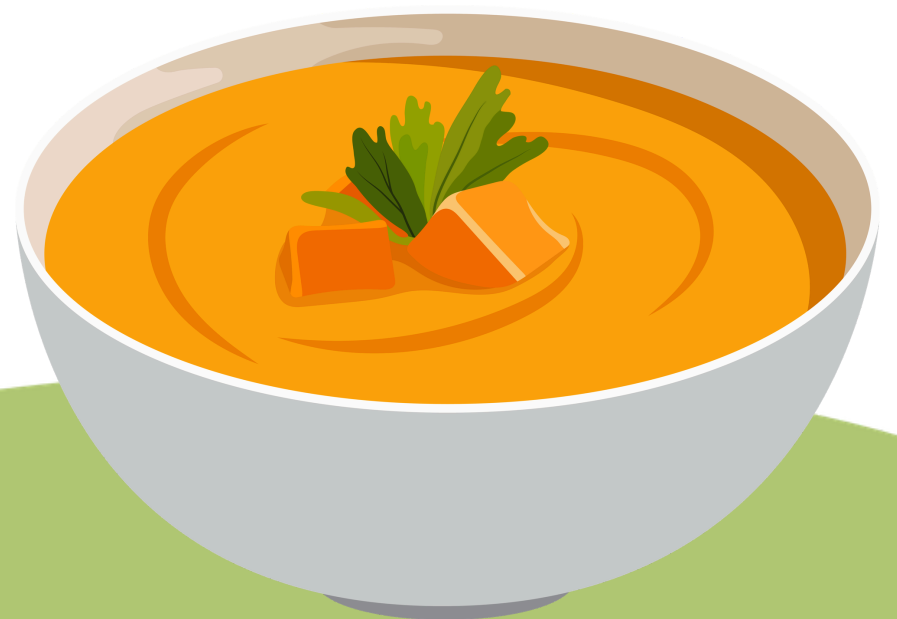
# Etiquetado en bricks de cremas

**¿De cuáles hablamos?** de calabaza, de verduras, de calabacín, etc.

**¿Qué ingredientes tienen que tener?**

Verduras (alto % respecto al total de ingredientes) + agua + aceite de oliva o girasol + sal

Fíjate que **no lleve ningún azúcar añadido** en forma de dextrosa, almidón modificado o azúcar, **ni nata o mantequilla.**





# ¿Has revisado los alimentos que tienes en casa?

*Echa un vistazo y realiza cambios con criterio y conocimiento*

