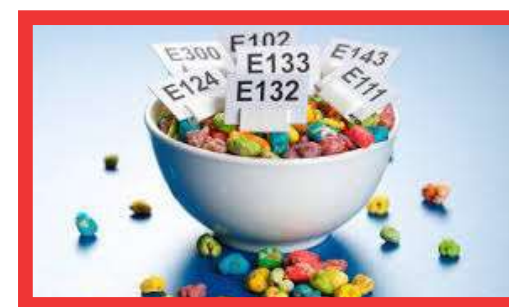


Coneixes i ets conscient dels codis alimentaris?

Etiquetes que t'inflamen i t'emmalalteixen, etiquetes i desicions que salven.

“El camí de la inflamació cap a la malaltia i el càncer”

Cantidad por porción	
Calorías	140
% Valor Diario*	
Grasa Total 2.5g	3%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 15mg	4%
Sodio 180mg	8%
Carbohidrato Total 20g	7%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares Total 18g	
Incluye 7g Azúcares Añadidos	13%
Proteína 8g	
Vitamina D 2.5mcg	10%
Calcio 298mg	25%
Hierro 0mg	0%



Al·lèrgens i contaminació creuada

REACCIONES ALÉRGICAS

contacto cutáneo	inyección	Ingestión	Inhalación
 plantas venenosas	 picaduras de abeja	 medicamentos  nueces y mariscos	 polen
 rasguños de animal			 polvo
 pollen			 moho
 látex			 caspa animal

ADAM.

REACCIONES ALÉRGICAS

contacto cutáneo inyección

Ingestión

Inhalación

plantas venenosas

rasguños de animal

pollen

látex

picaduras de abeja

medicamentos
nueces y mariscos

polen

polvo

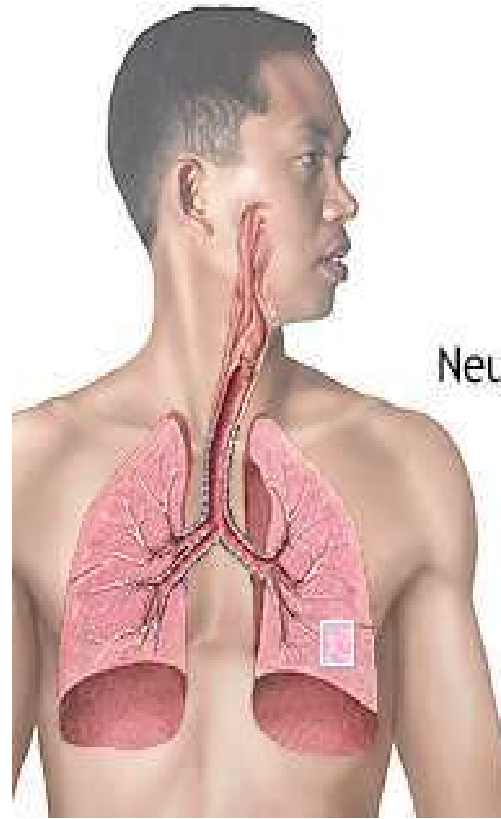
moho

caspa animal

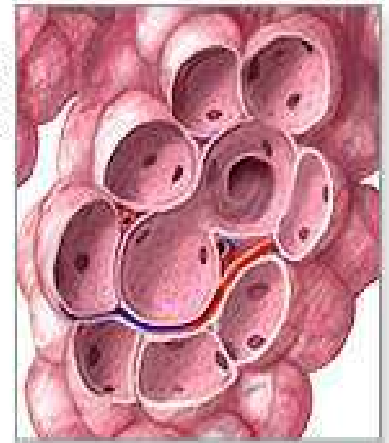
ADAM.



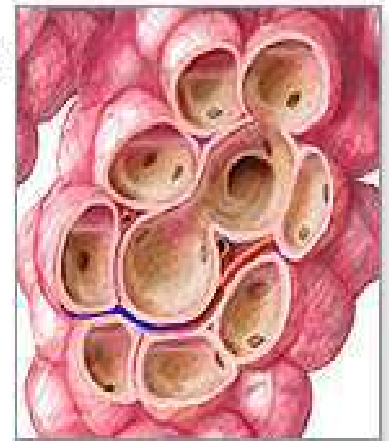


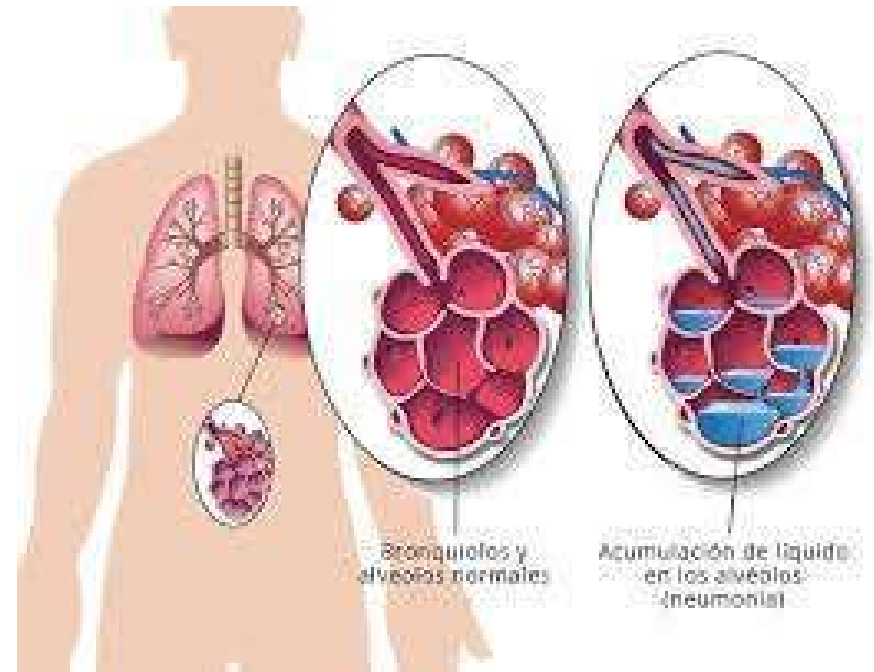


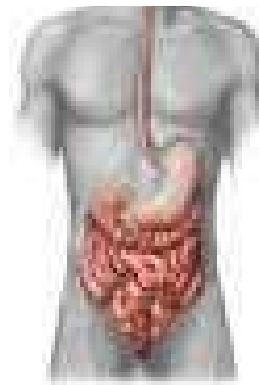
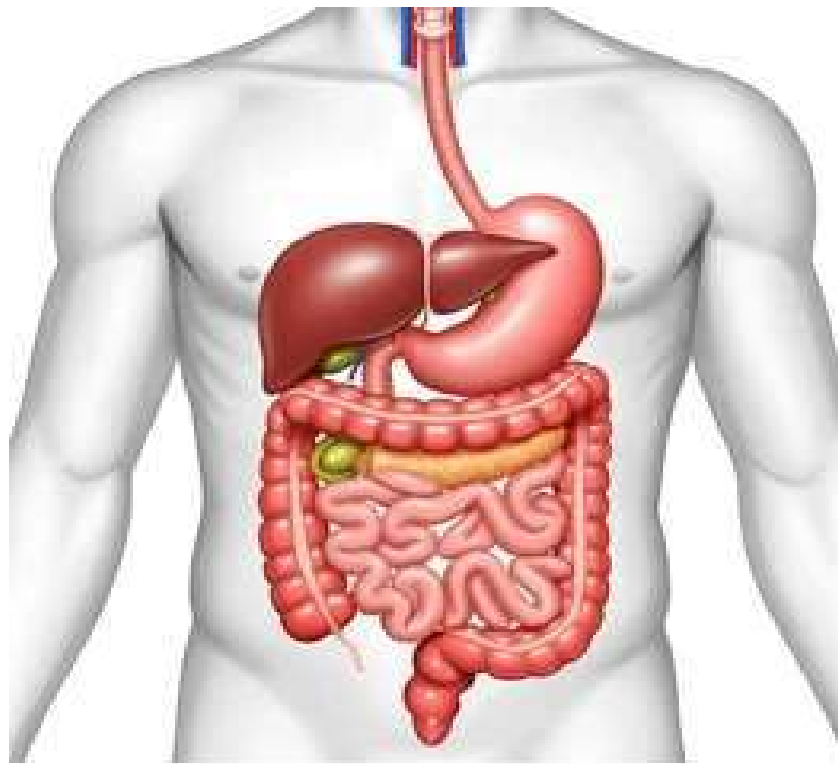
Alvéolos
normales



Neumonía





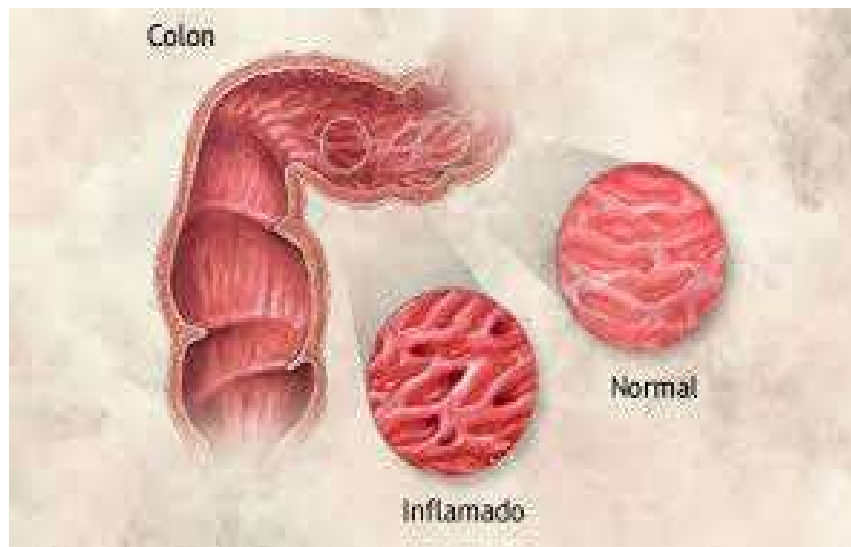


Ciego del
intestino
grueso



Enfermedad
inflamatoria
intestinal (EII)

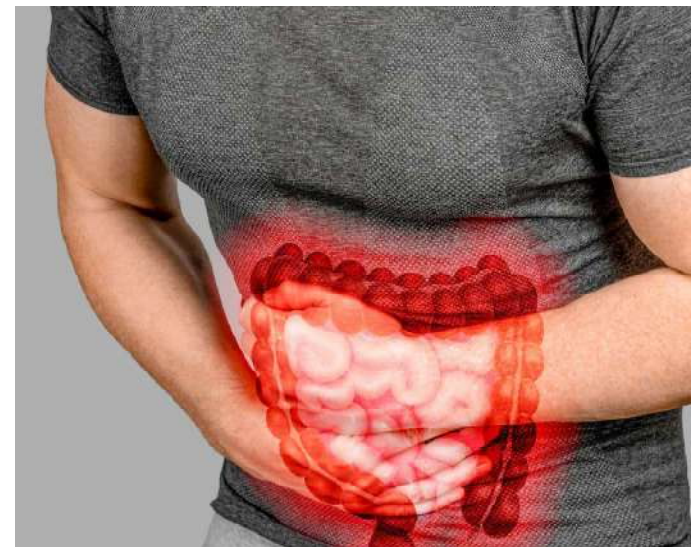
Ileon del
intestino
delgado

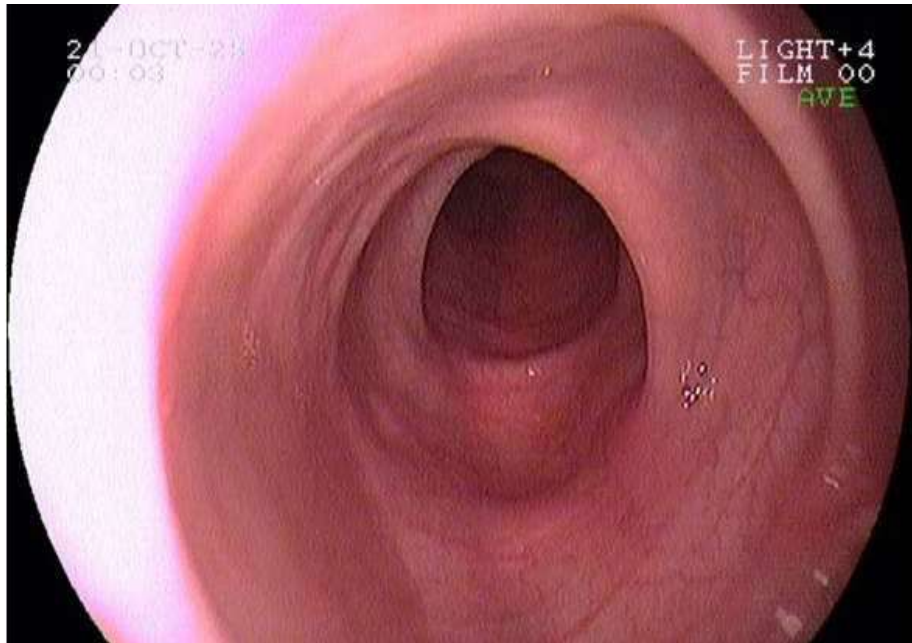


Colon

Normal

Inflamado





Información Nutricional

16 porciones por envase

Tamaño de la porción 1 taza (240ml)

Cantidad por porción

Calorías 140

	% Valor Diario*
Grasa Total 2.5g	3%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 15mg	4%
Sodio 180mg	8%
Carbohidrato Total 20g	7%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares Total 18g	
Incluye 7g Azúcares Añadidos	13%
Proteína 8g	
Vitamina D 2.5mcg	10%
Calcio 298mg	25%
Hierro 0mg	0%
Potasio 420mg	8%

*El % Valor Diario (VD) indica cuánto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.



El primer dígito indica el sistema de producción:

- 0 Huevo de producción ecológica
- 1 Huevo de gallinas camperas
- 2 Huevo de gallinas criadas en el suelo
- 3 Huevo de gallinas criadas en jaula

El resto del código informa sobre:





Etiquetado Nutricional

Tamaño de la porción 1 taza (30 g)

Porciones por recipiente 2

Cantidad por porción

	% del valor diario*
Grasa total 13 g	20%
Grasa saturada 5 g	25%
Colesterol 30 mg	10%
Sodio 660 mg	28%
Carbohidratos totales 31 g	10%
Fibra dietética 0 g	
Azúcares 5 g	
Proteína 5 g	
Vitamina A 4%	• Vitamina C 2%
Calcio 15%	• Hierro 1%

*El porcentaje del valor diario se basa en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las necesidades calóricas:

Grasa saturada	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2400mg	2400mg
Carbohidratos totales		300 g	375 g
Fibra dietética		25 g	30 g

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

Información Nutricional

16 porciones por envase

Tamaño de la porción 1 taza (240ml)

Cantidad por porción



Calcio 250mg	25%
Hierro 0mg	0%
Potasio 420mg	8%

*El % Valor Diario (VD) indica cuánto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2.000 calorías al día es la recomendación general.

Els 14 al·lèrgens amb obligació de declarar

Alérgenos



CONTIENE
GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS
DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS
DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES

1ª REGLA D'OR:

EL "TOP 5" A EVITAR

Si veieu aquests codis "E" en els ingredients, el producte és **pro-inflamatori**. Deixa-ho al prestatge:

E-621 (Glutamat Monosòdic) (63)

E-249 / E-250 / E-251 / E-252 (Nitrits I Nitrats)

E-951 (Aspartam) (60)

E-102 / E-129 (Colorants azoics)

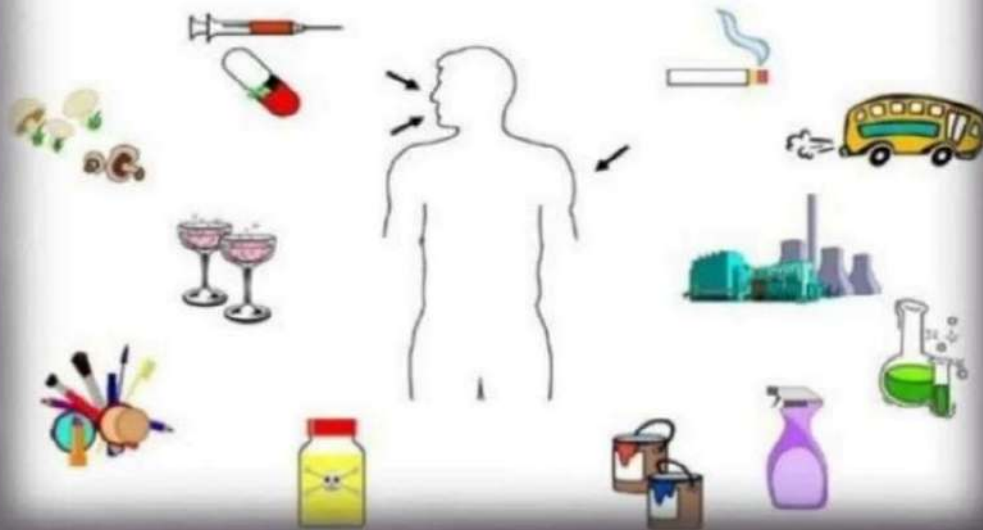
E-173 (Alumini)



El Aspartam es un edulcorant sintètic, un additiu i un producte químic. No és un producte natural, de fet es un verdader verí. (Dr. Roberts)

Nitrits E-249 / E-50 i Nitrats E-251 / E-252 = NITROSAMINES = CÀNCER

Xenobiòtics i agents al·lèrgens



AQUESTS PRODUCTES QUÍMICS ALTEREN EL NOSTRE SISTEMA HORMONAL

Generen HISTAMINES i Anticossos IgE (Inmunoglobulines E)

Nitrits i Nitrats = NITROSAMINAS = CANCER

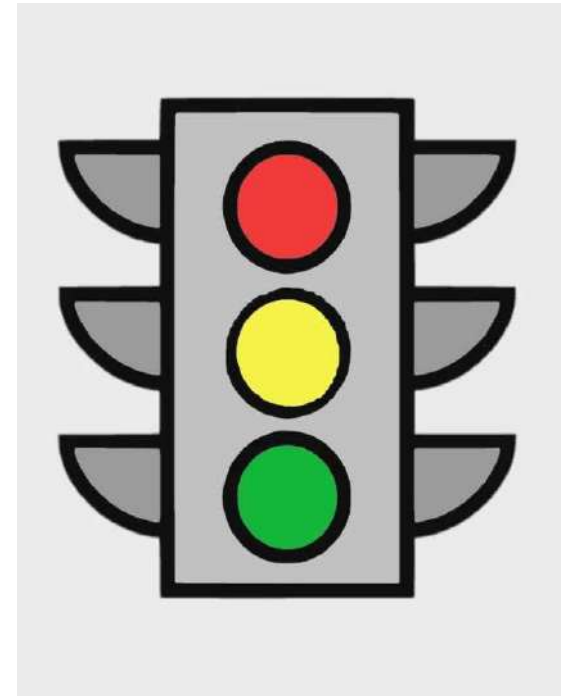
• SEMÀFOR DE L'ETIQUETA

Aprèn a desxifrar l'engany en tres passos:

- **VERD:** Menys de 5 ingredients. Noms que reconeixes (Oli d'oliva, sal, farina, hortalisses).

- **GROC:** Diu "Natural" o "Bio", però té Xarop de Fructosa o olis vegetals refinats (Girasol).
Consum ocasional.

- **VERMELL:** Més de 5 ingredients, molts "**Números E**" i paraules que no pots pronunciar.
Perill d'Inflamació!



Corinne Gouget

PELIGRO

los aditivos alimentarios

~~Aspartamo (E 951)
Butilhidroxianisol (E 320)
Metilcelulosa (E 461)
Glutamato monosódico (E 621)~~

EDICIONES OBELISCO

APP: - Yuka
- Códigos E alimentarios





i ara què?

No n'hi ha prou en
saber, cal voler!



Però, tot i així...

Suplements Omega3

**Dia internacional d'acció per
a la salut de les dones
28 de maig**



La salut, el nostre tresor més preat!

Us emplacem a una nova xerrada el proper mes de març per ampliar i aprofundir sobre aquest tema.

“La salut preventiva i la inflamació”
(i desencadenants de la malaltia)

26 de maig 2026

Moltes gràcies!

Elvira Anducas Pous



natural.ment@gmail.com



[natural.ment_terapiesnaturals](https://www.instagram.com/natural.ment_terapiesnaturals)
www.radiocorbera.cat/programs/terapies-naturals

14 d'abril de 2026