



*Saludable y*  
**SOSTENIBLE**

## LOS SÁNDWICHES, UNA OPCIÓN EQUILIBRADA

Los Sándwiches Ñaming no son Snacks, son productos alimentarios equilibrados y sostenibles, pensados para sustituir, de forma ocasional, una comida.

Por ello nuestras recetas son variadas y dan soluciones a los diferentes hábitos de vida de nuestros consumidores.\*





## ¿Te piden los clientes **SÁNDWICHES MÁS SALUDABLES?** ¿Con menos salsas y calorías?

Es importante distinguir entre **Calorías Vacías** y **Calorías Equilibradas**. La proporción compensada de los principales nutrientes (Hidratos de Carbono, Proteínas, Grasas...) que compone un sándwich lo hacen ser **una opción de Calorías Equilibradas**. Un sándwich, por sus valores nutricionales, **se convierte en un sustituto ocasional perfecto de una comida**, complementando con una fruta o Yogur.

Un sándwich tiene de media **350 kcal** por unidad. Viene a ser el **17% de las recomendadas por la OMS** para el consumo en un día.

La salsa suele ser solo el **14%** de la composición de un sándwich. Las funciones de la salsa entre otras son: Aportar sabor, Ligar los ingredientes y Mantener una humedad en el producto.

Aporte medio de un Sándwich sobre el total recomendado por la OMS

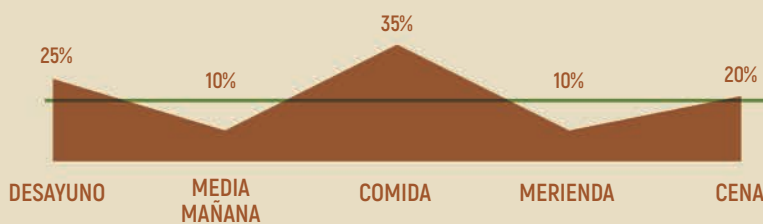


**17%** de lo recomendado por la OMS al día.

**350 kcal**



Distribución de las comidas recomendada por la OMS.



## Los Sándwiches tienen demasiada **SAL**

La Sal, como **principal aporte de Sodio**, es necesaria para el correcto funcionamiento del sistema nervioso e indispensable para mantenernos hidratados.

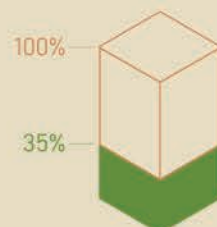
La OMS recomienda no sobrepasar 5g de sal diarios, pero también debemos tener en cuenta que **la sal que tomamos no es igual en cada comida**.

**FALSO**

	Sal por 100g (g)	Agua (%)	Porción (g)	Sal por Porción (g)
Sándwich Medio	1,2	53%	150	1,80
Guiso de Lentejas	0,8	70%	220	1,76
Pollo Asado	0,9	74%	200	1,80
Yogur	0	82%	125	0,00
Lechuga	0	96%	60	0,00
Zumo	0	89%	250	0,00
Bebida Carbonatada	0	89%	330	0,00
Patatas Fritas	1,3	12%	50	0,65
Chocolatina	0,44	6%	75	0,33

## El Error es considerar al Sándwich como un Snack.

Nuestros sándwiches se consumen generalmente en comidas principales, por ello contienen entre 1,5 y 2 g de sal, que equivale al 35% de la sal recomendada de consumo diario. **Combinado con Smoothie y un Yogur**, se convierte en una opción de menú ocasional equilibrado de mediodía. **Un sándwich no aporta más sal que una comida tradicional.**





Saludable y  
SOSTENIBLE



El pan de Sándwich tiene  
excesivo **AZÚCAR**

**FALSO**

Un sandwich de dos rebanadas  
solo lleva **0,8g de azúcar añadido**,

El motivo de este azúcar es agilizar la  
fermentación (Menor consumo de energía) y  
conservar la frescura (Menor desperdicio  
alimentario, más sostenible).

	Porción de pan	Azúcares del pan	%CDO*
	122g	2,3g	2,6%
	77g	1,8g	2,0%

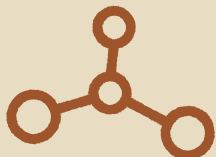
\*Cantidad Diaria



Cucharada de café de 4g.

Menos del **1%**  
de la recomendación diaria

No sólo no añadimos azúcar a nuestros sándwiches sino que además procuramos mantenerlo por debajo del **6,5%** de la ingesta de **azúcar recomendada**. El azúcar declarado en nuestras etiquetas incluye los azúcares derivados de cereales y otros ingredientes.



Los Sándwiches llevan  
muchos **ADITIVOS**

**FALSO**

Los sándwiches Ñaming llevan los mismos aditivos que los elaborados en los hogares y hostelería. Hay que tener en cuenta que un sándwich está compuesto por entre 4 y 8 ingredientes principales distintos.

Que un producto no disponga de etiqueta no significa que no lleve aditivos.

Todos los aditivos usados están aprobados por las autoridades europeas (EFSA), y tienen una función fundamental, garantizar la salubridad, la organoléptica y propician reducir el desperdicio alimentario.

A diferencia de los establecimientos hosteleros a la industria alimentaria la legislación le obliga a indicar todo el listado de los ingredientes, incluidos los ingredientes de los mismos.

Dependerá de la gama y la receta, su mayor o menor presencia.



**SIN** COLORANTES NI  
CONSERVANTES  
LIBRE DE ACEITE DE PALMA



## ¿La imagen que perciben tus Clientes del SÁNDWICH DE CAFETERÍA ES MÁS FRESCO?

- La logística de Ñaming nos permite poder disponer los productos en el punto de venta hasta solo 12h después de su elaboración.
- Nuestros Sándwiches son envasados en atmosfera protectora que ayudan a mantener la frescura del producto durante más tiempo y evitan un exceso de condensación en el interior.
- Los sándwiches se mantienen por debajo de los 4°C a lo largo de la cadena logística.



Ñaming se encuentra en una zona estratégica de productos frescos, Ribera del Ebro. Estamos ubicados a menos de 50km de las materias primas frescas. Desde su recolección y tratamiento han pasado pocas horas hasta que se incorpora en un sándwich.



**18.000 KILOS**  
de Alimentos  
**DIARIOS**

**RIBERA ALTA del EBRO**



Nuestros sándwiches se elaboran bajo un proceso ordenado que favorece la conservación y la frescura del mismo, lo que supone una diferencia fundamental, frente a la elaboración en una cocina hostelera.

- Salas con presión positiva.
- Salas por debajo de 8°C.
- Todo el personal lleva mascarilla, guantes y gorro.
- Diariamente se realizan análisis microbiológicos de los productos, superficies, ambientales y manipuladores.
- Todos los sándwiches pasan por un detector de metales y cumplen con el peso indicado.
- Los ingredientes no superan los 6° en todo el proceso.

*Fruta y Verdura de Cercanía asegura su frescura y reduce la Huella de Carbono.*

