

SOJA EN ETIQUETAS

Una guía simple y rápida
para leer etiquetas

LA SOJA PUEDE APARECER COMO:

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Soya | Pasta de soja |
| Tofu | Supro |
| Edamame (soja en vaina) | Tamari |
| Proteína de soja hidrolizada | Tempeh |
| Kinako (harina de soja tostada) | Salsa teriyaki |
| Koya dofu (tofu liofilizado) | Harina de soja texturizada (TSF) |
| Miso o miso de soja | Proteína de soja texturizada (TSP) |
| Natto Okara (pulpa de soja) | Proteína vegetal texturizada (TVP) |
| Shoyu | Yaki-dofu (tofu a la parrilla) |
| Albúmina de soja | Yuba (cuajada de frijoles) |
| Queso de soja | |
| Concentrado de soja | |
| Fibra de soja | |
| Leche de fórmula de soja | |
| Sémola de soja | |
| Helado o yogur de soja | |
| Leche de soja | |
| Nueces de soja | |
| Manteca de soja | |
| Proteína de soja, concentrado de proteína de soja, aislado de proteína de soja | |
| Salsa de soja | |
| Brotos de soja | |
| Harina de soja | |
| Gránulos de soja | |
| Cuajada de soja | |
| Lecitina de soja (E-322) | |

A VECES HAY SOJA EN:

- Saborizante artificial o natural
- Comidas asiáticas
- Productos horneados
- Caldos, sopas, carne y pescado enlatados
- Cereales, panes, papas fritas, galletas saladas, pasta, arroz, tortillas, arroz
- Alimentos energéticos ricos en proteínas
- Proteína vegetal hidrolizada (PVH)
- Leches de fórmula infantiles
- Carnes procesadas, embutidos y salsas
- Alimentos veganos, vegetarianos y de origen vegetal
- Caldo de verduras
- Chicle vegetal
- Almidón vegetal