

Aprende a leer las etiquetas de los alimentos

El etiquetado es obligatorio y es un derecho del consumidor. Facilita los datos acerca del producto para ayudarnos a seguir una dieta más saludable.



¿Qué necesita tu cuerpo?

Las proteínas, la fibra, los minerales y las vitaminas. Los hidratos de carbono y grasas en cantidades moderadas.

¿Qué NO necesita tu cuerpo?

Grasas hidrogenadas (trans), edulcorantes, exceso de aditivos o conservantes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KCAL

Los valores se ofrecen por cada 100 g o 100 ml de producto. Si es mayor de 200 kcal, el producto es muy energético y calórico. Si es menor de 40 kcal el producto es de bajo valor energético.

AZÚCARES

Un valor de 10 g o más es elevado. Entre 9 y 5 g es moderado y menos de 5 g es bajo.

GRASAS

Si hay más de 20 g de grasa es excesivo. Entre 19 y 3 g es moderado y menos de 3 g es bajo. Se recomienda que las grasas saturadas no superen los 1,5 g.

SAL

1,25 g de sal o superior es excesivo. Una cantidad igual o menor a 0,25 g se considera bajo en sal. En la etiqueta a veces puede aparecer sodio y no sal, para hacer la conversión multiplicaremos por 2,5 (1 g de sodio equivale a 2,5 g de sal).

REFERENCIA OMS

KCAL

Ingesta diaria recomendada para un individuo sano de 70 kg.

2000 kcal

AZÚCARES

Ingesta máxima diaria recomendada.

25 g/día

GRASAS

Ingesta máxima diaria recomendada.

40-70 g/día

SAL

Ingesta máxima diaria recomendada.

5 g/día