ETIQUETADO NUTRICIONAL

Entender las etiquetas nutricionales puede ayudarte a tomar decisiones más saludables (parte 1)

eufic

Lo que deberías saber

por porción: tamaño de porción recomendado – si esta disponible, utilizar como guía

%RI: porcentaje de necesidades diarias de nutrientes para adulto promedio

las grasas son ricas en calorías así que observa tu porciones

limita la ingesta de alimentos con alto contenido de **grasas saturadas**

busca alimentos ricos en **proteínas** con bajo contenido de grasas saturadas

información nutricional

valores típicos	por 100 g	por porción (120 g)*	% RI*
energía (kJ/kcal)	468 kJ/ 111 kcal	561 kJ/ 134 kcal	6,7%
grasas	0,8 g	1,0 g	1%
de los cuales saturadas	0,2 g	0,2 g	1%
carbohidratos	13,5 g	16,2 g	6%
de los cuales azúcares	0,7 g	0,8 g	1%
fibra	9,6 g	11,5 g	-
proteína	7,7 g	9,3 g	19%
sal	< 0,01 g	0,1 g	2%
vitaminas y minerales	Solo puede enumerarse si está presente en ≥15% RI por 100 g		

*ingesta de referencia de un adulto promedio (8400kJ/2000 kcal)

comiendo demasiados alimentos de alto contenido de **energía** puede conducir a un aumento de peso

kcal también se llama calorias

elige alimentos ricos en **carbohidratos** con bajo contenido de **azúcar** y alto contenido de **fibra**

limita los alimentos ricos en **sal**, trata de no consumir más de 5 g al día

¿Qué significan las declaraciones nutricionales?

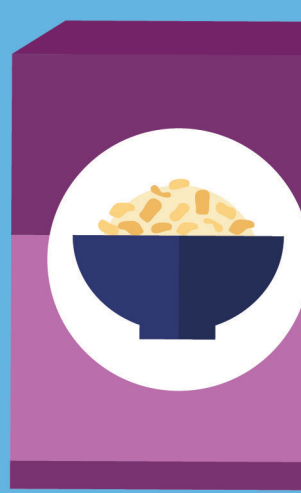
(por 100 g o 100 ml)

bajo contenido de sal — ≤ 0,12 g de sodio o ≤ 0,3 g de sal

muy bajo contenido de sal — ≤ 0,04 g de sodio or ≤ 0,1 g de sal

bajo contenido de grasas saturadas — ≤ 1,5 g (sólidos) o ≤ 0,75 g (líquidos)

bajo contenido de grasa — ≤ 3 g (sólidos) o ≤ 1,5 g (líquidos)



bajo contenido de azúcar — ≤ 5 g (sólidos) o ≤ 2,5 g (líquidos)

alto contenido de fibra — ≥ 6 g o ≥ 3 g por 100 kcal

fuente de fibra — ≥ 3 g o ≥ 1,5 g por 100 kcal

fuente de vitaminas y minerales — ≥ 15% valor de referencia de nutrientes

alto de vitaminas y minerales — ≥ 30% valor de referencia de nutrientes

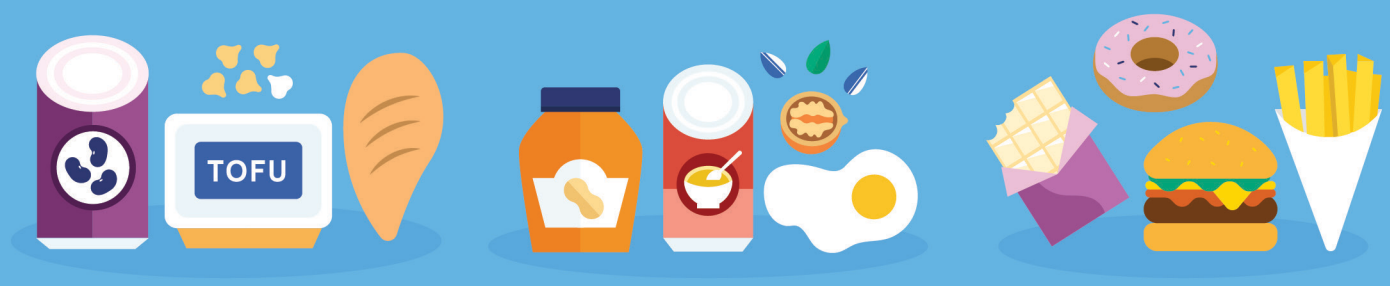
ETIQUETADO NUTRICIONAL

Entender las etiquetas nutricionales puede ayudarte a tomar decisiones más saludables (parte 2)

eufic

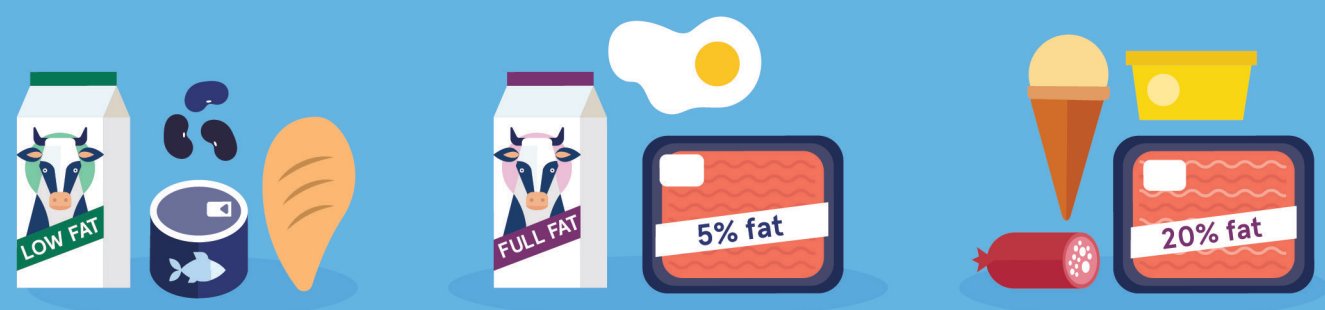
¿Cuánto es demasiado?

(valores por cada 100 g de alimento)



grasa

BAJO	MEDIO	ALTO
0 g	3 g	17,5 g



grasas saturadas

BAJO	MEDIO	ALTO
0 g	1,5 g	5 g

azúcar

BAJO	MEDIO	ALTO
0 g	5 g	22,5 g

salt

BAJO	MEDIO	ALTO
0 g	0,3 g	1,5 g

! Limita los alimentos y bebidas con alto contenido de grasa (especialmente grasas saturadas), azúcar y sal – no todos los días. Elige cantidades más pequeñas.