

¿Qué leer en la etiqueta para elegir saludable?

1. LISTA DE INGREDIENTES

Se indican **TODOS** los ingredientes del producto en **ORDEN DECRECIENTE** en cantidad, por lo que es importante fijarse en el ingrediente que ocupa la **PRIMERA POSICIÓN**.

En ocasiones encontramos "sinónimos" para azúcar (sirope, jarabe, dextrosa, miel, maltosa...).

Cuantos **MENOS INGREDIENTES** tenga el producto, mejor. Si tuviera más de 5 ingredientes (aunque no es una regla infalible), estaríamos ante un "ultraprocesado" poco saludable.

3. DENOMINACIÓN DEL ALIMENTO

Define el producto, bien con su denominación jurídica o con una denominación descriptiva del producto.

INGREDIENTES:

Azúcar, aceite de girasol alto oleico, cacao desgrasado en polvo (8,5%), manteca de cacao, LECHE desnatada en polvo (4,5%), AVELLANAS (4%), sólidos lácteos, emulgente (lecitina de SOJA), aroma.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por 100 g)

Valor energético.....2279 Kj; 546 Kcal

Grasas.....32 g
de las cuales saturadas.....6,4 g

Hidratos de carbono.....58 g
de los cuales azúcares.....56 g

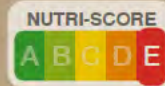
Proteínas.....5,0 g

Sal.....0,14 g

2. TABLA NUTRICIONAL

En ella encontramos una lista cerrada de nutrientes. No es recomendable que las **GRASAS SATURADAS, AZÚCAR Y SAL** tengan valores muy altos.

Los valores se dan por 100 g o 100 ml, para permitir las comparaciones entre productos.



Una cucharada sopera (30g) contiene:

CALORÍAS	AZÚCARES	GRASA	GRASA SATURADA	SAL
170	16,4 g	10,8 g	2,7 g	0 g
9%	18%	15%	14%	<1%

de la ingesta de referencia de un adulto medio (8400kJ/2000kcal)

4. FRONTAL (FOP)

Es un etiquetado **VOLUNTARIO** por lo que no siempre aparece en la etiqueta.

Existen diferentes opciones entre las que podemos encontrar:

NUTRI-SCORE

Es un sistema con 5 colores y 5 letras, para **COMPARAR ALIMENTOS DENTRO DE UNA MISMA CATEGORÍA**.

Los productos que estén en la zona verde serán los de mejor composición nutricional y los naranjas-rojos los menos saludables dentro de esa categoría.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN / SEMÁFORO NUTRICIONAL

Muestra el porcentaje de **ENERGÍA, GRASAS, GRASAS SATURADAS, AZÚCAR y SAL** que contiene la **PORCIÓN** de producto con respecto a la ingesta diaria de referencia.

Se indica asimismo qué se considera una porción y la ingesta total de referencia de un adulto medio.

Además el semáforo nutricional interpreta los porcentajes asociándolos a los colores de un semáforo.