

Etiquetas

Información nutricional



Etiquetas de los alimentos - Come bien

- La mayoría de los alimentos pre envasados tienen una etiqueta nutricional en la parte posterior o lateral del paquete.
- Estas etiquetas incluyen información sobre la energía en kilojulios (kJ) y kilocalorías (kcal), generalmente denominadas **calorías**.
- También incluyen información sobre **grasas, grasas saturadas, carbohidratos, azúcares, proteínas y sal**.
- Toda la **información nutricional** se proporciona por cada **100 gramos**, y a veces, por porción de comida.
- Los supermercados y los fabricantes de alimentos a veces destacan el contenido de energía, grasas, grasas saturadas, azúcares y sal en la parte frontal del envase, junto con la ingesta de referencia para cada uno de ellos.





Para una dieta equilibrada:

- comer al menos **5 porciones** de una variedad de frutas y verduras todos los días
- Base las comidas en patatas, pan, arroz, pasta u otros **carbohidratos con almidón**; elija granos integrales o con mayor contenido de fibra cuando sea posible
- Consumir algunos **lácteos o alternativas lácteas**, como bebidas de soja y yogures; elija opciones con **menos grasa y menos azúcar**
- Habichuelas, legumbres, pescado, huevos, carne y otras **proteínas**: trate de comer 2 porciones de **pescado** a la semana, 1 de las cuales debe ser azul, como el salmón o la caballa
- Elegir aceites y alimentos untables insaturados, y cómalos en pequeñas cantidades.
- Beber muchos **líquidos**: se recomiendan de 6 a 8 tazas o vasos al día.

CONSEJOS:

- Si consume alimentos y bebidas con alto contenido de grasa, sal y azúcar, consuma estos con menos frecuencia y en pequeñas cantidades.
- Trate de elegir una variedad de alimentos diferentes de los 4 grupos principales de alimentos.

frutas y verduras
lácteos o alternativas lácteas

carbohidratos con almidón
legumbres, pescado, huevos, carne

La mayoría de la gente come y bebe **demasiadas** calorías, demasiada grasa, azúcar y sal, y **poca** fruta, verduras, pescado azul o fibra.



¿Cómo puedo saber si un alimento tiene un alto contenido de grasas, grasas saturadas, azúcar o sal?

Grasa total Alto: más de **17,5 g** de grasa por 100 g

Bajo: **3 g** de grasa o menos por 100 g

Grasa saturada Alto: más de **5 g** de grasa saturada por 100 g

Bajo: **1,5 g** de grasa saturada o menos por 100 g

Azúcares Alto: más de **22,5 g** de azúcares totales por 100 g

Bajo: **5 g** de azúcares totales o menos por 100 g

Sal Alto: más de **1,5 g** de sal por 100 g (o 0,6 g de sodio)

Bajo: **0,3 g** de sal o menos por 100 g (o 0,1 g de sodio)