

# CÓMO LEER UNA ETIQUETA



## Tipos de fechas de vencimiento



### Fecha de caducidad

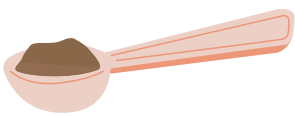
Fecha hasta la cual el producto es seguro para su consumo.



### Fecha de consumo preferente

Fecha hasta la cual el producto conserva sus propiedades y calidad.

## Atención a los ingredientes



El orden de los ingredientes es importante. Los ingredientes aparecen ordenados de mayor a menor porcentaje. ¡Cuánto más corta sea la lista de ingredientes, mejor!



Los alérgenos aparecen destacados en letras mayúsculas o escritos en negrita.



Elige bien. Estos son algunos de los nombres con los que puede aparecer el azúcar dentro del listado de ingredientes:

Sacarosa, Malta, Maltosa, Jugo de caña, JARABE DE ARROZ, Miel, Miel de caña, Fructosa, Concentrado de jugo de frutas, Glucosa, Dextrosa, Azúcar glas vidriada



## Atención a la información nutricional



La información nutricional en ocasiones se expresa por ración de producto.

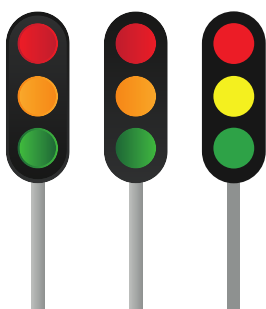
**¡Cuidado con el tamaño de la ración que vas a consumir!** Si es muy superior al indicado en el envase, tendrás un aporte real de nutrientes mayor a lo indicado.



## Tipos de etiquetado nutricional

Además de la tabla o listado de información nutricional, los productos pueden incluir etiquetados frontales para facilitar su comprensión. Algunos de estos etiquetados nutricionales son:

### Semáforo nutricional



La leyenda de colores informa sobre contenidos altos, medios y bajos para los siguientes nutrientes: energía, grasas, grasas saturadas, azúcares y sal. El contenido se expresa por 100 g o ml de producto o por ración de producto.

<7,5%\*

7,5-20%\*

>20%\*

Contenido bajo

Contenido medio

Contenido alto

\* de la ingesta de referencia de una persona adulta.

### Nutri-score

NUTRI-SCORE



Modelo que clasifica los alimentos en 5 categorías empleando un logo que incluye una letra y un color que va de la A (verde oscuro) hasta la E (naranja oscuro).



Puntos favorables



Puntos desfavorables

