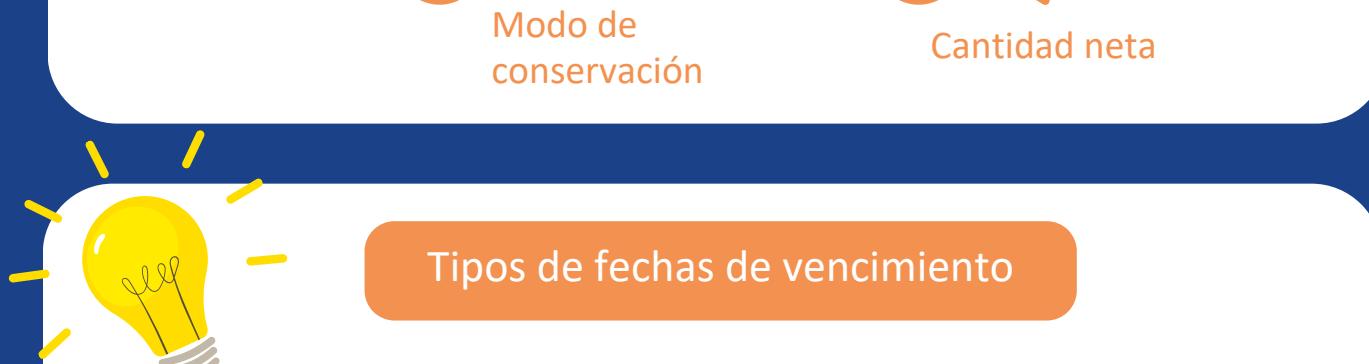


CÓMO LEER UNA ETIQUETA



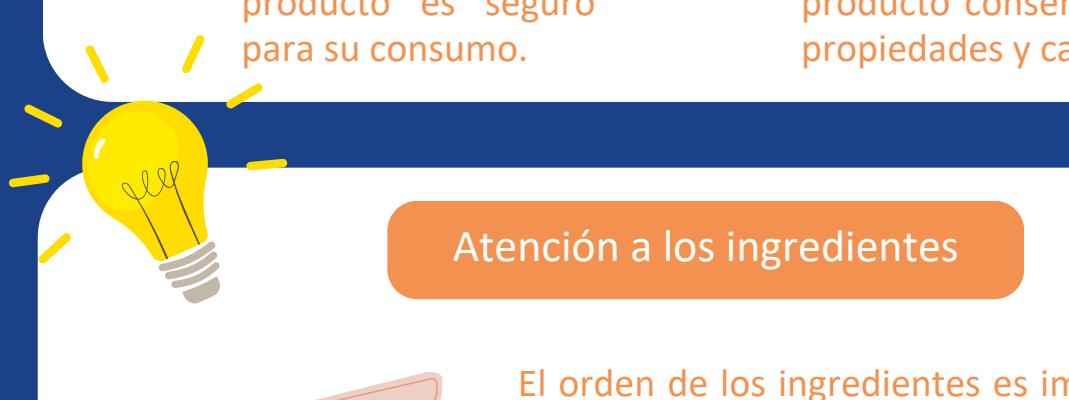
Fecha de caducidad

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.



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



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



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

Sacarosa **Malta** **Maltesa** **Jugo de caña** **JARABE DE ARROZ** **Miel** **Miel de caña** **Fructosa**

Fructosa **Concentrado de** **Jugo de frutas**

Glucosa **Dextrosa**

Azúcar glas vidriada

Atención a la información nutricional

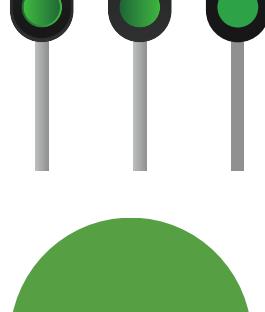
La información nutricional en ocasiones se expresa por ración de producto.

¡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.

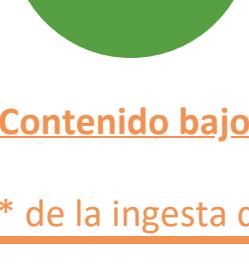
Tipos de etiquetado nutricional

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.



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).

