

# CÓMO LEER EL ETIQUETADO

## LISTADO DE INGREDIENTES

- **Orden de los ingredientes:** siempre van ordenados de mayor a menor cantidad presente en el producto.
- **Azúcar añadido:** en forma de azúcar, miel, siropes o jarabes. La terminación *-osa* se emplea en la nomenclatura de azúcares (glucosa, dextrosa, fructosa, maltosa, trehalosa, etc.)
- **Aceite/grasa utilizada:** evitar grasas hidrogenadas, parcialmente hidrogenadas o grasa de palma. Los productos más recomendables son los que se elaboran con aceite de oliva o con aceite de girasol alto oleico.

Nos fijaremos en tres cosas



INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Valores medios	por 100 g producto	por ración 5 galletas (30 g)
Valor energético	1774 kJ/424 kcal	532 kJ/127 kcal
Grasas	8 g	2,4 g
de las cuales saturadas	1,6 g	0,5 g
Hidratos de carbono	80 g	24 g
de los cuales azúcares	24 g	7,2 g
Proteínas	7 g	2,1 g
Sal	0,83 g	0,25 g

## TABLA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cuando revisemos la tabla de información nutricional, SIEMPRE nos fijaremos en las cantidades expresadas **por 100 g de producto** para poder comparar alimentos.

- Cantidad de **grasas saturadas** (indicadas debajo de la cantidad de grasas totales).
- Cantidad de **azúcares simples** (debajo de la cantidad de hidratos de carbono totales).
- Contenido en **sal**: se considerará como **"alto en sal"** el alimento que contenga **1,2 g de sal/100 g de producto**

Nos fijaremos en tres cosas



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Valores medios	por 100 g producto
Valor energético	1774 kJ/424 kcal
Grasas	8 g
de las cuales saturadas	1,6 g
Hidratos de carbono	80 g
de los cuales azúcares	24 g
Proteínas	7 g
Sal	0,83 g

### ¡RECUERDA!

Al tener los valores de cada nutriente expresados por 100 g de producto, ya nos indica el porcentaje de dicho nutriente.

*Ejemplo:*

*Si de 100 g de producto, 24 g corresponden al azúcar simple, tendrá un 24% de azúcar.*