

ETIQUETADO DE ALIMENTOS

El etiquetado nutricional es una herramienta para que los consumidores puedan seleccionar los alimentos de forma responsable e informada. La información nutricional obligatoria debe incluir, por este orden: valor energético y cantidades de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

CANTIDAD DE CALORÍAS se obtiene como resultado de cuatro fuentes: grasas totales, hidratos de carbono totales, proteínas.	Valor energético	1458 KJ / 344 kcal	
GRASAS Se recomienda un consumo moderado, en concreto de grasas saturadas y grasas trans.	Grasas	2,00 g	HIDRATOS DE CARBONO. Los hidratos de carbono ayudan a que nuestro cuerpo funcione correctamente.
	de las cuales saturadas	0,50 g	
FIBRA ALIMENTARIA Se recomienda un consumo de 25-30g de fibra al día.	Hidratos carbono	68,00 g	PROTEÍNAS Esenciales para ayudar a formar y reparar los músculos.
	de los cuales azúcares	3,50 g	
FIBRA ALIMENTARIA	Fibra alimentaria	3,00 g	SAL La OMS recomienda de 2 5 g/día de sal.
VITAMINAS Y MINERALES	Proteínas	12,00 g	
	Sal	0,03 g	
	Hierro	0,00 g	
			por cada 100 gr.