

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

x

CANTIDAD DE CALORÍAS

se obtiene como resultado de cuatro fuentes: grasas totales, hidratos de carbono totales, proteínas.

GRASAS

Se recomienda un consumo moderado, en concreto de grasas saturadas y grasas trans.

FIBRA ALIMENTARIA

Se recomienda un consumo de 25-30g de fibra al día.

VITAMINAS Y MINERALES

Valor energético	1458 KJ / 344 kcal
Grasas	2,00 g
de las cuales saturadas	0,50 g
Hidratos carbono	68,00 g
de los cuales azúcares	3,50 g
Fibra alimentaria	3,00 g
Proteínas	12,00 g
Sal	0,03 g
Hierro	0,00 g

por cada 100 gr.

HIDRATOS DE CARBONO.

Los hidratos de carbono ayudan a que nuestro cuerpo funcione correctamente.

PROTEÍNAS

Esenciales para ayudar a formar y reparar los músculos.

SAL

La OMS recomienda de 2 5 g/día de sal.