

Tips para leer las etiquetas correctamente

1 ~ Orden de ingredientes

Están ordenados de **mayor a menor** cantidad. En primera posición encontrarás los que están **más presentes** en el producto.



Harina de lentejas,
fécula de patata,
harina de patata,
aceite de oliva
y cúrcuma en polvo

2 ~ Lista de ingredientes

Menos ingredientes
=
Productos **menos procesados**
y **más naturales**



3 ~ Procedencia de las grasas

Fíjate en la **calidad y el tipo** de grasa:
limita el consumo de grasas saturadas
en favor de las insaturadas.



V.S



4 ~ Cantidad de azúcares

Es fundamental diferenciar el azúcar añadido del que está **presente de forma natural** en los alimentos.



5 ~ Porcentaje de sal

Aunque es un **mineral esencial** para nuestro organismo, su consumo en exceso puede ser **perjudicial**.



¡Además!

Si el producto tiene el **sello ecológico** es mejor



La información nutricional que debe figurar de forma obligatoria en una etiqueta es:

- 1. Valor energético
- 2. Origen de las grasas
De las cuales Saturadas
- 3. Hidratos de carbono
De los cuales azúcares
- 4. Proteínas
- 5. Sal