

¿QUÉ INFORMACIÓN NOS DA EL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS?

Si pudiéramos cocinar todo lo que comemos a base de alimentos frescos, sí sabríamos qué comemos.

El ritmo de vida actual no nos deja tiempo para ello, así que intentemos averiguar qué información nos da el etiquetado.

¿CONOCÍAS LA IMPORTANCIA DE LEER EL ETIQUETADO?

NOMBRE DEL PRODUCTO

En la parte delantera vemos un nombre del producto, y en la parte trasera ¡otro!

“Bebida aromatizada con sales minerales”, “Snack con aroma de queso”....

INGREDIENTES

Los ingredientes aparecen en el orden de cantidad que contiene el alimento de mayor a menor:

Ej: Harina de trigo, azúcar, aceite de girasol alto oleico, suero lácteo en polvo, sal, gasificantes, E1500....

VALORES NUTRICIONALES

	100 g	1 galleta (10,4g)
Valor energético	1990 kJ 475 kcal	207 kJ 49 kcal
Grasas	18 g	1,9 g
de las cuales saturadas	8,6 g	0,9 g
Hidratos de carbono	68,5 g	7,1 g
de los cuales azúcares	25 g	2,6 g
Fibra alimentaria	4,7 g	0,5 g
Proteínas	7,5 g	0,8 g
Sal	1,13 g	0,12 g

¿QUÉ ES LO IMPORTANTE?

- * Grasas, de las cuales saturadas
- * Hidratos, de los cuales azúcares
- * Sal

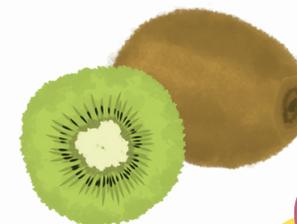
¡INTENTA EVITAR LOS E-XX!



ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE



MARZO Y ABRIL 2025



ANÍMATE A PARTICIPAR EN ESTAS ACTIVIDADES

CIEA Dehesa de la Villa

09/03 Preparamos los semilleros para el verano

CEA El Campillo

15/03 Taller - Huerto peques

CEA Bosque Sur

08/03 Abonos y lombrices - huerto participativo

09/03 Última plantación de la temporada

VISITA ESTOS CATÁLOGOS PARA MÁS ACTIVIDADES EN [MADRID](#) Y [CAM](#)



[@JusticiaAliment](#)

[@FAPA Giner Rios](#)

[@JusticiaAlimentaria](#)

[@fapa_giner_rios](#)

[@JusticiaAliment](#)

[@fapaginerrios](#)

FINANCIADO POR:



¿CÓMO ENTENDEMOS LA INFORMACIÓN DEL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS?

Mira en los valores nutricionales cuántas grasas, hidratos (de los cuáles azúcares) y cuánta sal contiene el alimento por cada 100 gramos.

PARA ALIMENTOS SÓLIDOS

Texto	Poco	Medio	Alto	
Código color	Verde	Naranja	Rojo	
Grasa	≤ 3,0 g / 100 g	3,0 g - 17,5 g / 100 g	≥ 17,5 g / 100 g	≥ 21 g / porción
Saturadas	≤ 1,5 g / 100 g	1,5 g - 5 g / 100 g	≥ 5 g / 100 g	≥ 6 g / porción
Azúcares totales	≤ 5,0 g / 100 g	5 g - 22,5 g / 100 g	≥ 22,5 g / 100 g	≥ 27 g / porción
Sal	≤ 0,3 g / 100 g	0,3 g - 1,5 g / 100 g	≥ 1,5 g / 100 g	≥ 1,8 g / porción

PARA ALIMENTOS LÍQUIDOS

Texto	Poco	Medio	Alto	
Código color	Verde	Naranja	Rojo	
Grasa	≤ 1,5 g / 100 ml	1,5 g - 8,75 g / 100 ml	≥ 8,75 g / 100 ml	≥ 10,5 g / porción
Saturadas	≤ 0,75 g / 100 ml	0,75 g - 2,5 g / 100 ml	≥ 2,5 g / 100 ml	≥ 3 g / porción
Azúcares totales	≤ 2,5 g / 100 ml	2,5 g - 11,5 g / 100 ml	≥ 11,25 g / 100 ml	≥ 13,5 g / porción
Sal	≤ 0,3 g / 100 ml	0,3 g - 0,75 g / 100 ml	≥ 0,75 g / 100 ml	≥ 0,9 g / porción

¿Qué colores han resultado? ¿Conozco todos los ingredientes que tiene este producto?

COMPRANDO PRODUCTOS FRESCOS EL ETIQUETADO ES MÁS SIMPLE. ¡ANÍMATE A COMPRAR MÁS FRUTA, VERDURA...!