

# Lectura de etiquetas

**Libera Tu Salud te rescata y te ayuda a volverte un experto en lectura de etiquetas, no te dejes engañar y vive cada día más saludable.**

# 1

Elige productos con la menor cantidad de sellos de advertencia



# 2

Apóyate en la información nutrimental. Observa la etiqueta y evita lo siguiente:

Declaración nutrimental	Por 100 g o 100 ml
Contenido energético (Cal)	_____ Cal
Proteínas	_____ g
Grasas totales	_____ g
Grasa saturada	_____ g
Grasa trans	_____ g
Hidratos de carbono disponibles	_____ g
Azúcares	_____ g
Azúcares añadidos	_____ g
Fibra dietética	_____ g
Sodio	_____ mg
Información adicional	_____ mg, µg o % de VNR

## Grasas trans

Evita productos con grasas trans, ya que han demostrado impactos adversos en salud desde muy pequeñas cantidades.

Busca productos con grasas benéficas nombradas como mono y poliinsaturadas.

## Azúcares

Evita los alimentos con azúcares añadidos, ya que son los agregados durante el proceso de fabricación y que muchas veces son excesivos, puesto que no forman parte de la naturaleza del producto.

Tanto en adultos como en niños, la OMS recomienda reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total.

## Sodio

La cantidad de sal recomendada por la OMS, no debe superar 5 g (2 g de sodio)

Mucha sal: 1.25 g por 100 g  
Poca sal: 0.25 g por 100 g

# 3

Lee la lista de ingredientes: se encuentran ordenadas de mayor a menor, donde el primer ingrediente es el que está en mayor proporción en el producto, hasta llegar al de menor proporción.



**INGREDIENTES:** HARINA DE TRIGO (**GLUTEN**), LEVADURA, AZÚCARES AÑADIDOS (**AZÚCAR**), GLUTEN DE TRIGO, ACEITE VEGETAL (**SOYA**), SAL YODADA, PROPIONATO DE CALCIO, MONO Y DIGLICÉRIDOS, CLORURO DE POTASIO, DATEM, ENZIMAS, ÁCIDO LÁCTICO. **CONTIENE: GLUTEN, SOYA. PUEDE CONTENER: LECHE, NUEZ, HUEVO Y AJONJOLÍ.**



Ingredientes: **Azúcares añadidos (jarabe de maíz)**, ácido cítrico, pectina, benzoato de sodio...



**Para aprender visita  
nuestro texto  
“APRENDE A LEER LA  
ETIQUETA DE UN PRODUCTO,  
ANTES DE COMPRAR”  
en el apartado <<Conoce más>>**