

Elige
vivir mejor

1 Revisa las etiquetas

Son la carta de presentación del producto: conocerás su composición, elaboración, origen, etc.



2 Consulta los alérgenos

Especialmente si eres sensible a algún alimento, porque pueden contener trazas de él.



3 Conoce los aditivos

Vienen identificados por su nombre o por un código formado por la letra E y un número. Son los colorantes, conservantes, potenciadores de sabor...



Una etiqueta

VALE MÁS QUE

1.000

palabras

Una buena forma
DE CUIDAR TU ALIMENTACIÓN
es consultar las etiquetas alimentarias.

Sigue estos consejos para aprender a leer e interpretar las etiquetas de los alimentos envasados a la hora de comprar. Así eliges bien, ¡y comes mejor!

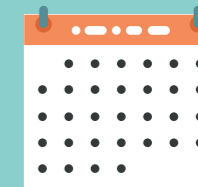
4 Controla las cantidades

Los ingredientes aparecen en la etiqueta, en orden de mayor a menor según su cantidad en el alimento.



5 Atención a la fecha

Comprueba las fechas de caducidad o consumo preferente, que deben aparecer claramente indicadas en la etiqueta o envase.



6 Vigila la sal

Máximo 5 g de sal al día (2 g de sodio). Algunos potenciadores del sabor, como el glutamato monosódico, llevan sodio. Recuérdalo.

