

## B2.45.1 Cómo entender las etiquetas de alimentos

Wie man Lebensmittelketten versteht



Entender **las etiquetas nutricionales** ayuda a comparar productos y decidir mejor en el supermercado. *Se dice* que el orden de los ingredientes revela qué predomina: cuanto más corta sea la lista, menos procesado suele ser el alimento. Conviene revisar la **cantidad por porción**, porque a veces hay que multiplicar los valores si el envase incluye varias porciones. Un indicador práctico es el **azúcar añadido**: más de cinco gramos por cada cien gramos ya sugiere un contenido alto. Además, si **contiene aditivos**, suelen identificarse con una "E" y números.



*Das Verständnis von **Nährwertkennzeichnungen** hilft, Produkte zu vergleichen und im Supermarkt bessere Entscheidungen zu treffen. Man sagt, dass die Reihenfolge der Zutaten zeigt, was überwiegt: Je kürzer die Liste ist, desto weniger verarbeitet ist das Lebensmittel in der Regel. Es empfiehlt sich, die **Menge pro Portion** zu prüfen, weil man die Werte manchmal multiplizieren muss, wenn die Packung mehrere Portionen enthält. Ein praktischer Indikator ist der **zugesezte Zucker**: mehr als fünf Gramm pro hundert Gramm deutet bereits auf einen hohen Gehalt hin. Außerdem gilt: Wenn es **Zusatzstoffe enthält**, sind diese meist an einem „E“ und Zahlen zu erkennen.*

1. ¿Qué información aporta principalmente el orden de los ingredientes en un producto?
  - a. Cuántas porciones recomienda el fabricante al día
  - b. La fecha exacta de caducidad del alimento
  - c. Qué ingredientes están en mayor o menor cantidad
  - d. Si el producto es apto para vegetarianos
2. ¿Qué se recomienda hacer cuando un envase incluye más de una porción?
  - a. Dividir el peso total entre los ingredientes principales
  - b. Multiplicar los valores nutricionales por el número de porciones consumidas
  - c. Elegir siempre la opción con menos grasa total
  - d. Ignorar la tabla nutricional y fijarse solo en las calorías

1-c 2-b

### 2. Du bist im Supermarkt und versuchst, gesündere Produkte auszuwählen, und vergleichst Nutri-Score-Etiketten.

**Aufgabe:** Explica si el Nutri-Score te parece útil para una alimentación equilibrada y justifica tu opinión con 2 ventajas, 2 límites y 2 decisiones de compra concretas.

**URL:** Leer sobre el etiquetado Nutri-Score

**Use** Nutri-Score / etiquetado frontal / aportes nutricionales / grasas saturadas / azúcares añadidos / leer las etiquetas nutricionales