

B2.45.1 Cómo entender las etiquetas de alimentos

Comment comprendre les étiquettes alimentaires



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.



Comprendre les étiquettes nutritionnelles aide à comparer les produits et à mieux décider au supermarché. On dit que l'ordre des ingrédients révèle ce qui prédomine : plus la liste est courte, moins l'aliment est généralement transformé. Il convient de vérifier la quantité par portion, car il faut parfois multiplier les valeurs si l'emballage contient plusieurs portions. Un indicateur pratique est le sucre ajouté : plus de cinq grammes pour cent grammes suggère déjà une teneur élevée. De plus, s'il contient des additifs, ils sont généralement identifiés par un « E » et des chiffres.

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

1-b 2-b

2. Tu es au supermarché en train d'essayer de choisir des produits plus sains et tu compares les étiquettes Nutri-Score.

Tâche: 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 in your answer: Nutri-Score / etiquetado frontal / aportes nutricionales / grasas saturadas / azúcares añadidos / leer las etiquetas nutricionales