

B2.45.1 Cómo entender las etiquetas de alimentos

Come capire le etichette degli alimenti



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.

*Capire le etichette nutrizionali aiuta a confrontare i prodotti e a decidere meglio al supermercato. Si dice che l'ordine degli ingredienti riveli che cosa prevale: quanto più corta è la lista, tanto meno lavorato di solito è l'alimento. Conviene controllare la **quantità per porzione**, perché a volte bisogna moltiplicare i valori se la confezione include più porzioni. Un indicatore pratico è lo **zucchero aggiunto**: più di cinque grammi per ogni cento grammi suggerisce già un contenuto elevato. Inoltre, se **contiene additivi**, di solito si identificano con una "E" e numeri.*

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

1-a-2-c

2. Sei al supermercato cercando di scegliere prodotti più sani e confronti le etichette Nutri-Score.

Compito: 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