

B2.45.1 Cómo entender las etiquetas de alimentos

Hoe voedsetiketten te begrijpen



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.



Voedingsetiketten begrijpen helpt om producten te vergelijken en in de supermarkt beter te kiezen. Er wordt gezegd dat de volgorde van de ingrediënten laat zien wat overheerst: hoe korter de lijst, hoe minder bewerkt het voedingsmiddel meestal is. Het is verstandig de **hoeveelheid per portie** te controleren, omdat je de waarden soms moet vermenigvuldigen als de verpakking meerdere porties bevat. Een praktische indicator is de **toegevoegde suiker**: meer dan vijf gram per honderd gram wijst al op een hoog gehalte. Bovendien, als het **additieven bevat**, worden die meestal herkend aan een "E" en cijfers.

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. Si el producto es apto para vegetarianos
 - d. Cuántas porciones recomienda el fabricante al día
2. ¿Qué se recomienda hacer cuando un envase incluye más de una porción?
 - a. Dividir el peso total entre los ingredientes principales
 - b. Ignorar la tabla nutricional y fijarse solo en las calorías
 - c. Elegir siempre la opción con menos grasa total
 - d. Multiplicar los valores nutricionales por el número de porciones consumidas

1-b 2-d

2. Je bent in de supermarkt en probeert gezondere producten te kiezen en je vergelijkt Nutri-Score-etiketten.

Taak: 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