

B2.45.1 Cómo entender las etiquetas de alimentos

Jak rozumieć etykiety żywności



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.



Zrozumienie etykiet wartości odżywczych pomaga porównywać produkty i lepiej decydować w supermarkecie. Mówi się, że kolejność składników ujawnia, co dominuje: im krótsza lista, tym mniej przetworzona zwykle jest żywność. Warto sprawdzić ilość na porcję, ponieważ czasem trzeba pomnożyć wartości, jeśli opakowanie zawiera kilka porcji. Praktycznym wskaźnikiem jest cukier dodany: więcej niż pięć gramów na każde sto gramów sugeruje już wysoką zawartość. Ponadto, jeśli zawiera dodatki, zwykle identyfikuje się je literą „E” i liczbami. Vp>

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

1-a 2-a

2. Jesteś w supermarkecie, próbujesz wybrać zdrowsze produkty i porównujesz etykiety Nutri-Score.

Zadanie: 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