

B2.45.1 Cómo entender las etiquetas de alimentos

Como perceber os rótulos dos alimentos



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.



*Entender os rótulos nutricionais ajuda a comparar produtos e decidir melhor no supermercado. Diz-se que a ordem dos ingredientes revela o que predomina: quanto mais curta for a lista, menos processado costuma ser o alimento. Convém revisar a **quantidade por porção**, porque às vezes é preciso multiplicar os valores se a embalagem incluir várias porções. Um indicador prático é o **açúcar adicionado**: mais de cinco gramas a cada cem gramas já sugere um teor alto. Além disso, se **contém aditivos**, eles costumam ser identificados com um "E" e números.*

1. ¿Qué información aporta principalmente el orden de los ingredientes en un producto?
 - a. Si el producto es apto para vegetarianos
 - b. La fecha exacta de caducidad del alimento
 - c. Qué ingredientes están en mayor o menor cantidad
 - 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. Multiplicar los valores nutricionales por el número de porciones consumidas
 - c. Ignorar la tabla nutricional y fijarse solo en las calorías
 - d. Elegir siempre la opción con menos grasa total

1-c 2-b

2. Você está no supermercado tentando escolher produtos mais saudáveis e compara rótulos Nutri-Score.

Tarefa: 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