

B2.45.1 Cómo entender las etiquetas de alimentos

Cómo entender las etiquetas de 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.



*Understanding **nutrition labels** helps compare products and make better decisions at the supermarket. It is said that the order of the ingredients reveals what predominates: the shorter the list, the less processed the food usually is. It is advisable to check the **amount per serving**, because sometimes you have to multiply the values if the package includes several servings. A practical indicator is **added sugar**: more than five grams per one hundred grams already suggests a high content. Also, if it **contains additives**, they are usually identified with an "E" and numbers.*

1. ¿Qué información aporta principalmente el orden de los ingredientes en un producto?
 - a. Qué ingredientes están en mayor o menor cantidad
 - b. La fecha exacta de caducidad del alimento
 - 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. 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-a-2-b

2. You are in the supermarket trying to choose healthier products and you compare Nutri-Score labels.

Task: 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