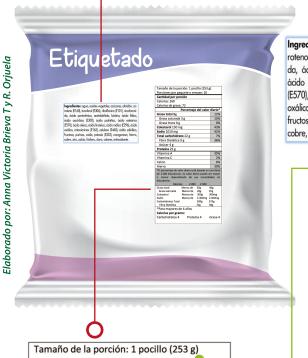
LOS 7 SECRETOS DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL EN COLOMBIA

¿en realidad sabe lo que está comiendo?





Porciones por paquete o envase: 10 Cantidad por porción Calorías: 260 Calorías de grasa: 72 Porcentaje del valor diario* Grasa total 8g 15% Grasa saturada 3 g Grasa trans 0 g Colesterol 130 mg 43% Sodio 1010 mg 42% Total carbohidrato 22 g 7% Fibra Dietética 9 g 36% Azúcar 4 g Proteína 25 g Vitamina A 35% Vitamina C 2% Calcio 6% Hierro 30% *El porcentaje de valor diario está basado en una dieta de 2.000 kilocalorías. Su valor diario puede ser mayor o menor dependiendo de sus necesidades en kilocalorías 2.000 2.500 65g 20g Grasa total Menos de 80g Grasa saturada 25g Menos de 300mg Colesterol 2.400mg 2.400mg Sodio Carbohidratos Total 375g 300g Fibra Dietética 25g *Para mavores de 4 años Calorías por gramo:

Carbohidratos 4

Identifique el listado de ingredientes del producto

Ingredientes: agua, aceites vegetales, azúcares, almidón, caroteno (E160), tocoferol (E306), riboflavina (E101), nicotinamida, ácido pantoténico, acetaldehido, biotina, ácido fólico, ácido ascórbico (E300), ácido palmítico, ácido esteárico (E570), ácido oleico, ácido linoleico, ácido málico (E296), ácido oxálico, antocianinas (E163), celulosa (E460), ácido salicílico, fructosa, purinas, sodio, potasio (E252), manganeso, hierro, cobre, zinc, calcio, fósforo, cloro, colores, antioxidante.

Si en dicha lista encuentra ingredientes que usted no conoce o son sustancias químicas que usted no podría utilizar en la preparación de sus alimentos; indica que el producto pertenece al grupo de productos ultraprocesados (comida chatarra).

Información nutricional del producto

¡Tenga en cuenta que la información nutricional del producto que va a consumir puede estar dividida en varias porciones! El tamaño y número de porciones las define el fabricante y no siempre corresponden a la cantidad real que usted va a consumir.

¡Uo coma mentiras!

No todas las Calorías son iguales y no todos tenemos la misma necesidad diaria de energía (Calorías).

La energía obtenida de productos con alto contenido de azúcares libres aumenta el riesgo de enfermedades no transmisibles, mientras que la misma cantidad de energía obtenida de alimentos ricos en proteínas, carbohidratos complejos, vitaminas y minerales, tiene efectos positivos sobre la salud.

El sodio y las grasas saturadas

¡A veces las comidas que más consumimos contienen varios nutrientes que en exceso pueden resultar nocivos, como el sodio o las grasas saturadas! Estos nutrientes son necesarios para nuestro cuerpo, pero en bajas cantidades, por eso es mejor limitarlos.

Fibra, uitaminas y minerales

¡Son nutrientes que todos necesitamos en nuestra dieta! Sin embargo, cuando son agregados artificialmente en la comida chatarra no tienen el mismo efecto benéfico que cuando los consumes de su fuente natural.

Evite tener en cuenta los porcentajes

Los que aquí se presentan pueden resultar confusos y engañosos por ejemplo, en este producto cada porción dice contener un 42% de la recomendación de sodio, cuando en realidad aporta el 51% de la cantidad máxima recomendada por la Organización Mundial de la Salud para este nutriente.

Cantidad de cada nutriente

El último segmento es una guía para conocer la cantidad de cada nutriente basado en dietas de 2.000 - 2.500 Calorías diarias. Esto excluye a niñas y niños y por lo tanto esta información no aplica para ellos haciendo aún más confusa su interpretación.