ETIQUETADO NUTRICIONAL

VALOR ENERGÉTICO

Energía que aporta el alimento por porción.
Bajo en calorías cuando tiene 40 kcal/porción.

HIDRATOS DE CARBONO

¡¡Mirar azúcares!!
Aconsejable no más de 10% de azúcares a no ser que provengan naturalmente del alimento.
Bajo en azúcares si no más de 5g/100g.

	100 g	120 g
Valor Energético/ Energia	935 kJ 224 kcal	1122 kJ 269 kcal
Grasas/ Lípidos	11,7 g	14,0 g
de las cuales/ dos quais: - Saturadas/ Saturados	2,1 g	2,5 g
Hidratos de Carbono	15,7 g	18,8 g
de los cuales/ dos quais: - Azúcares/ Açúcares	<0,5 g	<0,6 g
Proteínas	13,2 g	15,8 g
Sal	1,3 g	1,6 g

GRASAS

Ojo con el predominio de grasas saturadas = no saludable.
Bajo en grasa saturada si la suma de grasa saturada + trans no es más de 0,1 g/100g o 100ml

PROTEINAS

Se considera "Fuente de proteínas" si >12gr/100gr
Alto si >20 gr/100 gr.

SAL

¡¡OJO EN PACIENTES HIPERTENSOS!!
Se aconseja un consumo de 5 gr de sal al día (2gr de sodio).
Consideramos alto en sal si tiene 1,25 g/100g

Dra. Del Barrio