



INFORMACIÓN NUTRICIONAL OBLIGATORIA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL por 100g/100ml	
Valor energético	
Grasas de las cuales: · Saturadas	
Hidratos de carbono de los cuales: · Azúcares	
Proteínas	
Sal	

Reglamento 1169/2011

Fijarse en las etiquetas a la hora de comprar o consumir debería ser un hábito en nuestras rutinas:

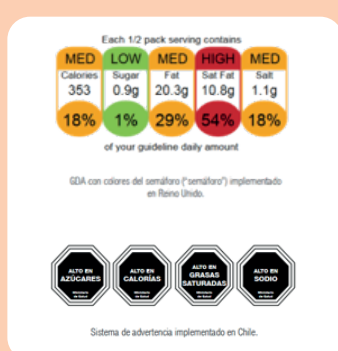
- Es una herramienta imprescindible para tener una **alimentación saludable y responsable**.
- Nos **ayuda a tomar decisiones** que se adapten a las necesidades y preferencias individuales.
- Nos informa sobre sustancias o productos que causan **alergias o intolerancias**.
- Nos ayudan a comparar productos y a **elegir las alternativas** más adecuadas.

SISTEMAS DE ETIQUETADO DE ALIMENTOS



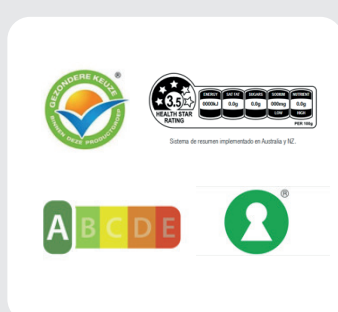
1. Sistemas enfocados en nutrientes

- Son aquellos en los que se brinda información sobre ciertos nutrientes críticos para la salud, cuya ingesta en exceso aumenta el riesgo de obesidad, hipertensión arterial, diabetes, enfermedad cardiovascular y otras enfermedades crónicas.
- En general, de acuerdo con el país, informan sobre kilocalorías, grasas, grasas saturadas, grasas trans, sal/sodio y azúcares.



2. Sistemas de resumen

- Son aquellos en los que la información se basa en algoritmos.
- Realizan una evaluación global del producto en relación con el contenido nutricional y sintetizan con un solo símbolo, icono o puntuación la calidad nutricional general de un producto.



3. Otros



LOS 14 ALÉRGENOS QUE DEBERÁS INFORMAR CON LA NUEVA LEY



ALÉRGENOS



DECLARACIONES NUTRICIONALES



PROPIEDADES SALUDABLES

CÓMO ELEGIR PRODUCTOS SALUDABLES

¿TIENE EL PRODUCTO ETIQUETA?

SÍ

Revisa alérgenos

- ¿Tiene >400 kcal/100g? Y no es AOVE, frut@s secos
- ¿El azúcar es uno de los 3 primeros ingredientes?

SÍ

Revisa otras opciones. Mejor no tener en casa. Consumo esporádico



NUTRI-SCORE

NO

Revisa lista de ingredientes e información nutricional. (AGS 20g, azúcares añadidos, sal)



¿Buscas plus añadido? Revisa declaraciones nutricionales y propiedades saludables

NO

Buena elección= FRESCOS (fruta, verdura, carne, pescado, huevos)

Integral RD 308/2019

DIETA SALUDABLE, ELABORACIÓN CASERA, MÉTODO DEL PLATO, PLAN VITAL SALUDABLE



LLENA TU CARRO Y NEVERA DE PRODUCTOS FRESCOS
LIMITA EL CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS
ALIMENTA TU SALUD

Los materiales disponibles en su centro o los protocolos indicados pueden variar parcialmente a lo aquí expuesto. Aconsejamos consultar las dudas con su equipo de referencia y seguir las indicaciones explicadas en su centro.

¿Quieres saber más información u obtener más detalles? ¡Excelente!

www.seen.es

