

COMIDA SALUDABLE Y ECONÓMICA

ETIQUETADO.

Información nutricional

Calorías que contiene.

Cantidades por cada 100g y por ración del producto.



VALORES NUTRICIONALES		
VALORES MEDIOS	POR 100G DE PRODUCTO	POR RACIÓN DE 4 GALLETAS (APROX. 27G)
Valor energético	1.769Kj/421Kcal	478Kj/114Kcal
Proteínas	7,9 g	2,1 g
Hidratos de carbono de los cuales	82,1 g	22,2 g
Azúcares	22,7 g	6,1 g
Grasas de las cuales	6,8 g	1,8 g
Saturadas	0,9 g	0,2 g
Monoinsaturadas	4,9 g	1,3 g
De las cuales		
Omega 9	3,9g	1,1 g
Poliinsaturadas	1,0 g	0,3 g
Fibra Alimentaria	1,6 g	0,4 g

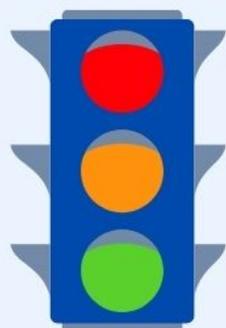
Información de los nutrientes: **Proteínas, Hidratos de Carbono, Grasas...**

Este tipo de etiquetado es útil para conocer datos muy concretos según necesidades. Especialmente poner atención en la cantidad de grasas saturadas, azúcares y sal.



Semáforo nutricional

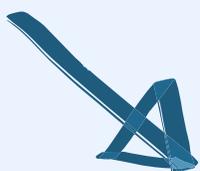
Algunos nutrientes y calorías del alimento.



SEMÁFORO NUTRICIONAL



Avisos respecto a la cantidad del nutriente en el producto.



CONTENIDO **ALTO** POR RACIÓN

Calorías

Igual a **400** o más

Azúcar

Más de **18g**

Grasas

Más de **14g**

Grasas saturadas

Más de **4g**

Sal

Más de **1,2g**

*El 20% o más de la Cantidad Diaria Orientativa

CONTENIDO **MEDIO** POR RACIÓN

De **150** a **400**

De **6,75g** a **18g**

De **5,25g** a **14g**

De **1,5g** a **4g**

De **0,45g** a **1,2g**

*Entre el 7,5 % y el 20 % de la Cantidad Diaria Orientativa

CONTENIDO **BAJO** POR RACIÓN

150 o menos

6,75g o menos

5,25g o menos

1,5g o menos

0,45g o menos

*El 7,5 % o menos de la Cantidad Diaria Orientativa

Sistema que califica la cantidad de nutrientes y las calorías en: alto, medio o bajo en relación a la cantidad diaria recomendada.

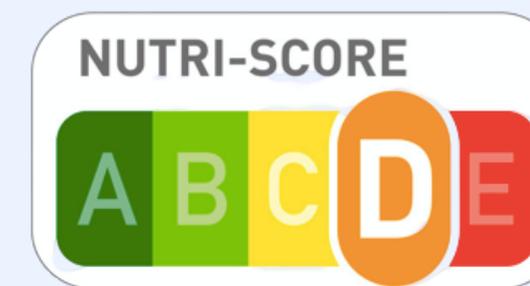
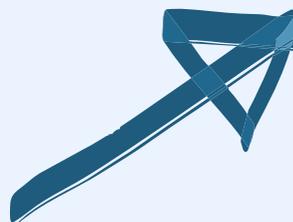
Nutri-Score

Este sistema distribuye puntos en función de la composición nutricional por cada 100g del producto.

Valorando:

- "Negativamente": composición en calorías, azúcares simples, ácidos grasos saturados y sodio.
- "Positivamente": proteínas, fibras y % de frutas, verduras, leguminosa y frutos secos.

Clasificando de más saludable (A-Verde) a menos (E- Rojo)





madrid
+ **salud**