

GUÍA BÁSICA

Etiquetado nutricional

1. LEE LOS INGREDIENTES



Los ingredientes aparecen en orden de peso (de mayor a menor cantidad) en el listado. Si conoces la calidad de los ingredientes, podrás hacer fácilmente elecciones más saludables.

Harinas

Elegirlas integrales: arroz integral, trigo integral, espelta integral, centeno integral, avena, maíz, alforfón, quinoa, mijo.



Sal añadida

<1,2g/100g

Azúcar añadido

<6g/100g

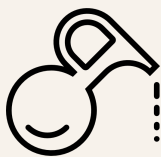
Elige prioritariamente los que no contengan sal añadida. En su defecto, los que la presenten en poca cantidad (ingrediente al final del listado).

El azúcar añadido puede aparecer con diversos nombres. Los más comunes: dextrosa, jarabe, malta, fructosa, maltrodextrina...



Aditivos

Olvida la quimiofobia. Si evitas los alimentos ultraprocesados, el consumo de estos será bajo.



Aceites añadidos

Comprueba que contiene aceite de calidad: aceite de oliva virgen (extra), aceite de colza o nabina.



Aceite de palma



Grasas hidrogenadas (trans)

2. CONOCE EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS



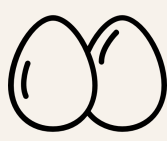
Es obligatorio para la miel, el aceite de oliva, la fruta, las verduras, pescados y carne (ovina, caprina, vacuno y aves de corral). Comprar alimentos de proximidad es una acción que fomenta la protección del medio ambiente.

3. REVISA EL MODELO DE PRODUCCIÓN

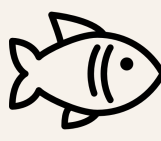
En algunos alimentos podemos comprobar el modelo de producción, para escoger en la medida de lo posible, aquellos que hayan sido elaborados respetando el medio ambiente y en el caso de los de origen animal, también el bienestar de estos.



Temporada
Respeto m.a



Camperos (i)
Ecológicos (o)



Temporada
Respeto m.a y animal



Respeto m.a
Bienestar animal

4. RESUMEN

- Revisa el tipo de harina (mejor integral), si tiene sal añadida (que aparezca al final de los ingredientes) y mejor sin azúcares añadidos (en el listado)
- Elige alimentos producidos cerca del lugar donde los estás comprando.
- Prioriza aquellos alimentos que hayan seguido unas prácticas sostenibles.