

TIPS PARA LEER ETIQUETAS DE ALIMENTOS

- Los ingredientes deben figurar en orden de cantidad, entonces los primeros ingredientes de la lista son los que más se encuentran en ese alimento y viceversa
- Comparar los recuadros de información nutricional entre diferentes productos para encontrar cuáles contienen menos grasa, sodio o más fibra. **IMPORTANTE:** al comparar etiquetas (Ej. quesos de 2 marcas o galletitas versión común con su versión light) hacerlo cada 100g del producto
- En general elegir productos con menos de 5-10g de grasa cada 100g del producto
- Envases VERDES no siempre son light
- Que diga 0% grasas trans o 0% colesterol, NO significa bajo en grasas o sin grasas.
- Sin sal, significa sin sal agregada, pero igual puede tener más de lo recomendado si tenés hipertensión
- LIGHT o DIET: significan modificados de su versión original, generalmente por tener menos grasa y/o azúcar, pero no son necesariamente bajos o sin estos nutrientes
- Si tenés dudas sobre un producto en particular consultá con el mail o teléfono de “información al consumidor” o con un nutricionista
- Nunca está de más chequear fechas de vencimiento y estado del envase