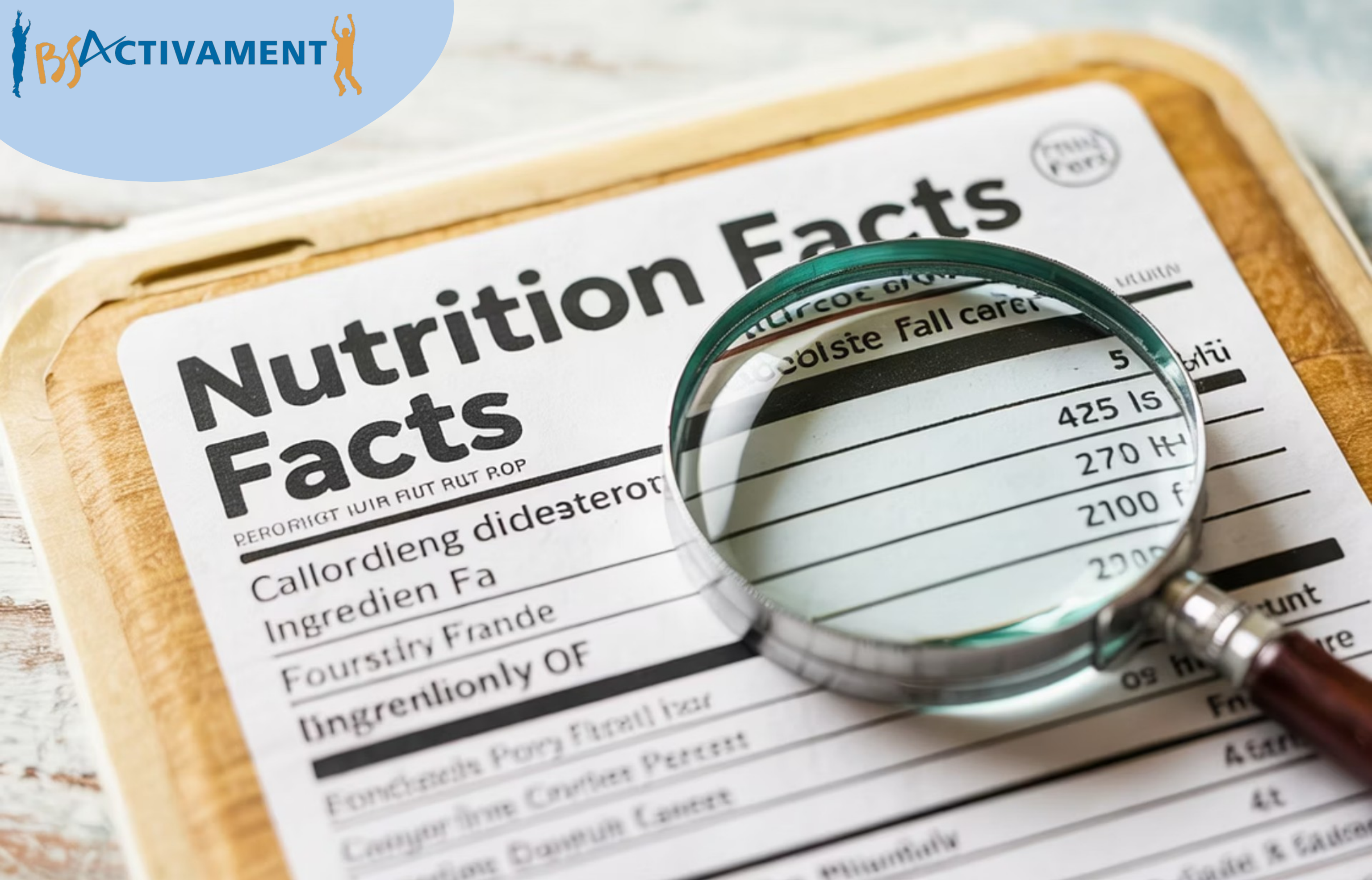




Descobreix què amaga l'etiqueta del que menges!

Aprèn a desxifrar les etiquetes d'aliments i pren decisions més saludables amb aquesta guia essencial. Llisca per descobrir-ho!



Valors nutricionals: què signifiquen realment?



Calories

>200 kcal/100g ó 100 ml = molt calòric

<40 kcal/100g ó 100 ml = baix valor energètic



Sucres

>10g = elevat

5-9g = moderat

<5g = baix



Greixos

>20g = excessiu

3-19g = moderat

<3g = baix

Es recomana que els greixos saturats no superin els 1,5 g.



Sal

>1,25g = excessiu

<0,25g = baix

Si a l'etiqueta posa sodi (1 g de sodi equival a 2,5 g de sal).



El teu cos et parla: escolta'!

Què necessita el teu cos

- Proteïnes
- Fibra
- Minerals i vitamines
- Hidrats i greixos (moderats)

Què NO necessita

- Greixos trans
- Excés d'edulcorants
- Massa additiu
- Conservants innecessaris

Límits diaris OMS

2000 kcal (*Ingesta diària recomanada per a un individu sa de 70 kg*)

25g sucres (*Ingesta màxima diària recomanada*)

40-70g greixos (*Ingesta màxima diària recomanada*)

5g sal (*Ingesta màxima diària recomanada*)

Comparteix aquesta guia amb els teus amics i familiars que volen alimentar-se millor! Quina descoberta t'ha sorprès més de les etiquetes?



Enllaços d'interès



eletiquetadocuentamucho.aesan.g... 

La información nutricional detall...

La información nutricional de un alimento se refiere a su valor energétic...



www.who.int 

Alimentación sa...

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en...