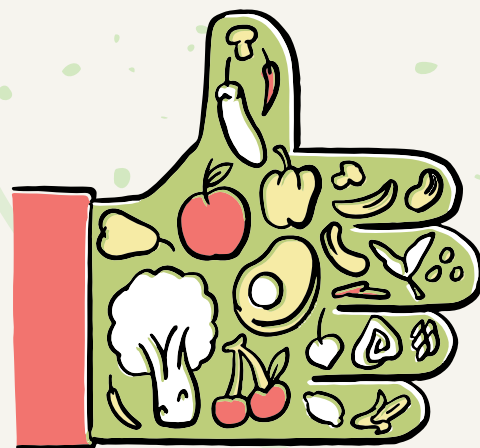




ETIQUETADO NUTRICIONAL

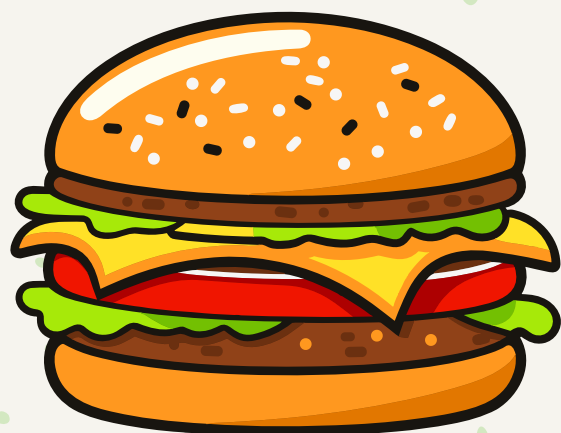
Plan de intervenciones colectivas PIC DTSC
Taller 2





Alimentos ultraprocesados

La “Comida Chatarra” es la forma como popularmente en Colombia se denomina a los productos ultra procesados. Según la OPS (Organización Panamericana de la Salud), dichos productos son inventos industriales que, en su mayoría, contienen pocos alimentos enteros o ninguno. Estos productos tienen un alto contenido calórico y un bajo valor nutricional.





Información nutricional

Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)

Porciones por envase 8

Cantidad por porción

Calorías 100 Calorías de las grasas 20

% de valor diario *

Grasa total 2g **3%**

Grasas saturadas 1.5g **7%**

Grasas *trans* 0g

Colesterol 10mg **3%**

Sodio 460mg **19%**

Total de carbohidratos 4g **1%**

Fibra 0g **0%**

Azúcares 4g

Proteína 16g

Vitamina A 0%

Vitamina C 0%

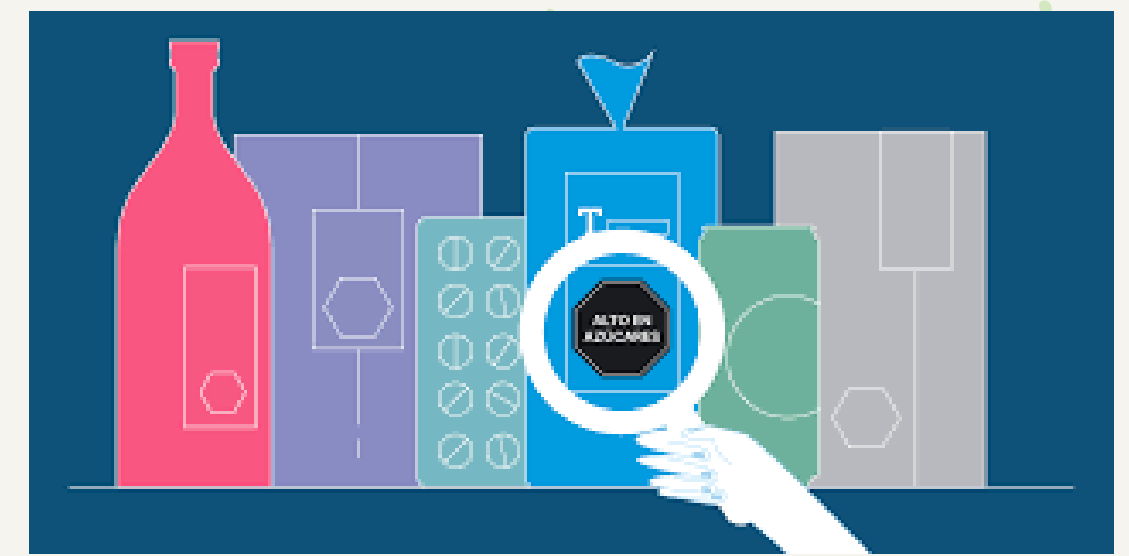
Calcio 8%

Hierro 0%

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías



¿Que es la ley de etiquetado?



Te brinda herramientas valiosas para tomar decisiones más consientes sobre tu alimentación. Los sellos de advertencia, basados en evidencia científica sólida, te permiten identificar rápidamente productos con altos niveles de nutrientes críticos para que los consumas de forma prudente.



¿Como interpretarlo?

si un producto lleva uno o varios sellos, significa que el alimento excede la cantidad del nutriente establecido por la normativa. Para entenderlo, revisemos el siguiente apartado.

The background of the entire image is a light green circle filled with various colorful illustrations of fruits and vegetables, including carrots, lemons, kiwis, raspberries, avocados, bell peppers, tomatoes, and leafy greens. In the center, a photograph of a young child with curly brown hair, wearing a white tank top, is shown eating a sandwich and fries. A semi-transparent white box with blue text is overlaid on the right side of the child's photo.

La comida
chatarra sabe
bien por un
momento, pero
la comida saludable
te hace sentir bien
todo el día.

guia●infantil



MUCHAS GRACIAS

www.unsitiogenial.es