



FUNDACIÓN  
**EROSKI**

contigo



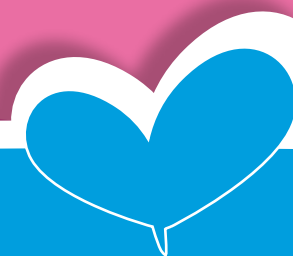
ESCOLA DE  
ALIMENTACIÓN

4/

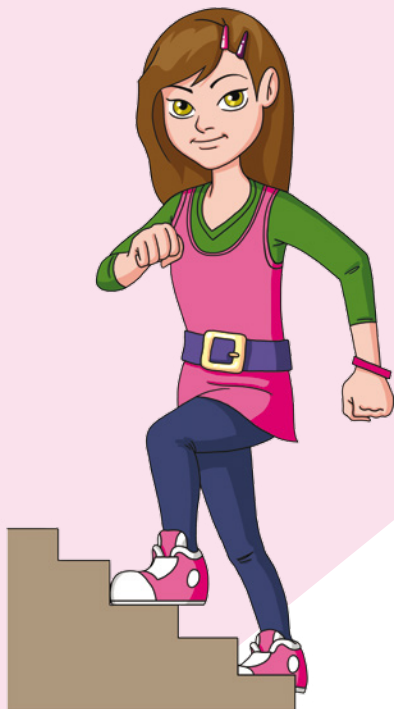
## A etiquetaxe nutricional e o semáforo nutricional



Enerxía para medrar



As etiquetas dos produtos dannos moita información sobre o saudable que é un determinado alimento. Entender a información que vén na etiqueta é máis sinxelo do que parece e o seu coñecemento seranos de grande axuda para termos unha alimentación equilibrada.



## 1/ Etiquetaxe nutricional

É moi importante que aprendamos a interpretar o que vén na etiqueta para identificar se o produto é máis ou menos saudable. Poderíamos dicir que a etiquetaxe nutricional é a carta de presentación dun produto concreto. Por sorte, cada vez hai máis información nas etiquetas, o que nos axudará a decidir dun xeito máis eficiente a súa compra. De xeito resumido, ao escollermos un produto, debémonos fixar en:



- > Nome legal do produto.
- > Listaxe de ingredientes.
- > Outra información complementaria: Modo de emprego e conservación.
- > Información sobre alérxenos.
- > Información nutricional sobre o valor enerxético do produto e a cantidade dos seus nutrientes (proteínas, hidratos de carbono, graxas e os seus tipos, fibra, sodio...).
- > Valor enerxético: É unha medida de enerxía, como a quilocaloría.
- > Data de caducidade ou data de consumo preferente.
- > Cantidade de produto contido no envase.

> Nome legal do produto.

> Listaxe de ingredientes.

**EL NÉCTAR MULTIFRUTAS EROSKI SANNIA NO CONTIENE AZÚCARES AÑADIDOS, SOLO LOS NATURALMENTE PRESENTES EN LAS FRUTAS QUE LO COMPONEN, POR ESO CONTIENE UN 57% MENOS DE AZÚCAR QUE UN NÉCTAR MULTIFRUTAS AZUCARADO.**

INFORMACIÓN	INFORMAZIOA
Néctar multifrutas parcialmente a partir de concentrado con 5 vitaminas y edulcorantes. Contenido de fruta: mínimo 50%.	Fruta anitzeko nektarra, partzialki kontzentratutik sortua; 5 bitamina eta edulkoratzaileak dituena. Fruta-edukia: gutxienez % 50.
<b>INGREDIENTES:</b> Agua, zumos de naranja y manzana a base de concentrados (41%), purés de mango, plátano y maracujá (9%), acidulante: ácido cítrico, vitaminas A, B1, B6, B9, C y edulcorantes: aspartame y acesulfame.	<b>OSAGAIAK:</b> Ura, zuku kontzentratuetatik ateratako laranja- eta sagar-zukuak (% 41), mango-, banana- eta maracujá-purèak (% 9), azidotzailea: azido zitrikoa, bitaminak A, B1, B6, B9, C eta edulkoratzaileak: aspartamoa eta azesulfamoa.
<b>MODO DE EMPLEO:</b> Agitar antes de servir.	<b>ERABILERA:</b> Astindu zerbitzatu aurretik.
<b>CONSERVACIÓN:</b> Mantener en lugar fresco y seco. Una vez abierto conservar refrigerado y consumir en los 4 días siguientes.	<b>KONTSERBAZIOA:</b> Ireki ondoren, hozkailuan gorde, eta 4 egun igaro aurretik kontsumitu.
INFORMACIÓ	INFORMACIÓN
Néctar Multifruta parcialment a partir de concentrat amb 5 vitamines i edulcorants. Contingut de fruita: mínim 50%.	Néctar Multifroitas parcialment a partir de concentrado con 5 vitaminas e edulcorantes. Contido de froita: mínimo 50%.
<b>INGREDIENTS:</b> Aigua, suc de taronja i de poma a base de concentrats (41%), purés de mango, plàtan i fruita de la passió (9%), acidulant: àcid cítric, vitamines A, B1, B6, B9, C i edulcorants: aspartam i acesulfam.	<b>INGREDIENTES:</b> Aigua, zumes de laranja e mazà a base de concentrados (41%), purés de mango, plàtano e maracujá (9%), acidulante: àcid cítric, vitamines A, B1, B6, B9, C e edulcorants: aspartame e acesulfame.
<b>INSTRUCCIONS D'ÚS:</b> Agiteu-ho abans de servir-ho.	<b>MODO DE EMPREGO:</b> Axilar antes de servir.
<b>CONSERVACIÓ:</b> Quan ho hagueu obert, conserveu-ho refrigerat i consumeu-ho dins dels 4 dies següents.	<b>CONSERVACIÓN:</b> Unha vez aberto conservar refrixerado e consumir nos 4 días seguintes.

> Outra información complementaria:  
Modo de emprego e conservación.

> Información sobre alérxenos.

> Información nutricional sobre o valor enerxético do produto e a cantidade dos seus nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, graxas e os seus tipos, fibra, sodio...

**! INFORMACIÓN ALÉRGICA**  
Contiene una fuente de fenilalanina.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

VALORES MEDIOS POR	100ml	por ración (200ml)
<b>Valor energético</b>	23kcal (98kJ)	46kcal (197kJ)
Proteínas	0,2g	0,4g
Hidratos de carbono	5,6g	11,1g
de los cuales azúcares	4,2g	8,5g
Grasas	0,0g	0,0g
de las cuales saturadas	0,0g	0,0g
de las cuales monoinsaturadas	0,0g	0,0g
de las cuales poliinsaturadas	0,0g	0,0g
Fibra alimentaria	0,1g	0,2g
Sodio	0,00g	0,00g
Vitamina A	120µg (15%CDR)	240µg (30%CDR)
Vitamina B1	0,17mg (15%CDR)	0,34mg (30%CDR)
Vitamina B6	0,21mg (15%CDR)	0,42mg (30%CDR)
Vitamina B9	30µg (15%CDR)	60µg (30%CDR)
Vitamina C	12mg (15%CDR)	24mg (30%CDR)

C.D.R.: Cantidades Diarias Recomendadas de vitaminas y minerales.  
Una ración: 1 vaso (200ml). Este envase contiene 10 raciones.

**EXPLICACIÓN DEL SEMÁFORO NUTRICIONAL**

Cantidad de calorías en un vaso de néctar.	CALORÍAS	CALORÍAS 2.000 kcal
Porcentaje de calorías que te aporta un vaso de néctar respecto de las que necesitas en el día (CDO).	46	AZÚCAR 90g
	2%	GRASA 70g
		GRASA SATURADA 20g
		SAL 6g
		FIBRA 24g

● BAJO ● MEDIO ● ALTO

La Cantidad Diaria Orientativa (CDO) es una guía sobre la cantidad de calorías y varios nutrientes que debes ingerir al día para mantener una dieta sana. Una alimentación variada y equilibrada y algo de ejercicio físico son fundamentales para mejorar nuestra salud.

\*Los porcentajes de Cantidad Diaria Orientativa (CDO) expresados en el frente del envase están calculados para una mujer adulta con una ingesta diaria de 2.000 kcal. Las necesidades nutricionales individuales pueden ser más altas o más bajas, en función del sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.

Consumir preferentemente antes del / Lote: Ver parte superior del envase

Contenido neto / Eduki garbia Contingut net / Contido neto

**2Le**

> Valor enerxético:  
é unha medida de enerxía, como a quilocaloría.

> Data de caducidade ou data de consumo preferente.

> Cantidade de produto contido no envase.



## 2/ Que é o semáforo nutricional?

Se queres algo máis sinxelo  
pódeste fixar no semáforo  
nutricional

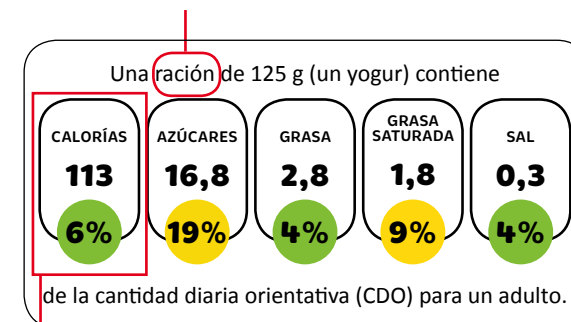
O **semáforo nutricional** é un sistema para indicar de xeito simple e visual a **información nutricional dun produto**. Utilízanse as cores **verde** (baixa), **amarela** (media) e **laranxa** (alta) para indicar a cantidade dos principais nutrientes do produto.

### Sistema de cores:

- Menos do 7,5% da CDO. Se ves moito verde significa que é máis saudable.
- Entre o 7,5% e o 20% da CDO. Hai que ter coidado e que o produto non teña moitos elementos amarelos.
- Máis do 20% da CDO. Non debes abusar dos produtos con cores laranxas.



Enténdese por porción a cantidade de alimento que se inxire cada vez.



### CALORÍAS

**113**

**6%**

Na parte superior infórmase sobre os nutrientes máis importantes dende o punto de vista da saúde: azúcares, graxa, graxa saturada, sal e, en certos casos, a fibra.

Esta porcentaxe indica o que achega unha porción respecto da Cantidade Diaria Orientativa (CDO) que precisamos inxerir. O iogur do exemplo achega o 6% das calorías que se recomenda tomar nun día.

Este número indica a cantidade de calorías, azúcares, graxa, graxa saturada, sal e nutrientes que achega cada porción.



### SEMÁFORO NUTRICIONAL

As cores axudan a identificar se unha porción do alimento ten un alto, medio ou baixo contido de calorías, azúcares, graxa, graxa saturada e sal sobre a cantidade diaria que debemos consumir.

*Sabiades  
que...?*



*Un neno de 10 anos que fai deporte semanalmente necesita entre 1500 e 2000 Kcal; un home, entre 2200 e 2700 Kcal; e unha muller, entre 1800 e 2200 Kcal. Na etiquetaxe nutricional poderás ver que cantidade achega un produto concreto.*

*Eroski foi o primeiro supermercado en introducir nos seus produtos propios o semáforo nutricional. Fíxoo para satisfacer unha demanda dos seus clientes.*

## *Que aprendemos hoxe?*

- *A etiquetaxe nutricional amósanos polo miúdo como é o alimento que imos inxerir: graxas, ingredientes, modo de conservación.*
- *O semáforo nutricional é un novidoso sistema para expresar de xeito sinxelo que cantidade de nutrientes ten cada produto.*



# Actividades

A etiquetaxe nutricional e o semáforo nutricional

1

Indica o semáforo nutricional dos seguintes produtos:

## Leite



Un vaso de 250ml contiene:

CALORÍAS	AZÚCARES	GRASA	GRASA SATURADA	SAL
<b>113</b>	<b>11,8g</b>	<b>3,9g</b>	<b>3,0g</b>	<b>0,3g</b>
<b>6%</b>	<b>13%</b>	<b>6%</b>	<b>15%</b>	<b>5%</b>

de la cantidad diaria orientativa (CDO) para un adulto.

## Tomate frito



Dos chucharadas soperas (30g) contienen:

CALORÍAS	AZÚCARES	GRASA	GRASA SATURADA	SAL
<b>22</b>	<b>2,0g</b>	<b>1,1g</b>	<b>0,1g</b>	<b>0,3g</b>
<b>1%</b>	<b>2%</b>	<b>2%</b>	<b>&lt;1%</b>	<b>5%</b>

de la cantidad diaria orientativa (CDO) para un adulto.

# Actividades

A etiquetaxe nutricional e o semáforo nutricional

1

Indica o semáforo nutricional dos seguintes produtos:

## Zume



Un vaso de 200 ml contiene:

CALORÍAS	AZÚCARES	GRASA	GRASA SATURADA	SAL
<b>46</b>	<b>8,5g</b>	<b>0,0g</b>	<b>0,0g</b>	<b>0,0g</b>
<b>5%</b>	<b>9%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>

de la cantidad diaria orientativa (CDO) para un adulto.

## Cereais



Un bol de cereales de 30g contiene:

CALORÍAS	AZÚCARES	GRASA	GRASA SATURADA	SAL
<b>115</b>	<b>4,1g</b>	<b>0,5g</b>	<b>0,1g</b>	<b>0,3g</b>
<b>6%</b>	<b>5%</b>	<b>&lt;1%</b>	<b>&lt;1%</b>	<b>5%</b>

de la cantidad diaria orientativa (CDO) para un adulto.

# Actividades

A etiquetaxe nutricional e o semáforo nutricional

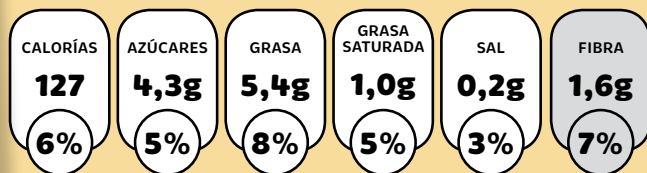
1

Indica o semáforo nutricional dos seguintes produtos:

## Galletas



4 galletas (27g) contienen:

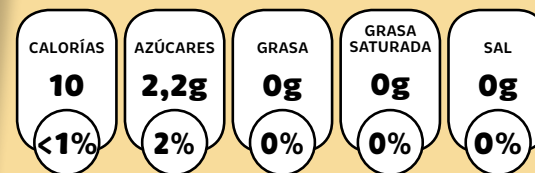


de la cantidad diaria orientativa (CDO) para un adulto.

## Marmelada



2 cucharillas (25g) contiene:



de la cantidad diaria orientativa (CDO) para un adulto.



# Actividades

A etiquetaxe nutricional e o semáforo nutricional

## 2 Imos comparar!

Zume



Galletas



Leite



Tomate frito



Cereais



Marmelada



Que produto  
ten máis...

azucres? \_\_\_\_\_  
sal? \_\_\_\_\_  
calorías? \_\_\_\_\_  
graxas? \_\_\_\_\_  
graxas saturadas? \_\_\_\_\_

Que produto  
ten menos...

azucres? \_\_\_\_\_  
sal? \_\_\_\_\_  
calorías? \_\_\_\_\_  
graxas? \_\_\_\_\_  
graxas saturadas? \_\_\_\_\_