

Etiquetado nutricional

¿lo compro o busco otra opción?

¿Alguna vez te has quedado mirando una etiqueta sin saber qué significan tantos números? No estás solo.

En esta edición te guiamos, paso a paso, para que elijas con confianza.



1 MIRA EL FRENTE
¿Tiene 3 o más sellos de advertencia?

ALTO EN SODIO ALTO EN AZÚCAR ALTO EN GRASAS

SI

Busca otra opción

Entre más sellos, más procesado. Evita sobre todo azúcar y grasas saturadas.

NO

2 LEE LOS INGREDIENTES
¿Más de 5 ingredientes o con nombres raros que no logras pronunciar?

SI

Busca otra opción

Lista larga o con aditivos = ultraprocesado. Prefiere pocas palabras que reconozcas.

NO

3 REVISA LA TABLA
¿La porción es diminuta para esconder azúcar y sodio?

SI

Busca otra opción

Ajústala a la porción que realmente consumes en un día, así notarás tu consumo real

NO

¡Buena elección! Al carrito



Pasó los 3 chequeos: pocos o ningún sello, ingredientes claros y una tabla honesta.