

# Etiquetado

El etiquetado nos da información precisa sobre el producto alimenticio. Le podemos dividir en varias partes, lista de ingredientes, información nutricional, declaraciones nutricionales y propiedades saludables.



## ¿Qué tener en cuenta en la lista de ingredientes?

### Número de ingredientes



Cuanto más ingredientes, más posibilidades que contengan alguno que empeore su calidad.



### Orden de los ingredientes

Siempre aparecen ordenados de mayor a menor proporción. Siendo el primero el que más aporta.

### Azúcares



Evitar productos que contengan azúcar entre sus ingrediente ya que este siempre sera añadido.



### Harinas

No todas las harinas son iguales, buscar que se nombren como harina del cereal que sea pero **integral**.

### Grasas



Evitar aceites o gases refinadas y/o hidrogenadas. Buscar aceites vírgenes como el aceite de oliva virgen.



### Sal

Pueden llevar sal como conservante, pero la cantidad de sal consumida no debería sobrepasar los 5 gr diarios.

### Edulcorantes



Evitar los productos con edulcorantes al enmascarar el sabor natural y producir alteraciones digestivas.



### Potenciadores del sabor

Evitar los productos con potenciadores al producir una apetencia mayor hacia el sabor artificial que contienen.