

# COMPRENDER LA TABLA NUTRICIONAL

## Información por 100g o 100ml

Esta información te permite comparar diferentes productos para hacer la mejor elección en función de tus objetivos.

Comer demasiados alimentos de alto contenido de **energía** puede conducir a un aumento de peso.

Las **grasas** son ricas en calorías así que tiene atención a tu porciones. Limita la ingesta de alimentos con alto contenido de **grasas saturadas**.

Elige alimentos ricos en hidratos de carbono con bajo contenido de azúcar y alto contenido de fibra.

Ayuda a la **digestión**, cuanto más mejor.

Busca alimentos ricos en proteínas con bajo contenido de grasas saturadas. Los productos con más proteínas te dejan saciado durante más tiempo.

## DECLARACIÓN NUTRICIONAL

	Por 100 g	Por porción (60 g)	%IR*
Energía	1199 kJ 284 kcal	719 kJ 170 kcal	9
Grasas das cuales saturadas	5,4 g 0,7 g	3,3 g 0,4 g	5 2
Hidratos de carbono dos cuales azúcares	49,2 g 3,4 g	19,5 g 2,0 g	11 2
Fibra	2,9 g	1,7 g	
Proteína	8,2 g	4,9 g	10
Sal	1,4 g	0,86 g	14
Vitaminas y minerales	Solo puede enumerarse si está presente en ≥ 15% RI por 100 g		
* Ingesta de referencia (IR) - Ingesta de referencia de un adulto promedio (8400 kJ/2000 kcal)			

## Por porción

Tamaño de porción recomendado - si está disponible, utiliza como guía.

## Ingesta de referencia (IR)

Porcentaje de necesidades diarias de nutrientes para adulto promedio. En este ejemplo, una ración de 60g aporta 19,5g de hidratos de carbono, lo que representa el 11% del total que podemos ingerir en un día. ¡Cuidado con los valores muy altos!

Tus valores de referencia pueden variar según la cantidad de calorías que consumas al día, así que no te bases únicamente en esta información para tomar tus decisiones.

Limita los alimentos ricos en sal, trata de no consumir más de 5g al día.

