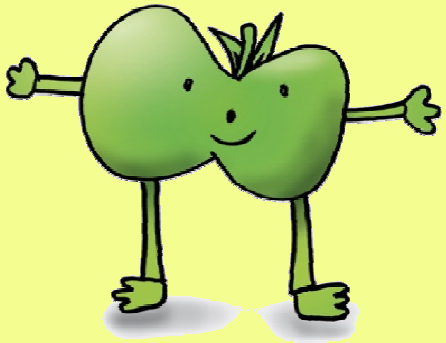
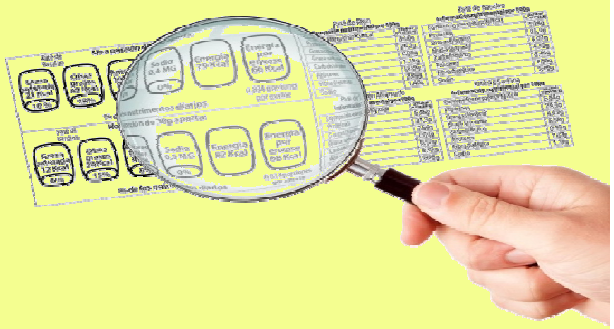


INFORMACIÓN PRÁCTICA PARA LEER ETIQUTAS



LISTA DE INGREDIENTES: es la parte más importante de la etiqueta. Los ingredientes se ordenan de mayor a menor presencia. Normalmente, cuanto menos ingredientes mejor.

AZÚCAR: si aparece en la lista de ingredientes será añadido y no interesa. ¡Cuidado! La miel, la fructosa, la dextrosa, la glucosa, la sacarosa, el sirope de agave y unos cuantos más también son azúcar.

YOGUR: debe tener como mucho 5 gramos de azúcar por cada 100 gramos.

CARNES PROCESADAS: el porcentaje de carne debería ser mayor que el 90%.

INTEGRALES: para que el pan sea considerado integral la harina tiene que ser 100% integral, y por supuesto ser lo primero de la lista de ingredientes. Debería de estar bien aclarado en la parte frontal del producto.