



Taller teórico-práctico de compra saludable y etiquetado nutricional

Claves, pistas y trucos para descifrar las etiquetas

OBJETIVOS:

- Entender la importancia de revisar las etiquetas de los alimentos
- Aprender a leer e interpretar las etiquetas con la finalidad de poder comparar y hacer elecciones saludables
- Saber lo que comprar. Conocer las características nutricionales de los alimentos así como los ingredientes que contienen
- Entender y evitar los mensajes confusos. Saber diferenciar cuándo estamos o no ante un alimento saludable
- Conocer las verdades y mentiras sobre los mensajes nutricionales
- Resolver dudas frecuentes relacionadas con las etiquetas de los alimentos.

CONTENIDO:

- ¿Qué encontramos en las etiquetas de los alimentos? Características principales.
- ¿Por qué es importante el etiquetado? ¿Sirve de algo revisar las etiquetas?
- ¿Cómo detectar, revisando la etiqueta, cuándo estamos ante un producto sano?
- ¿Cuánta sal es "mucho sal"? Posibles sinónimos del azúcar que podemos encontrar en la etiqueta de un alimento. Entendiendo las "grasas"
- ¿Las declaraciones de salud o nutricionales son fiables?
- ¿Cómo nos pueden manipular con el etiquetado?