

¿Qué es una alimentación saludable?

Muchas veces nos preguntamos qué es una alimentación saludable y cómo mejorarla, porque queremos cuidar nuestra salud.

Una alimentación saludable debe de ser equilibrada y variada, y sobre todo adecuada a cada individuo, dependiendo de su edad, sexo, actividad física, tipo de trabajo y estado fisiológico.

¿Qué información incluyen las etiquetas?

La etiqueta de los productos es la principal fuente de información de un alimento.

En ella debe incluirse siempre:

- el nombre o denominación del producto
- el nombre y domicilio del fabricante, envasador o importador

Además, en la mayoría de los casos:

- La lista de ingredientes que son enumerados siguiendo el orden decreciente de peso en el producto
- Contenido neto
- Fecha de consumo preferente o fecha de caducidad
- Lote de fabricación

sumaSalud
VIDA ACTIVA + ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La Campaña Suma Salud está liderada por el Consorcio para la Información al Consumidor en Materia Alimentaria, integrado por las asociaciones de consumidores UCE, UNAE, CEACCU, OCU, FUCI y DECU, y la Federación de Industrias de la Alimentación y Bebidas (FIAB). Con esta campaña se pretende ofrecer información práctica sobre alimentación y actividad física, con el fin de mejorar nuestra salud y calidad de vida.

Los contenidos de este folleto han sido revisados por las profesoras D^{as}. Rosa M^a Ortega y Ana M^a Requijo, Departamento de Nutrición, Universidad Complutense de Madrid.

Actividad enmarcada en la Estrategia NMQS del Ministerio de Sanidad y Consumo.

Con la colaboración y financiación del MAPA.



Cómo entender el etiquetado nutricional

sumaSalud
VIDA ACTIVA + ALIMENTACIÓN SALUDABLE

