

¿Cómo leer la etiqueta de un alimento?

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Por 100 g	Por Galleta (6,1 g)	%* / Por galleta
Valor energético	1855 kJ / 440 kcal	113 kJ / 27 kcal	1 %
Grasas	10,5 g	0,7 g	1 %
de las cuales saturadas	5,1 g	0,3 g	2 %
Hidratos de carbono	77 g	4,7 g	2 %
de los cuales azúcares	24 g	1,5 g	2 %
Fibra alimentaria	2,1 g	0,1 g	-
Proteínas	7,6 g	0,5 g	1 %
Sal	0,83 g	0,05 g	1 %

* Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).
= 131 galletas / pack

Galleta maria.
Ingredientes: Harina de TRIGO 74,3%, azúcar, grasa de palma, jarabe de glucosa y fructosa, suero de LECHE en polvo, gasificantes (bicarbonato de amonio, bicarbonato de sodio), sal, emulgentes (lecitina de SOJA, lecitina de girasol), agente de tratamiento de la harina (METABISULFITO de sodio), aroma.


e 800 g (4 envases)

1. ¿Cuáles son los tres ingredientes principales?
2. ¿Cuál es el tamaño de la ración?
3. Si has comido tres galletas. ¿Cuántas kilocalorías habrás consumido?
4. ¿Qué cantidad de azúcar ingieres si comes cinco galletas?
5. Explica si la proporción de grasa saturada es saludable
6. ¿Se puede considerar como fuente de proteínas? ¿Por qué?
7. ¿Se puede considerar como fuente de fibra? ¿Por qué?
8. Indica si la cantidad de sal se encuentra dentro de los valores recomendados