

# DATOS NUTRICIONALES

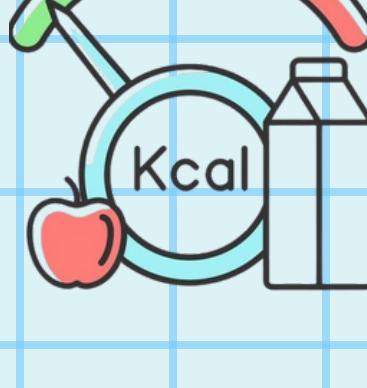
## 1. ¿QUE SON?

Los datos nutricionales son una tabla que aparece en los alimentos empacados que muestra la cantidad de calorías, macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales) que contiene el producto.



## 2. ¿QUÉ CONTIENE EXACTAMENTE LA TABLA NUTRICIONAL?

- Tamaño de porción
- Calorías
- Carbohidratos
- Proteína
- Grasas



## 3. ¿PARA QUE SIRVEN?

- Para saber si un alimento es saludable
- Para controlar dietas (bajar, subir o mantener peso)
- Para evitar excesos de azúcar, grasa o sal
- Para personas con condiciones especiales (diabetes, hipertensión, etc.)



## 4. ¿POR QUÉ EXISTEN LOS DATOS NUTRICIONALES?

- Conocer qué están comiendo
- Controlar su salud
- Comparar productos fácilmente
- Evitar excesos



## 5. ¿CÓMO SABER SI UN ALIMENTO ES "ALTO" EN ALGO?

- Exceso de azúcares
- Exceso de sodio
- Exceso de calorías
- Exceso de grasas



## 6. IMPORTANCIA DE LOS DATOS NUTRICIONALES

- Ayudan a tomar decisiones saludables
- Permiten controlar la alimentación
- Contribuyen a prevenir enfermedades
- Informan sobre el contenido real del alimento
- Permiten controlar las calorías consumidas

