

# ¿CÓMO RECONOCER UN ALIMENTO CON ALTO VALOR NUTRICIONAL?

La información de la etiqueta y la tabla nutricional te permitirá elegir el mejor producto de acuerdo con tus necesidades y sus valores.

## SIGUE ESTOS 5 TIPS:

### 1. REVISA EN LA TABLA NUTRICIONAL EL APORTE DE MACRONUTRIENTES:

Proteína, grasa y carbohidratos, el alimento tendrá mayor valor nutricional en la medida que contenga estos tres nutrientes.



### 2. REVISA EL LISTADO DE INGREDIENTES:

Ten en cuenta que se ordenan de mayor a menor proporción.

Prefiere aquellos que tengan proteína, grasas vegetales, fibra, vitaminas y minerales en la primera posición del listado.



### 3. FÍJATE EN LOS SELLOS DE ADVERTENCIA:

Es un indicador de que debes consumir esos productos en las porciones adecuadas y dentro de una alimentación balanceada.



### 4. REVISA EL FRONT:

Si el producto ofrece un beneficio para la salud o resalta algún nutriente, encontrarás en el front del empaque mensajes que los describen.



### 5. OBSERVA LAS VITAMINAS Y MINERALES:

Si en la **tabla nutricional** están reportadas, es porque su valor nutricional es significativo.



Nestlé  
Contigo