



CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN



Pautas para leer y comprender
las etiquetas de los productos alimenticios.
Cuaderno de trabajo en Lectura Fácil



Este cuaderno de trabajo en Lectura Fácil forma parte del proyecto Campeones de la alimentación II (FCT-22-17731)

Autores:

Susana Bayarri Fernández (Directora del proyecto)
Regina Lázaro Gistau (Coordinadora del comité científico)
Agustín Ariño Moneva
Susana Lorán Ayala
Marta Herrera Sánchez
Diego Gómez Lozano
Daniel Berdejo Martínez

Autor versión Lectura Fácil:

Este documento ha sido adaptado a Lectura Fácil
por el servicio Creando Espacios Accesibles
y validado por la Comisión de Accesibilidad
de Plena Inclusión Aragón.

Texto adaptado según norma: UNE 153101: 2018 EX
© Plena inclusión Aragón, 2024



1ª edición. Zaragoza, 2025.

Edita: Instituto Agroalimentario de Aragón - IA2 (CITA-UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA).

Recurso electrónico

ISBN: 978-84-10169-66-1



Servicio de Publicaciones
Universidad Zaragoza



2.3

Pautas para leer y comprender las etiquetas de los productos alimenticios

Introducción

Las etiquetas de los alimentos te dan información importante sobre los alimentos.

Tienes que conocer las palabras que salen en las etiquetas de los alimentos.

Así podrás elegir los alimentos que son buenos para tu salud.

Lee estas preguntas y piensa una respuesta

- ☐ ¿Miras las etiquetas de los alimentos que compras?
- ☐ ¿Por qué es importante entender una etiqueta?
- ☐ ¿Qué información debe estar en una etiqueta?
- ☐ ¿Conoces los ingredientes de las etiquetas de los alimentos?
- ☐ ¿Las etiquetas ayudan a tomar buenas decisiones?

Lista de palabras importantes

Aditivos

Son ingredientes que se añaden a los alimentos para que tengan mejor sabor y color y se conserven bien.

Los aditivos llevan la letra E en la lista de ingredientes.

Por ejemplo: la sacarina es un aditivo que se utiliza para hacer más dulce un alimento.

Alergia a un alimento

Reacción negativa que produce el cuerpo de una persona cuando consume un alimento.

La alergia produce picor en el cuerpo o problemas para respirar.

La alergia puede ser grave.

Por eso las personas que tienen alergia a un alimento no deben consumirlo.

Por ejemplo: algunas personas tienen alergia a los frutos secos o al marisco.

Alimentos bio

Son alimentos naturales que no tienen productos químicos.

Bio es la abreviatura de biológico.

Por ejemplo: las verduras ecológicas son alimentos bio.

Alimentos light

Light es una palabra inglesa que significa ligero.

Los alimentos light tienen menos cantidad de un ingrediente que otro alimento similar.

Por ejemplo: la mermelada de fresa light tiene menos azúcar que la mermelada de fresa normal.

Lista de palabras importantes

Alimentos procesados saludables

Son alimentos que tienen pocos ingredientes y pocos aditivos para que los alimentos se conserven mejor. Por ejemplo: el atún en lata lleva atún, aceite y sal. La sal es un aditivo para que el atún se conserve bien.

Alimentos ultraprocesados

Son alimentos que tienen muchos ingredientes y muchos aditivos que no son saludables. Por ejemplo: la bollería industrial.

Edulcorantes

Son aditivos que sustituyen al azúcar para dar sabor dulce a los alimentos y no tienen calorías. Por ejemplo: la sacarina.

Fibra

Nutriente que ayuda al sistema digestivo para que funcione bien. Por ejemplo: los cereales integrales y el kiwi tienen mucha fibra.

Grasas

Nutrientes que dan energía. El aceite de oliva y la mantequilla son grasas.

Grasas saturadas

Son grasas que se encuentran en los alimentos de origen animal y en algunos alimentos de origen vegetal. Por ejemplo: la mantequilla es una grasa de origen animal y el aceite de coco es una grasa de origen vegetal.



Lista de palabras importantes

Carbohidratos

Nutrientes que dan fuerza y energía a nuestro cuerpo.

También se llaman hidratos.

Por ejemplo, el pan y la pasta tienen carbohidratos.

Intolerancia a un alimento

Reacción que produce el cuerpo

porque no puede asimilar bien un alimento.

Por ejemplo: una persona toma leche de vaca
y le duele la tripa.

Kilocalorías

Medida que sirve para saber

cuánta energía conseguimos de los alimentos.

Minerales

Nutrientes de los alimentos

que son muy importantes para el organismo

Por ejemplo: el calcio y el hierro.

Nutrientes

Componentes de los alimentos

que el cuerpo necesita

para crecer y estar sano.

Potenciadores del sabor

Son aditivos que se añaden a los alimentos

para mejorar su sabor.

Los potenciadores del sabor no son saludables.

Por ejemplo, las pastillas de caldo llevan potenciadores del sabor.

Vitaminas

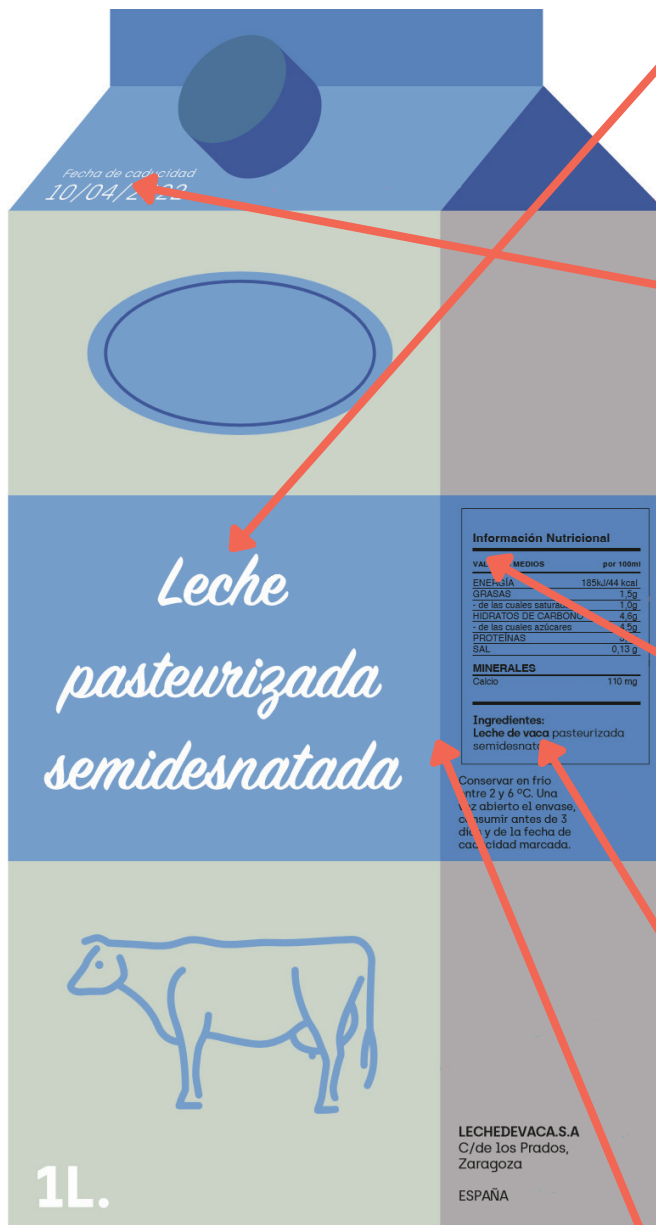
Nutrientes que necesita nuestro cuerpo

y están en las frutas, las verduras y los lácteos.

Por ejemplo, las naranjas tienen vitaminas.



¿Qué información nos dan las etiquetas?



Denominación del producto

Es el nombre del alimento.

Fecha de caducidad

Es la fecha en la que tienes que consumir el alimento antes de que pueda ser peligroso para nuestra salud.

Información nutricional

Es la información de los nutrientes del alimento.

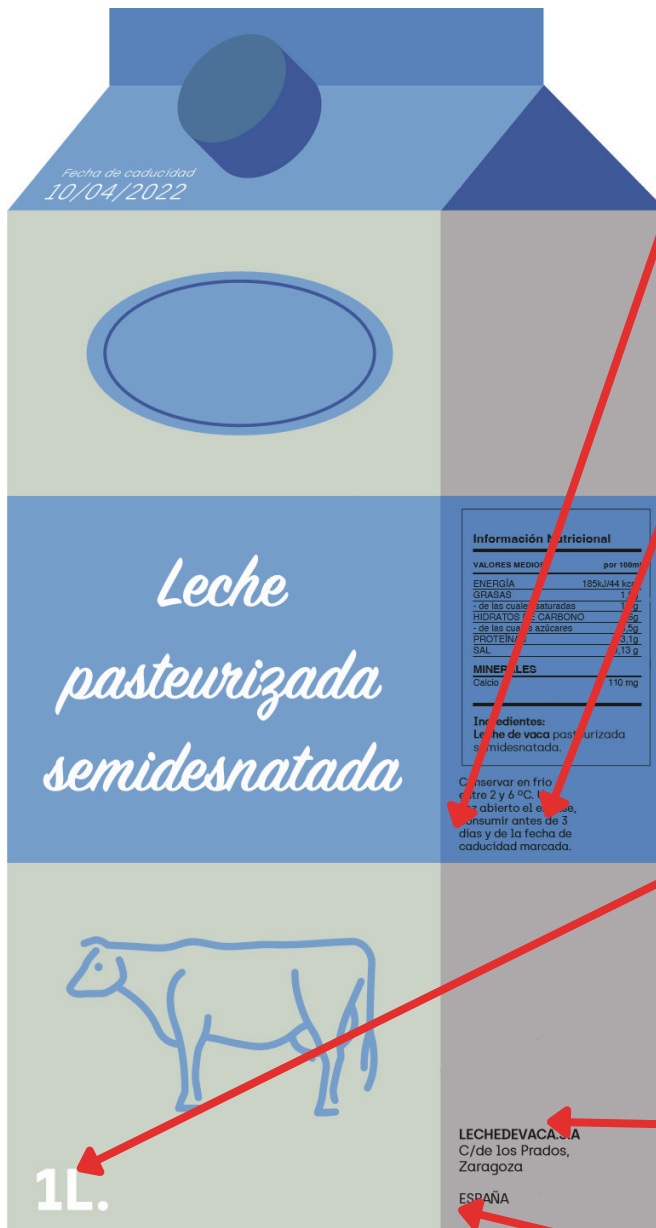
Lista de ingredientes

Son las sustancias que forman parte de un alimento.
Por ejemplo: leche de vaca.

Ingredientes que pueden causar alergia o intolerancia

Son las partes del alimento que pueden hacer que una persona se ponga enferma o que se sienta mal.

¿Qué información nos dan las etiquetas?



Modo de empleo

Es la manera de preparar o de consumir el alimento.

Pautas de utilización y conservación

Es la manera de utilizar el alimento y de guardar el alimento para que no se estropee y para que no sea peligroso para nuestra salud.

Cantidad neta

Es la cantidad de alimento que hay dentro del envase.

Nombre y dirección de la empresa

País o lugar de procedencia

Es el sitio donde se ha hecho el alimento.

Actividad 1

Rellena las etiquetas de color con las palabras que has aprendido:

1. Denominación del producto.
2. Fecha de caducidad.
3. Información nutricional.
4. Lista de ingredientes.
5. Ingredientes que pueden producir alergia o intolerancia.
6. Modo de empleo.
7. Pautas de utilización y conservación.
8. Cantidad neta.
9. Nombre y dirección de la empresa
10. País o lugar de procedencia.

Diagrama de un envase de leche con las siguientes etiquetas y campos para completar:

- 1. Fecha de caducidad: 10/04/2022
- 2. Denominación del producto: Leche pasteurizada semidesnatada
- 3. Información Nutricional:

VALORES MEDIOS	por 100ml
ENERGÍA	280 kJ / 67 kcal
GRASAS	3,5g
de las cuales saturadas	2,0g
PROTEÍNAS	3,0g
de las cuales lácteas	2,9g
GLÚCIDOS	4,7g
de los cuales azúcares	4,7g
SAL	0,01g

- 4. Ingredientes: Leche de vaca (85% leche / 15% nata)
- 5. Ingredientes que pueden producir alergia o intolerancia: Leche de vaca (85% leche / 15% nata)
- 6. Modo de empleo: Conservar en frío entre 2 y 4 °C. Una vez abierta el envase, consumir antes de 3 días y de la fecha de caducidad marcada.
- 7. Pautas de utilización y conservación: Conservar en frío entre 2 y 4 °C. Una vez abierta el envase, consumir antes de 3 días y de la fecha de caducidad marcada.
- 8. Cantidad neta: 1L.
- 9. Nombre y dirección de la empresa: LECHEDEVACA S.A. C/de los Prados, Zaragoza
- 10. País o lugar de procedencia: ESPAÑA

Actividad 2

Tienes que traer un envase de leche y leer qué pone en la etiqueta.

Rellena la tabla con los datos que has encontrado en la etiqueta.

Pide a tus compañeros la información que ellos han encontrado y escríbela también en la tabla.

Envase	Marca	Tipo de producto	Fecha de duración mínima	Cantidad neta	Lista de ingredientes
1					
2					
3					

Actividad 3

Imagina un producto nuevo
que te gustaría encontrar en la tienda.
Piensa un nombre para el producto nuevo
y los ingredientes que tendrá.

Escribe los datos importantes del producto nuevo:

1. El nombre del producto.
2. La fecha de caducidad.
3. El país de elaboración.
4. El modo de empleo.



Resumen

- Lee las etiquetas de los alimentos.
Así puedes aprender muchos datos importantes.
- Las etiquetas te ayudan a elegir alimentos saludables.
- Las etiquetas te ayudan a saber qué ingredientes pueden producir alergias o intolerancias.
Por ejemplo: la leche puede producir alergia o intolerancia.
- Las etiquetas te dicen la fecha de caducidad del alimento.
Así puedes saber hasta qué día puedes tomar el alimento.
Mira siempre la fecha de caducidad antes de consumir un alimento.
- Las etiquetas te ayudan a diferenciar los alimentos procesados saludables y los alimentos ultraprocesados.

- Puedes encontrar palabras en las etiquetas como bio o light.

Algunas empresas ponen bio o light en las etiquetas de los alimentos para decir que son alimentos saludables pero algunas veces no es verdad.

- Vigila la cantidad de sal, azúcar y grasas que pone en las etiquetas de los alimentos.



¿Cómo puedo entender la información nutricional?

Para aprender a leer las etiquetas
busca en el producto la lista de ingredientes
y la tabla nutricional.

La tabla nutricional también se llama información nutricional.

Lista de ingredientes:

Arroz (45%), trigo integral (28%),
leche desnatada en polvo,
harina de trigo, salvado de trigo,
germen de trigo, sal, emulgente
(E 471).

Información Nutricional

	por 100g de producto	por ración de 30 g
Valor energético (kJ/kcal)	1614 kJ 381 kcal	484 kJ 114 kcal
Grasas de las cuales	1,5 g	0,5 g
Saturadas	0,3 g	0,1 g
Monoinsaturadas	0,4 g	0,1 g
Poliinsaturadas	0,8 g	0,2 g
Hidratos de carbono de los cuales	79 g	24 g
Azúcares	15 g	4,5 g
Fibra alimentaria	3,1 g	0,9 g
Proteínas	12 g	3,5 g
Sal	0,46g	0,14g

Vitaminas	%VRN (*)	%VRN (*)
Tiamina (B1)	0,9 mg 83%	0,3 mg 25%
Riboflavina (B2)	1,2 mg 83%	0,4 mg 25%
Vitamina B6	1,2 mg 83%	0,4 mg 25%
Ácido Fólico (B9)	166 µg 83%	49,8 µg 25%

Minerales	%VRN (*)	%VRN (*)
Hierro	7,0 mg 50%	2,1 mg 15%

(*) VRN: Valores de Referencia de Nutrientes
La unidad de venta contiene
aproximadamente 16 raciones
Ingesta de Referencia de un adulto medio
(8400 kJ/2000 kcal)

Peso neto **500g**



¿Cómo puedo aprender a leer las etiquetas?

Aprende a leer la lista de ingredientes

Los ingredientes se ordenan de más a menos cantidad.

El ingrediente que tiene más cantidad
está el primero en la lista de ingredientes.

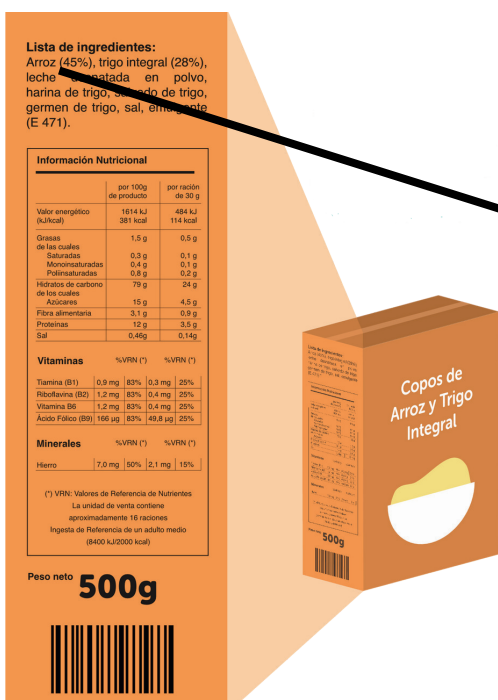
Evita los productos que tienen azúcar y grasas
en los primeros lugares de la lista de ingredientes.

Los alimentos ultraprocesados tienen
muchos ingredientes con la letra E.

La letra E quiere decir que llevan aditivos.

Los potenciadores del sabor y los edulcorantes son aditivos
que no son saludables.

Los ingredientes que pueden producir alergias o intolerancias
están escritos en negrita o con una letra diferente.



Lista de ingredientes:
Arroz (45%), trigo integral (28%),
leche desnatada en polvo,
harina de trigo, salvado de trigo,
germen de trigo, sal, emulgente□
(E 471).

¿Cómo puedo aprender a leer las etiquetas?

Aprende a leer la lista de ingredientes

Mira las kilocalorías del alimento.

Mira la cantidad de grasas saturadas, azúcar y sal.

Mira la cantidad de vitaminas y de minerales.

Un alimento saludable tiene:

- Vitaminas.
- Minerales.
- Hidratos.
- Fibra.
- Poco azúcar.
- Pocas grasas saturadas.
- Poca sal.

Información Nutricional

	por 100g de producto	por ración de 30 g
Valor energético (kJ/kcal)	1614 kJ 381 kcal	484 kJ 114 kcal
Grasas de las cuales	1,5 g	0,5 g
Saturadas	0,3 g	0,1 g
Monoinsaturadas	0,4 g	0,1 g
Poliinsaturadas	0,8 g	0,2 g
Hidratos de carbono de los cuales	79 g	24 g
Azúcares	15 g	4,5 g
Fibra alimentaria	3,1 g	0,9 g
Proteínas	12 g	3,5 g
Sal	0,46g	0,14g

Vitaminas

	%VRN (*)		%VRN (*)	
Tiamina (B1)	0,9 mg	83%	0,3 mg	25%
Riboflavina (B2)	1,2 mg	83%	0,4 mg	25%
Vitamina B6	1,2 mg	83%	0,4 mg	25%
Ácido Fólico (B9)	166 µg	83%	49,8 µg	25%

Minerales

	%VRN (*)		%VRN (*)	
Hierro	7,0 mg	50%	2,1 mg	15%

(*) VRN: Valores de Referencia de Nutrientes

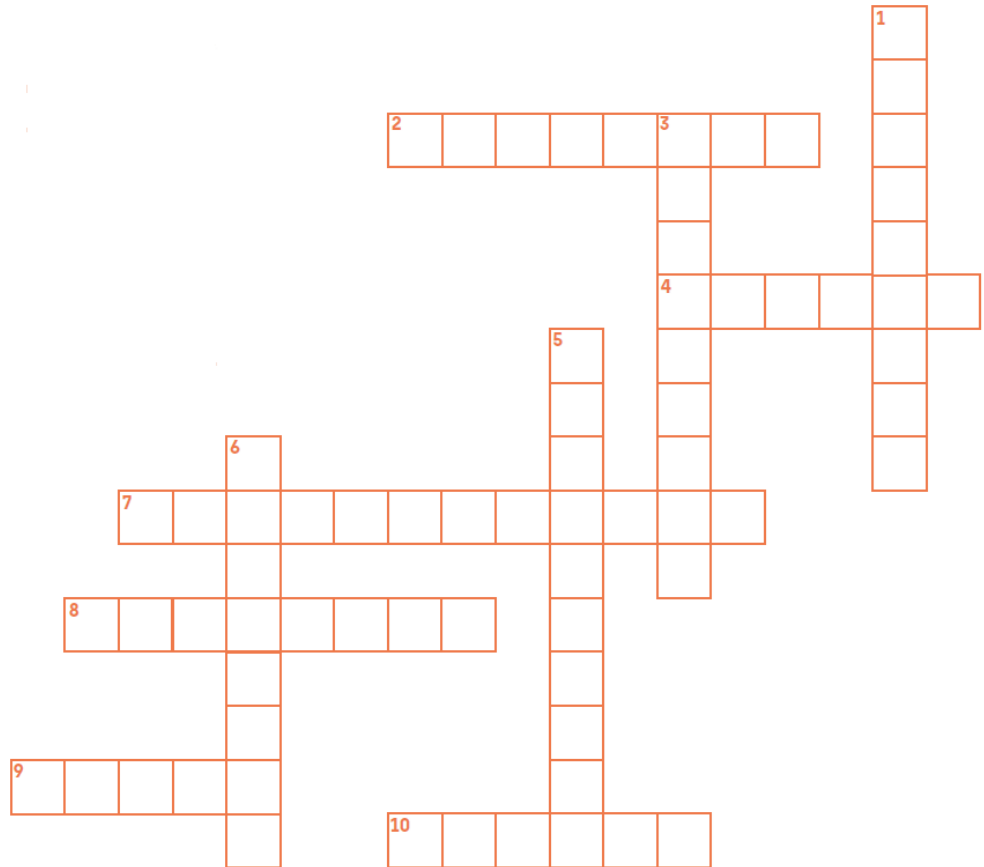
La unidad de venta contiene
aproximadamente 16 raciones

Ingesta de Referencia de un adulto medio
(8400 kJ/2000 kcal)

Actividad 1

Rellena el crucigrama con estas palabras:

- Aditivos.
- Minerales.
- Grasas.
- Azúcar.
- Vitaminas.
- Nutrientes
- Fibra.
- Hidratos.
- Kilocalorías.
- Alergias.



Horizontales:

2. Ingredientes que se añaden a los alimentos para mejorar su color y su sabor.
4. Ingrediente dulce con muchas calorías.
7. Medida que sirve para saber cuánta energía conseguimos de los alimentos.
8. Abreviatura de carbohidratos.
9. Nutriente que ayuda al sistema digestivo para que funcione bien.
10. Nutrientes que dan energía.
Por ejemplo, la mantequilla.

Verticales:

1. Nutrientes de los alimentos que son muy importantes para el organismo.
Por ejemplo: el calcio y el hierro.
3. Nutrientes que necesita el cuerpo y están en las frutas y verduras.
Por ejemplo: las naranjas.
5. Componentes de los alimentos que el cuerpo necesita para crecer y estar sano.
6. Reacciones negativas del cuerpo a algunos alimentos.

Actividad 2

Rodea la información de esta etiqueta:

- De color azul, la fila de las kilocalorías.
- De color verde, la fila de las proteínas.
- De color morado, la fila del hierro.
- De color rosa, la fila de las vitaminas.
- De color rojo, la fila de los hidratos de carbono.
- De color naranja, la fila de la sal.
- De color marrón, la fila de las grasas.

Información Nutricional				
	por 100g de producto		por ración de 30 g	
Valor energético (kJ/kcal)	1614 kJ	381 kcal	484 kJ	114 kcal
Grasas	1,5 g		0,5 g	
de las cuales				
Saturadas	0,3 g		0,1 g	
Monoinsaturadas	0,4 g		0,1 g	
Poliinsaturadas	0,8 g		0,2 g	
Hidratos de carbono	79 g		24 g	
de los cuales				
Azúcares	15 g		4,5 g	
Fibra alimentaria	3,1 g		0,9 g	
Proteínas	12 g		3,5 g	
Sal	0,46g		0,14g	
Vitaminas				
	%VRN (*)		%VRN (*)	
Tiamina (B1)	0,9 mg	83%	0,3 mg	25%
Riboflavina (B2)	1,2 mg	83%	0,4 mg	25%
Vitamina B6	1,2 mg	83%	0,4 mg	25%
Ácido Fólico (B9)	166 µg	83%	49,8 µg	25%
Minerales				
	%VRN (*)		%VRN (*)	
Hierro	7,0 mg	50%	2,1 mg	15%
(*) VRN: Valores de Referencia de Nutrientes				
La unidad de venta contiene				
aproximadamente 16 raciones				
Ingesta de Referencia de un adulto medio				
(8400 kJ/2000 kcal)				

Actividad 3

En esta actividad tienes que elegir el alimento más saludable.

Los alimentos de la izquierda tienen azúcar.

La cantidad de azúcar está en cubitos.

Por ejemplo, el refresco tiene 10 cubitos de azúcar.

Los alimentos de la derecha tienen sal.

La cantidad de sal está en gramos.

Por ejemplo, la sopa enlatada tiene 1 gramo de sal.

Rodea el alimento más saludable de cada columna.



refresco



1 g



sopa enlatada



galletas con
virutas de
chocolate



0,15 g



rebanada de
pan blanco



yogur de sabor
a fresa



1,7 g



loncha de
jamón cocido



barrita de
chocolate



0,2 g



loncha de
queso cheddar

Resumen

- Cuando compres un producto mira siempre la lista de ingredientes y la información nutricional.
- Evita tomar productos que tengan muchos azúcares y grasas. Por ejemplo, el chocolate.
- Debes mirar en la etiqueta del producto:
 - La cantidad que lleva.
 - Las kilocalorías.
 - Los azúcares.
 - Las grasas.
 - Los carbohidratos.
 - Las proteínas.
 - La sal.
 - Las vitaminas.



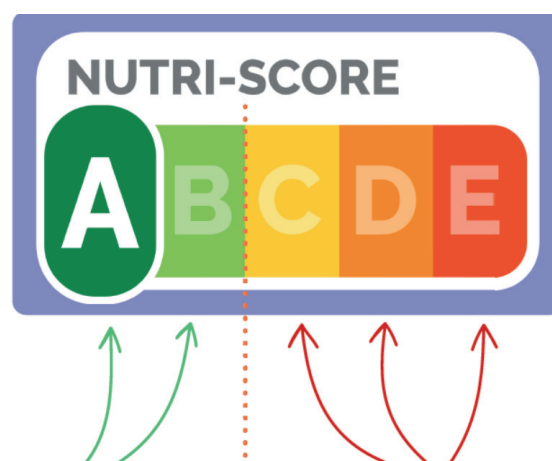
Otras maneras de poner la información nutricional. El sistema Nutri-Score.

Nutri-Score es una etiqueta
que se pone en los paquetes de los alimentos.
Nutri-Score clasifica los alimentos
en más saludables y menos saludables.

Nutri-Score usa letras y colores
para clasificar los alimentos.
Las letras empiezan en la A y terminan en la E.
La A significa que el alimento es más saludable.
La E quiere decir que el alimento es menos saludable.

Los colores son:

- verde oscuro.
- verde claro.
- amarillo.
- naranja.
- rojo.



Los alimentos más saludables
tienen el color verde.

Los alimentos menos saludables
tienen el color amarillo, el color naranja
y el color rojo.

Actividad 1

Estos alimentos llevan la etiqueta Nutri-Score.

Rodea el alimento
que te parece más saludable.

Tienes que mirar la letra y el color de la etiqueta Nutri-Score
para saber los alimentos que son saludables.

**Galletas
María**



**Galletas
con mantequilla**



**Yogur
natural**



**Yogur
con azúcar**



**Pechugas
de pollo**



**Nuggets
de pollo**



**Pan
integral**



**Pan
blanco**



**Frutas
frescas**



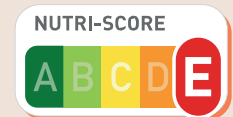
**Frutas en
almíbar**



**Cereales
integrales**



**Cereales
con chocolate**



**Ensalada
fresca**



**Ensalada
envasada**



Actividad 2

Busca estas palabras en la sopa de letras:

- Yogur.
- Galletas.
- Fruta.
- Leche desnatada.
- Patatas.
- Golosinas.
- Arroz.
- Queso.
- Cereales.
- Hamburguesa.
- Salchicha.

I	E	E	U	M	Z	F	R	U	T	A	A	G	H	D
J	Y	R	F	D	C	J	T	I	O	L	R	O	X	H
V	C	A	S	Y	G	K	L	M	V	E	I	L	Z	A
L	E	H	Y	G	B	R	C	Y	F	C	D	O	G	M
A	R	T	P	Ñ	K	A	R	Y	F	H	F	S	A	B
S	E	N	K	E	S	F	O	M	R	E	I	I	L	U
A	A	Y	O	G	U	R	I	R	H	D	E	N	L	R
R	L	L	B	M	U	O	S	K	R	E	K	A	E	G
R	E	H	C	I	Y	B	S	A	H	S	F	S	T	U
O	S	N	J	H	F	D	A	H	E	N	C	X	A	E
Z	P	L	T	Q	I	Y	N	G	H	A	T	E	S	S
R	W	X	A	T	I	C	T	J	U	T	H	B	L	A
C	E	S	X	T	B	O	H	Y	S	A	G	C	I	L
V	P	Q	U	E	S	O	J	A	I	D	V	R	X	Z
U	S	K	P	A	T	A	T	A	S	A	I	J	Z	D

Actividad 3

Escribe en cada columna
los nombres de los alimentos
según la letra de la etiqueta Nutri-Score.
Por ejemplo: las fresas tienen el valor A
y quiere decir que son muy saludables.

NUTRI-SCORE A B C D E	NUTRI-SCORE A B C D E	NUTRI-SCORE A B C D E	NUTRI-SCORE A B C D E	NUTRI-SCORE A B C D E
Fresas				

Fresas



Pizza



Yogur natural



Cruasán de chocolate



Arroz



Salchichas



Cereales integrales Cereales de chocolate



Resumen

- Nutri-Score clasifica los alimentos en más saludables y menos saludables.
- Nutri-Score usa letras y colores para clasificar los alimentos.
Las letras van de la letra A hasta la letra E.
La A significa que el alimento es más saludable.
La E quiere decir que el alimento es menos saludable.
- Los colores son:
 - Verde oscuro.
 - Verde claro.
 - Amarillo.
 - Naranja.
 - Rojo.
- El color verde oscuro y el color verde claro significan que el alimento es más saludable.
Los colores amarillo, naranja y rojo significan que el alimento es menos saludable.

Consejos para reducir el desperdicio de alimentos



1. Haz un menú semanal.



2. Escribe la lista de la compra.



3. Almacena bien los alimentos.



4. Mira la fecha de caducidad.



5. Congela bien los alimentos.



6. Calcula bien las cantidades.



7. Pon delante los alimentos que caducan primero.



8. Reutiliza las sobras para hacer otras comidas.



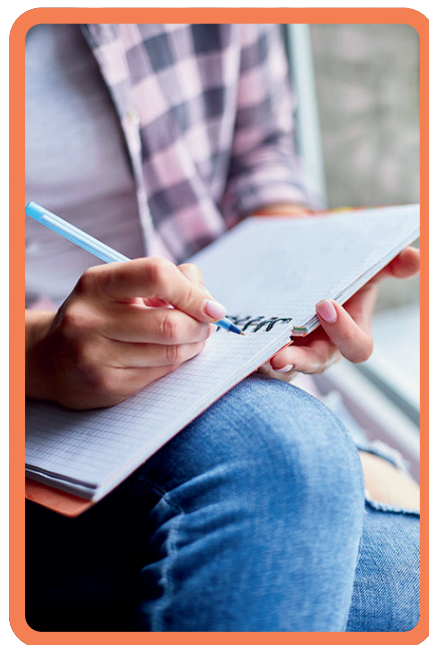
Estas imágenes tienen 7 diferencias.

Encuentra las 7 diferencias.

Rodea con un círculo las 7 diferencias.



Rodea las imágenes que tienen consejos para no desperdiciar alimentos.



Haz un cartel

y escribe consejos para no desperdiciar comida.

Escribe también consejos para reciclar.

Puedes utilizar una cartulina para hacer el cartel.

Puedes fijarte en estos dibujos.



Resumen

Sigue estos consejos para no desperdiciar alimentos:

1. Haz un menú semanal.
2. Escribe la lista de la compra.
3. Almacena bien los alimentos.
4. Mira la fecha de caducidad.
5. Congela bien los alimentos.
6. Calcula la cantidad de comida que vas a cocinar.
7. Pon delante los alimentos que caducan primero.
8. Reutiliza las sobras para hacer otras comidas.

