

## SEMÁFORO NUTRICIONAL EN ETIQUETADO

CARRETILLA, anticipándose una vez más, se preocupa por la salud de sus consumidores, y, tal como propone la CIAA (Confederación Europea de Industrias de Alimentación y Bebidas) ha trabajado para desarrollar una propuesta de etiquetado comprometida en la información como parte de la lucha contra la obesidad y que sirva al consumidor de guía para hacer elecciones dietéticas apropiadas.

Así pues, en todos sus nuevos lanzamientos, CARRETILLA es pionera incluyendo en su Información Nutricional los 8 grandes nutrientes por ración y las Cantidades Diarias Orientativas de esos nutrientes que aportan sus productos. Las CDO son una guía sobre la cantidad total de calorías y nutrientes que debemos ingerir al día en una dieta sana.

### Ejemplo de cuadro de Información Nutricional en productos CARRETILLA

	Por 100 g.	Por ración 60 g.
Valor energético	94,2 KJ (22,8 Kcal)	56 KJ (13,2 Kcal)
Proteínas	1,0 g	0,6 g
Hidratos de Carbono de los cuáles azúcares	3,7 g 3,0 g	2,2 g 1,8 g
Grasas de las cuáles saturadas	0,2 g 0,04 g	0,1 g 0,0 g
Fibra	0,9 g	0,5 g
Sodio	0,4 g	0,2 g
Vitamina C	17,6 mg (22% CDR*)	10,6 mg (13% CDR*)

\*CDR: Cantidad Diaria recomendada

**Haz una dieta equilibrada y ejercicio**

### Ejemplo de Semáforo Nutricional en productos CARRETILLA

Una ración de 60 g. contiene:



de la cantidad Diaria Orientativa (CDO) para un adulto

Los valores de Cantidades Orientativas están calculados para una mujer adulta con una ingesta diaria de 2000Kcal. Las necesidades individuales de nutrientes pueden ser mayores o menores dependiendo del sexo, edad, nivel de actividad física y otros.

### Cuadro de CDO (Cantidad Diaria Orientativa)

Nutriente	CDO Mujer adulta	CDO Hombre adulto	CDO Niño (5-10 años)
Energía (Kcal)	2000	2500	1800
Proteína (g)	45	55	24
Hidratos de Carbono (g)	230	300	220
de los cuáles azúcares (g)	90	120	85
Grasas (g)	70	95	70
de las cuáles saturadas (g)	20	30	20
Sal	6	6	4
Equival. en Sodio (g)	2,4	2,4	1,4
Fibra	24	24	15