

Anexo 2.2. Analizamos nuestra dieta

Pirámide nutricional





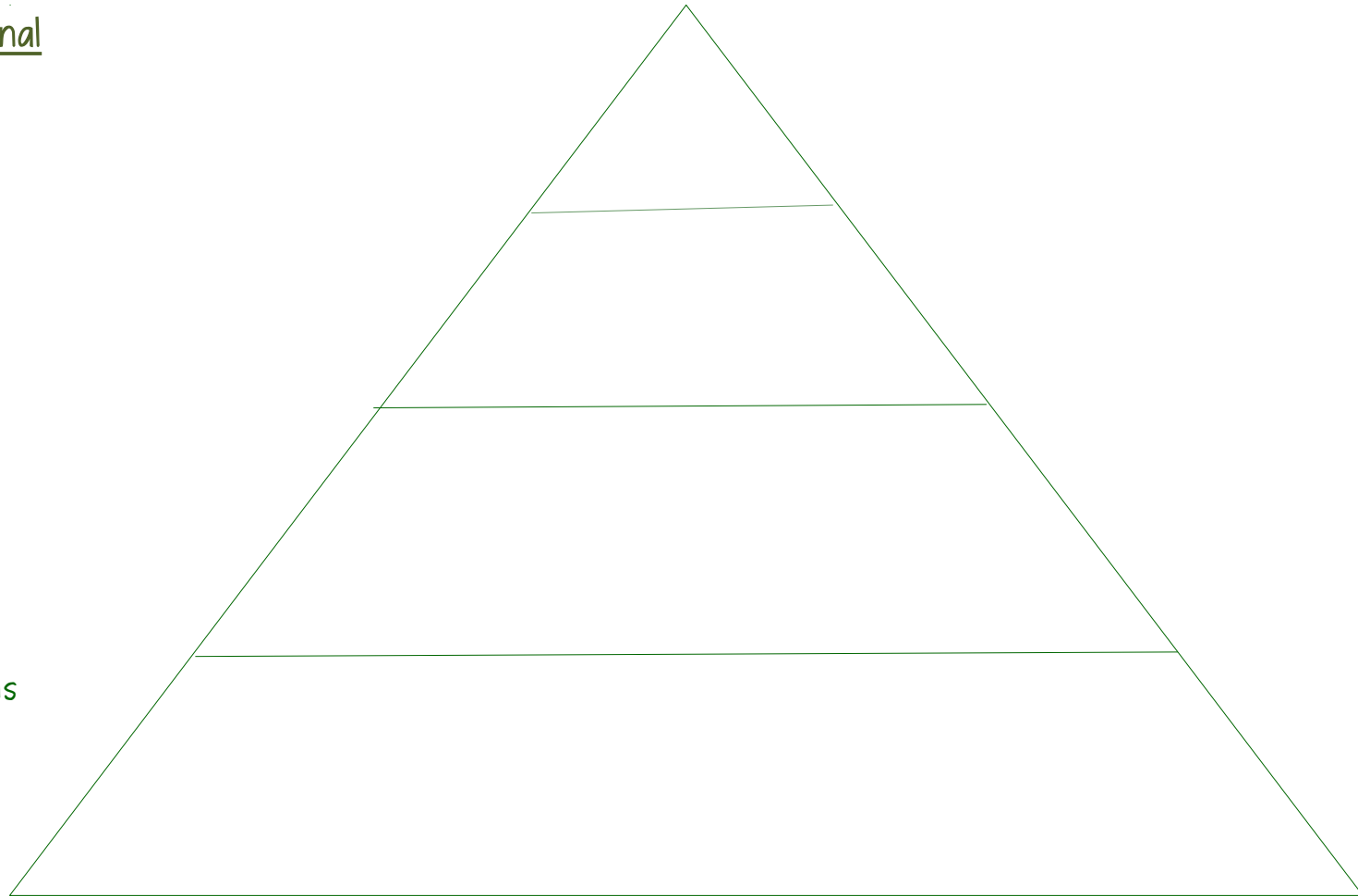
Pirámide personal

Rara vez

A veces

Habitualmente

Todos los días



pirámide semáforo

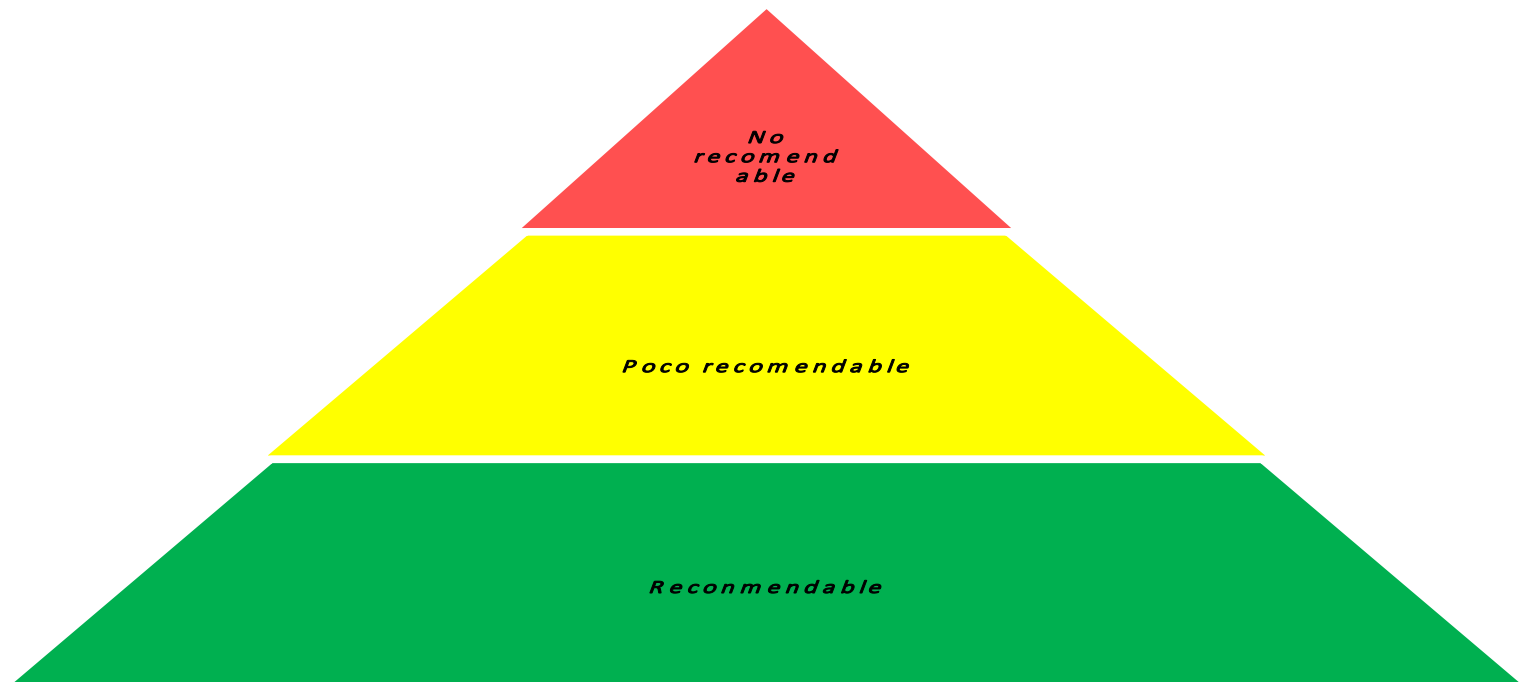


Tabla de perfiles nutricionales para alimentos sólidos

Texto	Poco	Medio	Alto	
Código color	Verde	Naranja	Rojo	
Grasa	$\leq 3,0$ g / 100 g	3,0 g - 17,5 g / 100 g	$\geq 17,5$ g / 100 g	≥ 21 g / porción
Saturadas	$\leq 1,5$ g / 100 g	1,5 g - 5 g / 100 g	≥ 5 g / 100 g	≥ 6 g / porción
Azúcares totales	$\leq 5,0$ g / 100 g	5 g - 22,5 g / 100 g	$\geq 22,5$ g / 100 g	≥ 27 g / porción
Sal	$\leq 0,3$ g / 100 g	0,3 g - 1,5 g / 100 g	$\geq 1,5$ g / 100 g	$\geq 1,8$ g / porción

Tabla de perfiles nutricionales para bebidas

Texto	Poco	Medio	Alto	
Código color	Verde	Naranja	Rojo	
Grasa	$\leq 1,5$ g / 100 ml	1,5 g - 8,75 g / 100 ml	$\geq 8,75$ g / 100 ml	$\geq 10,5$ g / porción
Saturadas	$\leq 0,75$ g / 100 ml	0,75 g - 2,5 g / 100 ml	$\geq 2,5$ g / 100 ml	≥ 3 g / porción
Azúcares totales	$\leq 2,5$ g / 100 ml	2,5 g - 11,5 g / 100 ml	$\geq 11,25$ g / 100 ml	$\geq 13,5$ g / porción
Sal	$\leq 0,3$ g / 100 ml	0,3 g - 0,75 g / 100 ml	$\geq 0,75$ g / 100 ml	$\geq 0,9$ g / porción