

Análisis de etiquetas

Para crear consciencia de lo que compramos y consumimos es importante aprender a detectar qué productos son saludables y cuáles se consideran altamente procesados, que son los que debemos evitar. Para ello vamos a empezar a crear consciencia de lo que tenemos en casa siguiendo estos pasos:



Para ello vamos a descargar la APP My Real Food y vamos a pasar el escáner a todos los códigos de barra que tengamos en nuestra cocina, incluyendo nevera y congelador.

Debes poner una pegatina roja a todo lo que detectes como ultraprocesado y amarilla a los buenos procesados. De esta manera verás un mapa de colores que tendrá que mejorar poco a poco con las siguientes compras.

2.

ETIQUETA
LOS
PRODUCTOS

3.

COMPRUEBA
PORQUÉ SON
MUY
PROCESADOS

La APP te indicará el motivo por el cual lo detecta en rojo, y así serás consciente de ellos, además de buscar alternativas más saludables



El objetivo de este ejercicio es ir mejorando la calidad de la compra, de manera progresiva y comprobar qué opciones son más saludables.

4.

MEJORA TU
COMPRA

Ahora ponlo en
práctica

