

Ejemplo de Plantilla de control nutricional y lectura de etiquetas – VeroAzuquita.com

1. Datos del producto

Nombre del Alimento	Marca	Fecha de Consumo	Lugar de Compra

2. Información nutricional por porción

Calorías	Grasas Totales	Grasas Saturadas	Grasas Trans	Azúcares Totales	Azúcares Añadidos	Sodio	Proteínas	Fibra

3. Porción vs. ración consumida

Tamaño de Porción	Ración Consumida	Multiplicador Aplicado

4. Sellos de advertencia

- ☐ Exceso de calorías
- ☐ Exceso de azúcares
- ☐ Exceso de sodio
- ☐ Exceso de grasas saturadas
- ☐ Contiene edulcorantes
- ☐ Contiene cafeína

5. Ingredientes clave

Ingredientes Naturales	Ingredientes Ultraprocesados	Aditivos/Colorantes

6. Evaluación personal

¿Lo volverías a consumir? ☐ Sí ☐ No

¿Lo consideras saludable? ☐ Sí ☐ No

Comentarios personales: _____