

# Toma decisiones saludables

## Compara alimentos similares

(Por 100g o 100ml)

Contido baixo

Contido medio

Contido alto

Graxas

3g

3g  
a  
20g

20g

Graxas saturadas

1,5g

1,5g  
a  
5g

5g

Evite as graxas trans nos alimentos

Azucres simples en sólidos

5g

5g  
a  
10g

10g

Azucres simples en líquidos

2,5g

2,5g  
a  
7,5g

7,5g

Sal

0,3g

0,3g  
a  
1,5g

1,5g

Sodio

0,12g

0,12g  
a  
0,6g

0,6g



XUNTA DE GALICIA