

# NUTRIMENTOS CRÍTICOS

¿Pero...qué es un nutrimento?

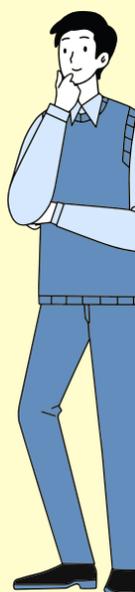
**CUALQUIER SUSTANCIA CONSUMIDA DE UN ALIMENTO O BEBIDA QUE APORTE ENERGÍA Y SEA NECESARIA PARA LA VIDA**

¿Y POR QUÉ ALGUNOS SON CRÍTICOS?

Porque su consumo excesivo se relaciona con el desarrollo de enfermedades como obesidad, diabetes tipo 2 y dislipidemias (colesterol y/o triglicéridos altos)

¿QUÉ DEBO HACER PARA EVITARLOS ?

El etiquetado de advertencia ayuda a identificar de forma fácil y rápida aquellos alimentos que los contiene



## SELLOS QUE TE MOSTRARAN LOS NUTRIMENTOS CRÍTICOS



Selecciona productos con menor cantidad de sellos posibles

Elija productos naturales, frescos y locales



## COMPARA ENTRE ALIMENTOS DE LA MISMA CATEGORÍA

Son preferibles aquellos con menos de 2 sellos.

