

Busca la Bocallave

Su elección de comida afecta a su salud.
La Bocallave le facilita escoger más sano.

En comparación a otros productos alimenticios del mismo tipo, los productos que llevan la Bocallave cumplen con una o más de las siguientes exigencias:

- Menos grasa y más sana
- Menos azúcar
- Menos sal
- Más fibras alimenticias y granos enteros

La Bocallave es para todos

La comida que lleva la Bocallave es para todas las personas sanas – tanto adultos, adolescentes y niños. La Bocallave es para usted que quiere comer sano.

Comer variado es parte de costumbres alimenticias sanas. La Bocallave le ayudará a lograr esto ya que encontrará la marca en diferentes grupos alimenticios. Si tiene necesidades especiales por ejemplo porque hace ejercicio duro, es mayor o enfermo es importante que coma bien para tener energía suficiente.

¿Quiénes se encuentran detrás de la Bocallave?

La Bocallave es una marca nórdica común.

Las exigencias para la Bocallave son elaboradas por las autoridades en Noruega, Suecia y Dinamarca. La marca es apoyada por El Consejo Ministerial Nórdico. La utilización de la marca es voluntaria para los productores.

Donde encontrar la Bocallave

La Bocallave se encuentra en el embalaje, pero también podrá encontrar la marca en pescado, frutas, verduras y patatas que no estén embalados.

- Los productos alimenticios que llevan la Bocallave normalmente llevan también una declaración nutritiva.
- Refrescos, golosinas y pasteles no podrán ser marcados con la Bocallave.
- Alimentos con edulcorantes tampoco podrán ser marcados con la Bocallave.



Lea más sobre la Bocallave en:

www.norden.org/noeglehullet

Junio 2010



norden

Nordic Council of Ministers



Norwegian Food Safety Authority

Ministry of Food,
Agriculture and Fisheries
Danish Veterinary and Food Administration



Norwegian Directorate of Health



NATIONAL FOOD ADMINISTRATION



Facil
escoger
más sano



norden

Nordic Council of Ministers



Norwegian Food Safety Authority

Ministry of Food,
Agriculture and Fisheries
Danish Veterinary and Food Administration



Norwegian Directorate of Health



NATIONAL FOOD ADMINISTRATION

Estos alimentos pueden obtener la Bocallave

¡Busque la Bocallave cuando hace compras!



Encontrará la Bocallave en el embalaje

En comparación a otros productos alimenticios del mismo tipo, los productos que llevan la Bocallave cumplen con una o mas de las siguientes exigencias:

- Menos grasa y mas sana
- Menos azucar
- Menos sal
- Mas fibras alimenticias y granos enteros



Productos vegetales

Leche de soya, bebida de avena, tofu y alternativas vegetales de carne y pescado



Frutas y frutos del bosque
del tiempo o congelados



Carne y embutidos
fresco o congelado



Pescado y mariscos
Productos de pescado,
fresco o congelado



Aceite
margarina



Pan y productos de grano
grano, pasta, arroz y productos
de desayuno



Comidas precocinadas
sopas, pizza, wraps,
bocadillos



Productos lácteos
leche, yogur, queso



Verduras y patatas
del tiempo o congelados