

Aprende a leer las etiquetas de los alimentos

TU COMIDA

Escúchala



Llevar una dieta balanceada, con los elementos calóricos y nutricionales adecuados puede ser tan sencillo como voltear el envase de los productos que compras. Las tablas nutrimentales y las etiquetas que aparecen en todos los comestibles que compras no son meras decoraciones. Fíjate en ellas, interprétalas y cosecharás grandes beneficios.

Esa tabla impresa en uno de los lados del empaque de galletas que comiste hoy por la mañana, y que de tan cotidiana ignoras, contiene toda la información que necesitas saber sobre lo que te estás comiendo. Y te parece cotidiana porque ha estado ahí por más de 15 años; aunque, para ser más precisos, ha estado presente por siete siglos.

Mucho antes de que los productos vinieran empacados en celofán brillante y etiquetas fluorescentes, Enrique III, rey de Inglaterra, vió la necesidad de regular la calidad de los productos que consumía su pueblo, y para asegurar que el pan y la cerveza fueran pan y cerveza de verdad, y no una mezcla de frijol y chícharos con trigo, dictó en 1267 el *Assisa panis et cervisiae*, el edicto del pan y la cerveza que regulaba el peso, precio y calidad de todos los productos creados por panaderos en el reino.

Ese edicto se ha transformado siete siglos después en una serie de tablas y leyendas que nos dicen cuando un refresco contiene grandes cantidades de azúcar, o la leche en polvo está adicionada con minerales. Aunque la información obligatoria cambia en cada país y región (el sistema europeo mide los contenidos y porciones de forma distinta que las normas americanas, por ejemplo), el objetivo es el mismo: proporcionar al consumidor la información que le permita conocer las principales características de los productos que ingiere.

En México, la normativa que requiere esta información entró en vigor el 24 de enero de 1996. A partir de entonces, conocer las calorías que te aporta ese cereal azucarado que tanto disfrutas en el desayuno es tan fácil como voltear la caja y seguir una línea.



TE HABLA



Información nutrimental	
Por porción 250 ml	
Contenido energético	1 42 kcal
Carbohidratos (Hidratos de carbono)	12 g
Proteínas	7.75 g
Grasas (lípidos)	7 g
Calcio	275 mg
Sodio	125 mg

Información nutrimental	
Porción por unidad 250 ml	
Porcentaje del aporte	2.3
Energía (kcal)	4.75
Proteína	4.50
Carbohidrato	4.50
Hidratos de carbono	4.50
Grasa	4.50
Porcentaje del aporte por 250 ml	12.50%
Porcentaje del aporte por 100 ml	5.00%
Proteína	1.80
Carbohidrato	1.80
Grasa	1.80

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Porción por unidad 100 g	
Contenido energético	52 kcal
Proteína	3 g
Grasa total	0.5 g
Carbohidratos	12.5 g
Fibra	0.5 g
Porcentaje del aporte	1.25%

Foto José Rodríguez

➔ Reglas de etiqueta

El etiquetado debe estar en español, ser claro y conciso, y nunca debe inducir a error al consumidor en lo que se refiere a características, composición, naturaleza, o atribuir a los alimentos propiedades preventivas, terapéuticas o curativas de una enfermedad, tales como “reduce el colesterol”, “fortalece los huesos”, entre otras. Además de que cualquier información que se incluya tiene que ser comprobable.

Lo que debe contener:



País de origen

Dónde se elabora o fabrica el producto.



Ingredientes

Se mencionan en orden descendente de cantidad, lo que indica que el primer ingrediente es el componente que se encuentra en mayor proporción en el alimento.



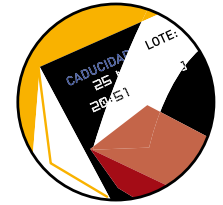
Contenido neto

Contenido en los productos envasados. En caso de producto sólido que contiene un medio de cobertura, por ejemplo el atún (en agua o en aceite) o frutas en almibar, la etiqueta debe indicar el peso de la masa drenada, que es la cantidad de producto sólido o semisólido contenido en el envase.



Fabricante o importador

Nombre, razón social y domicilio.



Lote

Indeleble y permanente.



Información adicional

Puede ponerse en la etiqueta: Información nutricional, la fecha de consumo preferente, instrucciones para su uso, las condiciones especiales de conservación, la relativa al envase como que no afecta el ambiente, información ecológica, etcétera.



Información nutricional

Sólo están obligados a darla los fabricantes que atribuyan al producto en su etiquetado propiedades nutritivas, éste sería el supuesto, de alimentos que se anuncian como “bajo en grasa”, “enriquecido con”, “reducido en sodio”, etc. En los demás casos, en nuestro país no es necesario que el producto incluya el etiquetado nutricional, lo cual se busca regular, ya que es importante que el consumidor esté más informado al hacer sus compras y pueda, por tanto, elegir lo que sea mejor para su salud y nutrición.



Nombre del producto

Por ejemplo: “Leche”, “Jugo”, “Puré de tomate”.



Leyendas precautorias

Mencionar ingredientes que asocien riesgos de salud.



Fecha de caducidad

Se refiere a la fecha límite en que se consideran las características sanitarias y de calidad que debe reunir el producto para su consumo.



¿Qué debo buscar en la **tabla nutricional**?

La declaración de los contenidos de: proteínas, carbohidratos, grasas, sodio y aporte calórico. También algo muy importante es buscar el tamaño de la porción. La información nutricional en el etiquetado de los alimentos viene referido para una porción, así la cantidad de cada nutriente que se lee en la etiqueta es la que se encuentra en una porción del alimento, y no en el contenido total del envase. Si no revisas cuál es exactamente el tamaño de una porción, no sabrás la cantidad de nutrientes que te estás comiendo. Por ejemplo, una bolsa de palomitas de maíz para hacer al microondas tiene tres raciones por bolsa, es decir, que si te comes la bolsa completa te estarás



comiendo tres veces lo que está escrito en la etiqueta de información nutricional.

Por lo mismo, es muy importante revisar la etiqueta para que escojas los alimentos que le darán a tu cuerpo la nutrición que necesita. Por ejemplo, si no consumes alimentos lácteos, los datos nutricionales pueden ayudarte a encontrar alimentos que sean ricos en calcio, como es el caso de la sardina, y así complementar tu nutrición.

También puedes utilizar la información nutricional para comparar dos alimentos diferentes; si vas a decidir entre dos clases o marcas de yogur, analizar las etiquetas puede ayudarte a elegir aquel que tiene menos grasa, calorías o carbohidratos, si es que tu dieta así lo requiere.

Foto José Rodríguez



Foto Archivo

Escoge tus productos usando la información nutricional

- La etiqueta de los alimentos puede ofrecerte la información que necesitas para planificar tus comidas. Procura elegir el producto que contenga la menor cantidad de grasas saturadas, colesterol y sodio, y trata de seleccionar alimentos con más fibra.
- Si estás tratando de perder o mantener tu peso, la cantidad de kilocalorías que consumes es muy importante. Puedes utilizar las etiquetas para comparar productos similares y determinar cuál contiene menos kilocalorías.
- Siempre es recomendable revisar en la etiqueta la declaración de grasa, ya que contribuye de manera importante al aporte calórico del alimento. Cada gramo de grasa proporciona más del doble de las calorías que los carbohidratos o las proteínas.
- Leer las etiquetas puede ayudarte a comparar el contenido de sodio en diferentes alimentos, siempre es importante tratar de consumir menos, sobre todo si tienes presión alta. Los adultos sanos no deben de consumir más de 2,400 mg por día.
- Al revisar la etiqueta es importante considerar la declaración del contenido de carbohidratos totales y no sólo el contenido de azúcar. Los carbohidratos totales incluyen, además del azúcar, los carbohidratos complejos (como los almidones). Esta información es importante por si consumes alimentos tales como cereales y granos en exceso, que si bien no contienen azúcar natural o agregada, por su naturaleza sí contienen una buena cantidad de carbohidratos.
- Recuerda que hay alimentos que aportan colesterol, algunas etiquetas lo declaran y pueden ayudarte a elegir los que menos tienen.
- Si buscas preferentemente una alimentación económica, toma en cuenta el factor precio. Pero si lo que quieres es alimentarte siguiendo los cánones de una dieta equilibrada y saludable, y hacerlo sin pagar por encima de lo necesario, será fundamental leer detenidamente las etiquetas.

La tabla

TAMANO POR PORCIÓN

Se considera como una ración del producto. La cantidad de los nutrientes declarados en la tabla nutricional están contenidos en la porción

CONTENIDO ENERGÉTICO

Son las kilocalorías que nos proporcionan los carbohidratos, proteínas y grasas, las cuales necesitamos para realizar cualquier actividad.

PORCIONES POR ENVASE

Señala cuántas porciones se incluyen en cada envase. Algunos envases tienen sólo una ración, pero la mayoría tienen más de una en cada producto. Este es un dato fundamental, ponle atención.

GRASA (LÍPIDOS)

Es la cantidad de grasa en la porción del producto. Puede declararse el tipo de grasa (saturadas, monoinsaturadas, polisaturadas y colesterol)

PROTEÍNA

Entre 10 y 15% del total de la energía que consumimos debe provenir de las proteínas y la información que contienen las etiquetas indica los gramos de proteína que contiene cada porción.

CARBOHIDRATOS TOTALES

Los carbohidratos le dan energía a tus músculos y cerebro.

Pueden también declararse otros elementos (azúcar, almidón y fibra dietética).

SODIO

El sodio te dice cuánta sal se encuentra en los alimentos. A la gente con presión alta se le pide que siga una dieta baja en sodio.

VITAMINAS/ MINERALES

Como información complementaria pueden declararse vitaminas y minerales, siempre y cuando exista una Ingesta Diaria Recomendada asignada y el contenido en la porción esté por arriba del 5% de la IDR.

Foto Archivo



→ Alimentos modificados

Muchas etiquetas incluyen modificaciones al contenido nutrimental, son una palabra o frase que aparece en el producto, donde se hace un comentario acerca del valor nutrimental de dicho alimento (sin sal, bajo en grasa, reducido en calorías, etc.). Por norma, la declaración de estas leyendas debe ser usada por igual en todos los alimentos modificados. A continuación, se presentan algunas de las declaraciones nutricionales aprobadas:

EN SODIO

Libres o sin sodio. El contenido de sodio debe ser siempre menor de 5 mg por porción.

Muy bajo en sodio. El contenido de sodio debe ser menor o igual a 36 mg por porción. Cuando la porción sea menor o igual a 30 gramos, el contenido de sodio debe ser menor o igual a 36 mg por 50 g de producto.

Bajo en sodio. El contenido de sodio debe ser menor o igual a 140 mg por porción. Cuando la porción sea menor o igual a 30 gramos, el contenido de sodio debe ser menor o igual a 140 mg por 50 g de producto.

Reducido en sodio. El contenido de sodio es al menos 25% menor en relación con el contenido de sodio del alimento original o de su similar.

Declaraciones adicionales

Hay etiquetas que contienen información adicional a la que aparece en la tabla nutrimental y que puede ser de vital importancia para lo que buscas en un producto.

Leche light

Grasa butírica 10 g/l
 Proteína 30 g/l
 Leche parcialmente
 descremada ultrapasteu-
 rizada adicionada
 de vitamina A y D

Revisa las etiquetas, varias de las leches en el mercado se ostentan como *light*, pero contienen 10 g/l de grasa, sin embargo hay algunas que son totalmente descremadas, lee la información nutrimental.



La lactosa es el azúcar natural de la leche, muchos consumidores son intolerantes a ésta, por lo que la leche deslactosada es una buena opción para ellos. Sin embargo, la información nutrimental de estos productos debe ser revisada cuidadosamente por las personas que no pueden consumir azúcares (diabéticos), ya que durante la elaboración del producto la lactosa es sustituida por glucosa.

¡Ahora con menos sal!
 ¡Menos grasa!, ¡Más proteínas!

Varios productos indican "Ahora con": "Menos Sal", "Menos grasa", "Más proteína", etc., sin embargo el fabricante incluye estas aseveraciones porque ha modificado su producto, y no necesariamente tienen menos sal, grasa o proteína que otros productos, por ello es muy importante revisar la tabla nutrimental y hacer la comparación con otras marcas.



Algunos productos destacan tener "0% grasa", pero al revisar su información nutrimental encontramos que sí la contienen.
Lee la etiqueta.

CEREALES

Porción 40 g
 Contenido energético 580 kJ(140 kcal)
 Proteína 3 g
 Grasa 1,5 g
 Carbohidratos 28 g
 Sodio 140 mg

Muchas leyendas en el etiquetado de cereales "para el desayuno" inducen a que el consumidor asuma que son buenos para el control de su peso; sin embargo es muy importante leer la información nutrimental, ya que en general estos productos aportan una buena cantidad de carbohidratos.
Revisa este aspecto.

EN GRASA

Sin grasa. El contenido de grasa es menor de 0.5 gramos por porción.

Bajo en grasa. El contenido es menor o igual a 3 gramos por porción. Cuando la porción sea menor o igual a 30 gramos, el contenido debe ser menor o igual a 3 g por 50 g de producto.

Reducido en grasa. El contenido es al menos 25% menor en comparación con el contenido del alimento original o de su similar.

EN CALORÍAS

Sin calorías

El contenido de calorías debe ser menor de 5 calorías por porción.

Bajo en calorías

El contenido debe ser menor o igual a 40 calorías por porción. Cuando la porción sea menor o igual a 30 gramos, el contenido de calorías debe ser menor o igual a 40 calorías por 50 g de producto.

Reducido en calorías

El contenido de calorías es al menos 25% menor en relación con el contenido de calorías del alimento original o de su similar.



EN AZÚCAR

Sin azúcar El contenido es menor a 0.5 g por porción.

Reducido en azúcar El contenido se ha reducido por lo menos en un 25% con respecto al alimento original o su similar.



En varios chocolates y helados *light*, el azúcar puede ser sustituida por fructosa o edulcorantes no calóricos; sin embargo, estos productos incluyen en su composición un alto contenido de grasa, por lo que a pesar de haber sido modificados en su composición siguen siendo muy calóricos.



Formula láctea pasteurizada

Existen productos que presentan imágenes o palabras que inducen a pensar que se trata de otro producto. Por ejemplo, la imagen de una vaca cuando se trata de productos que no son de leche, como es el caso de la formula láctea, la cual incluso contiene menos proteína, y el de las cremas que contienen grasa vegetal. **Lee la etiqueta.**

EMBUTIDOS DE PAVO

Ingredientes:
Agua, pasta de ave, grasa de cerdo, sal, fosfato de sodio, emulsificante, nitrito de sodio

Varios de los embutidos se dicen de pavo, pero agregan también como ingrediente grasa de cerdo, es importante que se lea la etiqueta, ya que hay muchas personas que no pueden consumir este ingrediente

Con extras

Algunos productos destacan ingredientes que no contienen, por ejemplo: "con mantequilla", "con queso", etcétera, pero al revisar su información encontramos que lo que realmente contienen son saborizantes.



Muchos productos utilizan la leyenda "Sin azúcar añadida", sin embargo es importante leer la tabla nutricional, ya que, aunque no se adicionen, por su naturaleza los ingredientes pueden contener diversos tipos de azúcar (fructosa, glucosa y/o sacarosa), como es el caso de los productos que son elaborados a base de frutas.

Fenilcetonúricos: contiene Fenilalanina

Revisa las leyendas precautorias, algunas se asocian a riesgos reales o potenciales relacionados con la intolerancia digestiva, alergias o enfermedades metabólicas o toxicidad, como es el caso de la fenilalanina.

Huevo



Revisa y compara las tablas nutrimentales de los diferentes productos, ya que existen algunos que se dicen ricos en omega 3 y comparados con otros productos la cantidad de éste es muy inferior. Por ejemplo, la sardina tiene mucho más que un huevo enriquecido con omega 3.