

ETIQUETAS NUTRICIONALES, UNA ÚTIL HERRAMIENTA AL ALCANCE DE TODOS



Nancy Castro Pérez

Nutricionista, Sede Regional San Carlos, Tecnológico de Costa
Ricanacastro@itcr.ac.cr

Una buena nutrición es importante a lo largo de toda su vida. La misma puede ayudarlo a sentirse en la mejor condición y a mantenerse fuerte.

Puede también ayudar a reducir el riesgo de padecer algunas de las enfermedades crónicas no transmisibles que se relacionan directamente con la alimentación, como lo es la diabetes, dislipidemias, hipertensión arterial, obesidad, entre otras. O bien le puede ayudar a controlar dichos padecimientos si ya los sufre.

Existen diversos factores condicionantes que influyen directamente en una buena alimentación; uno de ellos es una adecuada selección de los alimentos que se va a consumir.

Dichosamente las legislaciones en materia de alimentos, han puesto a la mano una herramienta muy valiosa que nos permite satisfacer esa adecuada selección de alimentos como lo son las etiquetas nutricionales que vienen impresas en los empaques de la mayoría de los productos alimenticios. Es importante conocer el contenido nutricional del producto que está seleccionando y además que lo sepa interpretar con el fin de que lo incluya en su Plan de Alimentación.

La etiqueta nutricional es una tabla que nos proporciona información nutricional acerca del producto que se está adquiriendo: tamaño de la porción, cantidad de energía y nutrientes que contiene. Su principal propósito es ayudar a los consumidores a

seleccionar entre tipos similares de productos alimenticios que pueden incorporar en una dieta saludable. En Costa Rica es obligatorio que todo producto alimenticio contenga en su empaque la etiqueta nutricional.

A continuación se le brindan las consideraciones que debe tener presente en la lectura de una etiqueta nutricional.

1. Identifique el tamaño de la porción. Se le llama porción a la cantidad del producto o alimento recomendada en el empaque. En todos los productos el tamaño de la porción es diferente. Puede venir escrita en tazas o trozos. A veces incluye el peso en gramos o en onzas.
2. Establezca el número de porciones por envase. La información nutricional contenida en una etiqueta aplica para una porción, por lo que es importante considerar la cantidad de porciones que contiene cada empaque. Si come dos porciones del producto seleccionado, estará comiendo el doble de las calorías y obteniendo dos veces la cantidad de los nutrientes, tanto los buenos como los malos.
3. Cantidad de calorías. Las calorías indicadas equivalen la cantidad de energía que nos proporciona por una porción del alimento. Se puede encontrar también como: "Contenido energético", "Energía Total", "Calorías" o "Valor energético". Las "calorías de las grasas" indican cuántas calorías de grasa hay en una porción. Recuerde:

el que un producto no contenga grasa no necesariamente significa que no contenga calorías. ¡Lea la etiqueta!

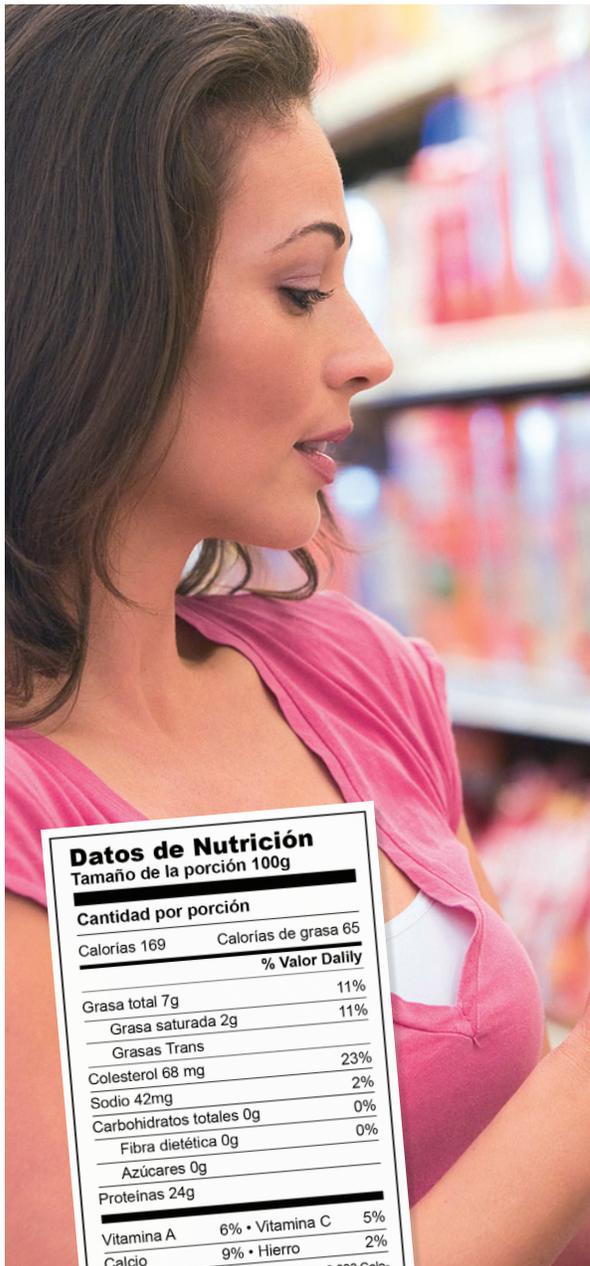
4. Busque el contenido de grasa en gramos. Es la cantidad de grasa que nos aporta una porción del alimento. Se debe fijar siempre en grasa "Total". Allí se incluyen las grasas que son buenas para su salud, como las monoinsaturadas y poliinsaturadas, y las grasas que no son buenas, como las grasas saturadas y las grasas trans. Estas grasas son las que causan aumento en el colesterol "malo". Un alimento bajo en colesterol tiene menos de 20 mg por porción. Si la cantidad de los gramos (g) de grasa saturada se aproxima a la cantidad dada para la grasa total, ese alimento podría no ser la mejor opción.



LOS PECES 'PLATICAN' PERO SOLO EN OCASIONES ESPECIALES?

A ESA CONCLUSIÓN LLEGARON CIENTÍFICOS DE LA UNIVERSIDAD DE AUCKLAND EN NUEVA ZELANDA. ELLOS AFIRMAN QUE LOS PECES PUEDEN LLEGAR A SER PARLANCHINES, REFUNFUÑAR, GRUÑIR Y HASTA GRITARSE UNOS A OTROS A PARTIR DE UNA VEJIGA QUE EMPLEAN PARA NADAR, SEGÚN DEMUESTRAN LAS GRABACIONES REALIZADAS POR ESTOS EXPERTOS. UN INVESTIGADOR MARINO EXPLICA QUE AUNQUE TODOS LOS PECES SON CAPACES DE OÍR NO TODOS SABEN GENERAL SONIDOS MEDIANTE LA VIBRACIÓN DE LA VEJIGA NATATORIA, UN MÚSCULO QUE PUEDEN CONTRAER.

- Contenido de sodio. Debe entender que cuando la etiqueta dice sodio, se refiere a sal. Prefiera los alimentos que contengan menos de 140 mg de sodio.
- Azúcar. Prefiera alimentos que no contengan azúcar o similares (jarabe de maíz, miel de caña, miel de abeja). Seleccione los productos que indiquen que vienen endulzados con un sustituto de azúcar: sacarina, sucralosa, aspartame, acesulfame K.
- Fibra dietética: La fibra es una clase de carbohidrato. En la lista de la etiqueta forma parte de los carbohidratos totales. La cantidad de fibra en una porción viene en gramos en la lista. Prefiera alimentos que sean buena fuente de fibra, para que el producto en realidad sea alto en fibra debe por lo menos tener más de 5 gramos por porción.
- Lista de ingredientes. Todos los ingredientes contenidos en los productos alimenticios deben aparecer en la etiqueta en una lista ordenados de mayor a menor proporción, según la cantidad presente en el alimento. En consecuencia, los ingredientes que aparecen en primer orden de la lista son aquellos que se encuentran en mayor cantidad en el producto.
- Finalmente existen algunos conceptos que es necesario saber al momento de seleccionar sus alimentos. Estos se resumen en la siguiente tabla.



Datos de Nutrición	
Tamaño de la porción 100g	
Cantidad por porción	
Calorías 169	Calorías de grasa 65
% Valor Daility	
Grasa total 7g	11%
Grasa saturada 2g	11%
Grasas Trans	
Colesterol 68 mg	23%
Sodio 42mg	2%
Carbohidratos totales 0g	0%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares 0g	
Proteínas 24g	
Vitamina A 6%	Vitamina C 5%
Calcio 9%	Hierro 2%

* Porcentaje de Valores diarios están en 2,000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Grasas	
Libre (Fat – free)	Una porción del alimento aporta menos de 0.5 gramos de grasa. Ejemplos: pan 0% grasa
Bajo Aporte	Una porción del alimento aporta un máximo de 3 gramos
Liviano (Light)	El alimento contiene 50% menos del aporte de grasa total del alimento habitual con respecto al alimento normal de referencia.
Reducido	Se ha reducido en 25% o más el aporte de grasa totales con respecto al alimento normal
Azúcares	
Libre (Sugar-free)	Para que un producto diga libre de azúcar la porción de alimento debe aportar menos de 0.5 gramos de azúcar.
Liviano (Light)	Para que un alimento sea liviano de azúcar debe contener 50% menos del aporte de azúcares simples del alimento habitual con respecto al alimento de referencia.
Reducido	Para que un alimento o producto pueda llamarse reducido en azúcar es porque se le ha reducido en 25% o más el aporte de azúcares simples con respecto al alimento normal de referencia
Calorías	
Libre	Para que un alimento sea libre, la porción del alimento debe aportar menos de 5 kcal.
Bajo en calorías	Una porción del alimento debe aportar un máximo de 40 kcal.
Liviano (Light, Lite)	El alimento debe contener 1/3 menos de calorías por porción que el alimento habitual, cuando éste contiene menos del 50% de calorías provenientes de las grasas que el alimento de referencia.
Reducido	Al alimento se le han reducido el 25% o más el aporte de calorías con respecto al alimento de referencia.

Recuerde que la alimentación es parte importante de un plan de vida saludable. Aprenda qué productos se pueden intercambiar o cuales debe evitar para que disfrute más de sus alimentos mientras cuida su salud.