

Etiqueta nutricional

15 de Febrero de 2021

Tiempo estimado de lectura: 7 min 30 sg

En el súper, leemos la información del envase alimenticio.

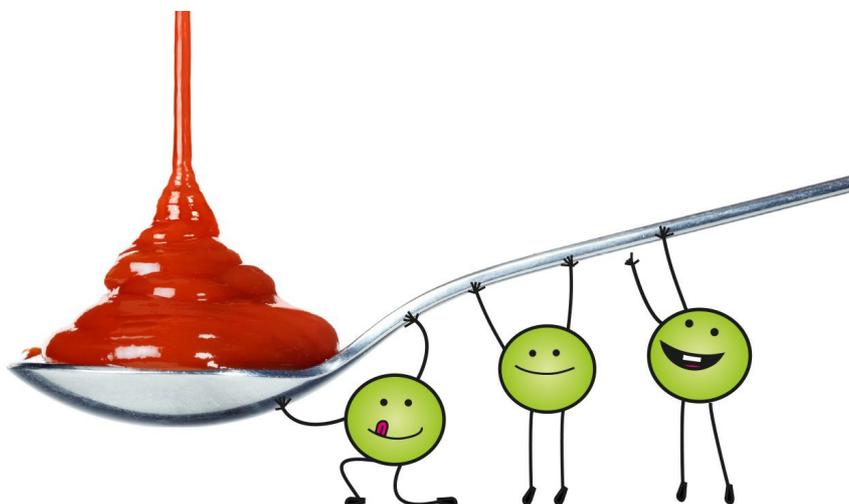
Vamos de compras... e interpretamos la información del envase! En las etiquetas de los productos encontramos información tan valiosa como la presencia de los posibles alérgenos. Todas las personas deberían estar acostumbradas a leer y valorar esta etiqueta. Por eso es tan importante que se lo enseñéis a vuestros hijos.



- **Denominación:** indica que es lo que se ofrece: "Salsa de tomate". La información va impresa en el envase, en lugar destacado y debe ser fácilmente visible y legible.
- **Ingredientes:** listado de ingredientes de mayor a menor cantidad. Incluyen aromas, aditivos y aquellos elementos que son añadidos en la fabricación del producto alimenticio.
- **Alérgenos:** información sobre sustancias o productos que causan alergias o intolerancias, como "Contiene gluten".
- **Información nutricional:** con los valores según aportación de nutrientes (grasa, vitaminas etc).
- **Empresa:** nombre o razón social y dirección de la empresa.
- **Normas para una correcta conservación y utilización,** como "Conservar en un lugar fresco y seco"
- **Normas y consejos para su uso:** por ejemplo "Modo de empleo: agregar para condimentar comidas"
- **Cantidad neta:** cantidad del producto alimenticio incluido en el envase.
- **País de origen/lugar de origen:** obligado en las especies de carne porcina, ovina, caprina y aves de corral, sean frescas, refrigeradas o congeladas.

Fecha consumo preferente/Fecha de caducidad:

- **La fecha del "consumo preferente"** hace referencia a la calidad. Después de esta fecha, por lo general, la aportación es segura, aunque el sabor, la textura o el olor puedan no ser los mejores. Esta indicación aparece en alimentos enlatados, deshidratados, congelados y en las frutas y verduras frescas. Viene introducida por la expresión "consumir preferentemente antes del" cuando la fecha incluya la indicación del día o "consumir preferentemente antes del fin de" en los demás casos.
- **La fecha de "caducidad"** hace referencia a la seguridad. Después de esta fecha, es posible que el alimento os haga mal. Por esto, no deberéis ingerir ningún alimento más tarde de la fecha de caducidad aunque el alimento tenga un olor agradable. La fecha de caducidad aparece en alimentos perecederos (aquellos que pueden echarse a perder rápidamente) como, por ejemplo, las bandejas de pescado o de carne fresca.



La información **nutricional obligatoria** (destacada en nuestro ejemplo) debe incluir, por este orden: valor energético (expresado en **quilojoules -kJ-** y **quilocalorías -kcal-**) y cantidades de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal. Cuando hablamos de manera coloquial, nos referimos a las «calorías» de un producto al valor marcado como «quilocalorías (kcal)».

También puede completarse con la cantidad de grasas monoinsaturadas, grasas poliinsaturadas, polialcohois, almidón, fibra alimentaria, vitaminas y minerales (presentes en cantidades significativas).

Información nutricional:

- Valores medios por 100 gr
- Valor energético 398 kJ/95 Kcal
- Grasas 5.5 gr de las cuales saturadas 0.8 gr
- Hidratos de carbono 10.1 gr de los cuáles azúcar 8.4 gr
- Proteínas 1.1 gr
- Sal 1.5 gr

Cuando se facilite la información sobre vitaminas y minerales, se expresarán además **como porcentaje de las ingestiones de referencia por 100 g o 100 ml**. Además, pueden declararse:

- **Por porción o unidad de consumo**. Debe estar cuantificada en la etiqueta del lado de la información nutricional, así como el número de porciones o unidades contenidas en el envase. Puede ser distinta entre alimentos diferentes y esto puede llevar a la confusión. Por ejemplo, al elegir unos cereales para el desayuno o un bollo para la merienda, el peso de una ración habitual de cereales son 30 g; un bollo de merienda son 80 g.
- **Como porcentaje de las ingestiones de referencia por 100 g o por 100 ml**. De ser así, la información nutricional deberá incluir la siguiente indicación: «Ingestión de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)». **Cuidado con las referencias para los adultos**. Por ejemplo, la ingestión adecuada de sal para un niño de 6 años está limitada a no más de 3 g/día. El tope para los adultos es de 5 g/día. Un paquete de productos de aperitivo aporta 1,5 g de sal por ración habitual de consumo. Por lo tanto, supone el 50% del tope máximo recomendado para ese niño. Si fuera para sus padres, supondría el 30% del tope máximo aconsejado.
- Como porcentaje de las ingestiones de referencia por porción o unidad de consumo.

Las elecciones alimentarias hechas con información suficiente suelen ser las más saludables. Fijaos en la información que os acerca el fabricante y mirad lo que podéis aprender. Cuando consultéis la etiqueta para comparar alimentos distintos (por ejemplo, cantidad de sal en una marca de cereales y en una de galletas), procurad la referencia de «contenido en nutriente/100 g de producto». Pensad también en vuestra frecuencia habitual de consumo para cada uno de los alimentos que comparéis.



El exceso de algunos nutrientes como la grasa (particularmente las que contienen ácidos grasos saturados y ácidos grasos "trans"), la sal, el sodio y los azúcares simples están relacionados con muchas enfermedades crónicas.

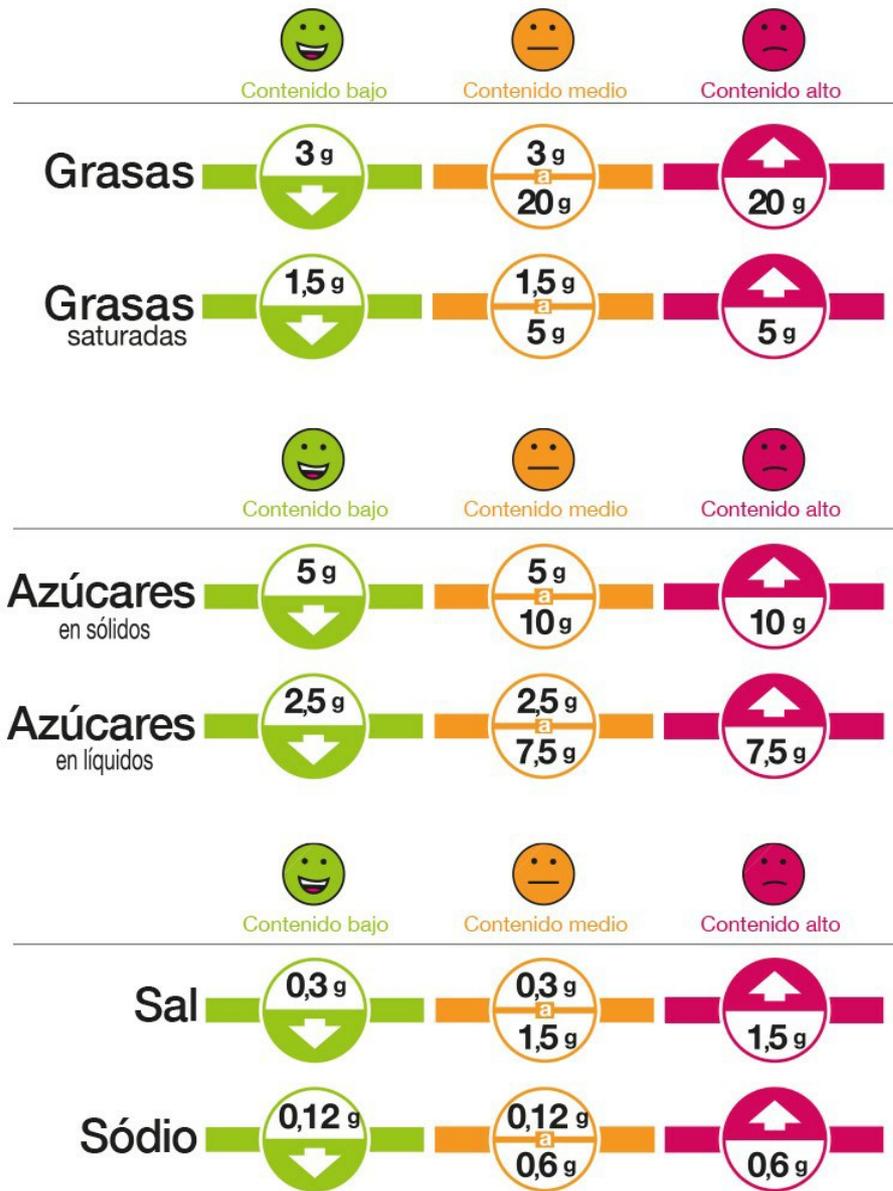
Para ayudaros a interpretar correctamente la información nutricional, seguid estos pasos:

- Observad el contenido de sal, grasas y azúcares.
- Comparad alimentos similares.
- Elegid los que contengan menos cantidad de los nutrientes mencionados en el apartado 1 o llevad con vosotros la información de la tabla de ayuda que os juntamos.

Recordad que para alimentos de consumo ocasional no pasa nada si compráis algunos con una cualificación en rojo, pero tened cuidado con los de consumo diario

Llevad con vosotros la tabla de ayuda. Podéis sacarle una foto con el móvil y utilizarla cuando vayáis a comprar alimentos. Es lo que hacemos nosotros para escoger las galletas del desayuno. Siempre elegimos las que tienen un menor contenido en estos 3 nutrientes.

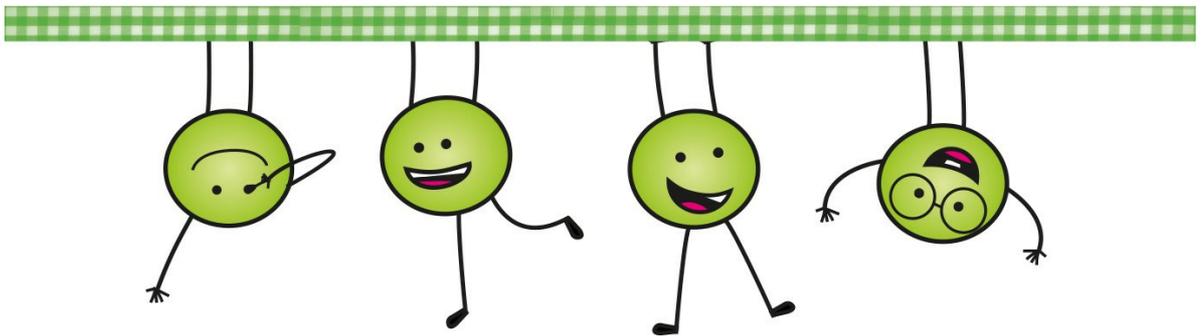
Toma decisiones saludables (Por 100g o 100ml)



Evite las grasas trans en los alimentos

¡Ojo! Las bebidas y refrescos de consumo habitual entre los más jóvenes aportan, por lo general, un contenido elevado de azúcares.

Adecuad el valor en nutrientes a ciertas necesidades especiales o a vuestros requerimientos individuales.



Aunque las grasas son imprescindibles para la vida, debemos limitar un consumo excesivo, por ejemplo, evitando los alimentos tipo “aperitivo”, “fiesta” o “pinchos” de forma habitual. Recordad que estos nutrientes aportan el doble de energía que los carbohidratos o las proteínas.

Limitad el aporte de sodio (sal) en las primeras décadas de la vida, porque el consumo medio de sal es excesivamente alto en nuestra población infantil.

