



Lectura de etiquetas

Clara Fuentes

PARTE DELANTERA DEL PRODUCTO



Lo que nos hace **elegir** ese producto

Todo lo que **nos quieren explicar**, lo centran en la parte delantera

Reclamos: bajo en grasa, light, sin azúcar...

Señalan lo que les **interesa** a ellos como fabricantes que tu veas para que compres el producto

Juegan con reclamos, con colores, con puntos de dolor, con deseos

Por eso hay que revisar la etiqueta por detrás....

LISTA DE INGREDIENTES

Los ingredientes aparecen por **orden de cantidad**, de mayor cantidad de ingrediente, a menor cantidad

Por tanto, es importante que los primeros ingredientes sean de calidad.

Si el 1ero, 2nd, tercero son grasas refinadas, azúcares, edulcorantes...

Seguramente no sea un alimento muy saludable

Normalmente **cuantos menos ingredientes tiene un alimento,**
más saludable es



TABLA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Normalmente lo indican por cada 100g y al lado está por porción recomendada o unidad

Los obligatorios son

Kcal ➡ No hay ningún valor por encima del cual indique que es buen o mal producto, depende del producto, de tus necesidades... Las calorías por sí **dicen poco.**

Proteínas ➡ 20g/100g en pavo, pollo... Si lleva mucho menos en carnes, es pq lleva agua añadida.

Pescado 12-15g/100g pq llevan más agua de forma natural

Jamón cocido, pavo... si lleva 7g/100g es pq tendrá almidones... No tiene que tener apenas HC si no añaden coste para abaratar coste. Fijar en embutidos que sea proteínas fundamentalmente y casi nada de HC.

Grasas ➡ Fijarnos en el **tipo** de grasas (trans, saturadas, mono, poli...)

- **No hay valores ideales**, porque depende del alimento que compremos (un fruto seco tendrá mucha grasa, y no pasa nada)

Grasas **trans** evitarlas (grasas hidrogenadas, de palma, de coco hidrogenado...) Son grasas creadas y refinadas, que no las encontramos de forma natural en la naturaleza

Saturadas: según de donde proceda, si procede de huevo o leche no son perjudiciales

Mono, poli (omega3, omega6), son saludables

Carbohidratos ➡ Importante mirar: "HC **de los cuales azúcares**"

No podemos saber que azúcar es natural presente, qué es añadido

No recomendable más de **5g de azúcar/100g**, si son añadidos (una fruta puede tener más pero es naturalmente presente)

Fibra ➡ recomendado al día unos 25-30g/d.

2-3g de fibra en un alimento está bien, pero no todos los alimentos saludables llevan fibra. (yogur por ejemplo)

Sal ➡ aprox 5g/d en personas sanas

Es diferente que el sodio, que es un mineral que existe en los alimentos. El sodio no hay que evitarlo. Cantidad diaria 200-2300mg/d

Importante no abusar de enlatados, de jamón, de procesados... Moderar.

CÓMO LEEMOS LAS ETIQUETAS

1. **Busca lista de ingredientes**

Si hay alguno de los que debemos evitar en la lista, no hace falta que leas nada más. No te conviene

Si no hay ingredientes que no nos interesan, pasar al núm 2

El listado de alimentos es por orden de cantidad

2. Revisa el número de porciones y mira que tenga sentido, si no, deberás multiplicar los valores de la tabla. A veces las porciones no hacen sentido con lo que realmente vas a consumir.

Te dividen las porciones en 2 para que cuando lo leas te parezca que es porción

3. Revisa los gramos de azúcar por porción que vas a comer



CÓMO PUEDEN ALTERAR LA LECTURA

Cambian el nombre de algunos componentes del producto

Cambian el nombre de “azúcar” por alguno de los mencionados antes



Despistan con las porciones

Nos indican 2 galletas, o 100ml, cuando ya se sabe que vamos a consumir más que eso del producto para que el valor sea menor

Separan los ingredientes

Para que no aparezcan en primer lugar de la lista.

En lugar de poner azúcar, ponen varios en pequeñas cantidades (fructosa, jarabe de glucosa, dextrina...



Clara Fuentes

Dietista-Nutricionista
CAT000866

