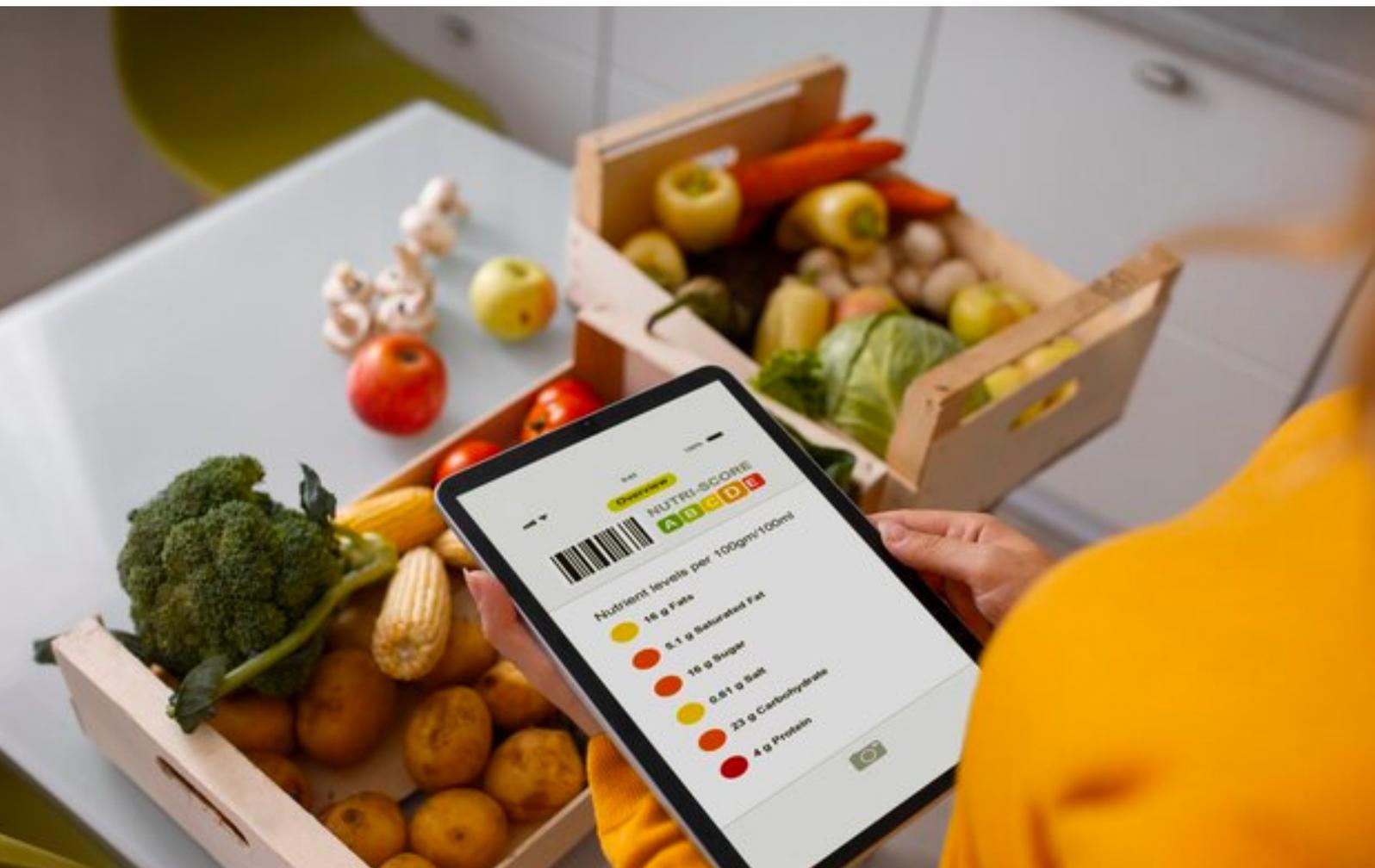




Universidad de
CUNDINAMARCA

Bienestar
la vida **VIRTUAL**

Etiquetado nutricional



¡Aprende a interpretar lo que dicen los empaques!

Lo primero que verás de un producto en un supermercado será su parte frontal, a partir de ella decidirás si lo escoges o no, sin embargo, si quieres mejorar la calidad de los alimentos procesados que escoges, deberás mirar más a fondo:



1

Irás a buscar la lista de ingredientes del producto procesado que tienes. Entren más pequeña sea la lista de ingredientes, menos ingredientes tenga, menor grado de procesamiento tendrá el alimento y mayor calidad nutricional podrás encontrar.

2

La lista de ingredientes se organiza del alimento que está en mayor proporción al que está en menor proporción, por ello identifica que no tenga azúcar, sodio o sal dentro de los primeros ingredientes, o algún otro componente que no sea propio de la naturaleza del alimento, ejemplo: si buscas un queso, que no tenga harinas, féculas o almidones. Si buscas un yogurt, que no tenga azúcar.

3

Si te llama la atención la lista de ingredientes, puedes ir a revisar la tabla nutricional del alimento. En la tabla nutricional es donde se te informa los nutrientes que aporta el alimento.





Tabla nutricional
Nuevo Formato Vertical Estandar (art.30.1)
Resolución 810 Junio 2021

Información Nutricional		
Tamaño de porción: 1 unidad (40 g)		
Número de porciones por envase: Aprox. 2		
Calorías (Kcal)	Por 100g	Por porción
	497	139
Grasa total	23 g	6,4 g
Grasa poliinsaturada	23 g	6,4 g
Grasa saturada	16 g	4,4 g
Grasa trans	160 mg	45 mg
Carbohidratos totales	58 g	16 g
Fibra dietaria	0 g	0 g
Azúcares totales	1,4 g	0,39 g
Azúcares añadidos	40 g	10 g
Proteína	14 g	4,0 g
Sodio	312 mg	87 mg
Vitamina A	107 µg ER	30 µg ER
Calcio	226 mg	63 mg
Hierro	3,0 mg	0,84 mg
Vitamina D	27 µg	7,6 µg
Vitamina B1	1,0 mg	0,84 mg
Zinc	1,0 mg	0,28 mg

La tabla nutricional la debes leer desde la parte de arriba hacia abajo.

Lo primero a identificar será el tamaño de la porción.

No siempre el contenido de alimento en el paquete, es la porción declarada en la columna de tu derecha donde dice “por porción”.

La porción en este caso es 1 unidad que son 40g, y el paquete tiene 2 unidades de 40g cada una. Por ende, si te comes todo el paquete, te comerías 2 veces la información que está en la columna de “por porción”.

Antes de fijarte en las calorías, importa saber de dónde vienen las calorías.

Estas pueden estar aportadas por grasas, carbohidratos o proteína. No hay un valor correcto de aporte de cada nutriente, esto dependerá qué buscas comer a través del alimento, si comes nueces, su aporte será grasa, si comes una torta, seguramente aportará más carbohidratos que proteína.



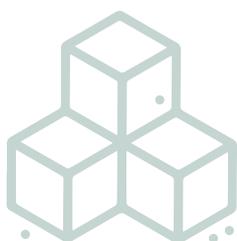
Ten en cuenta que el alimento debería aportar poca azúcar añadida, sodio, grasa trans y grasa saturada.



Un alimento que diga **Bajo en sodio**



Deberá tener máximo 80mg en 100g del alimento, esto lo identificarás en la Columna de la mitad donde dice “por 100g”. Si buscas disminuir el consumo de sodio en alimentos procesados, además puedes fijarte en que en la columna “por porción” indique un valor de máximo 2 dígitos.



En “**azúcares añadidos**”

Busca alimentos que declaren menos de 5g de azúcares añadidos por porción, con el fin de disminuir al máximo el consumo de azúcar en tu alimentación.



La **grasa trans**

Es una grasa producida de forma industrial y al igual que la grasa saturada, su consumo elevado está asociado a un aumento de riesgo de enfermedad cardiovascular.



¡Aclaremos algunos términos que pueden confundirte!

¿Qué significa **light**?



Un alimento light es aquel que tiene una reducción del 25% en las calorías con respecto al alimento original. La disminución en calorías se podrá hacer a partir de azúcares o grasas. El alimento podrá seguir aportándote azúcar o grasa, pero en una menor proporción a su versión original.

¿Qué significa “sin azúcares añadidos”?

No se le ha añadido ningún azúcar, el azúcar se puede encontrar con los siguientes nombres:



- ✓ Sacarosa
- ✓ Glucosa
- ✓ Miel
- ✓ Melaza
- ✓ Jarabes o siropes
- ✓ Maltodextrina
- ✓ Panela
- ✓ Melaza
- ✓ Agave
- ✓ Dextrosa
- ✓ Sólidos de jarabe de maíz
- ✓ Maltosa
- ✓ Sucrosa
- ✓ D-ribosa
- ✓ Azúcar morena
- ✓ Caramelo
- ✓ Fructosa

Es así como el alimento que diga “sin azúcares añadidos” no deberá tener ningún alimento de este listado.



¿Qué significa **sin calorías**?

Que el alimento que consumes no tiene energía porque no aporta ni carbohidratos, proteínas o grasas. En caso de bebidas sin calorías, las cuales tienen dulzor están dados usualmente por edulcorantes (sustancias que aportan dulzor), pero que no aporta energía o aportan mínima cantidad haciendo que no sea obligatorio declararla dentro de la tabla nutricional.

Algunos edulcorantes sin calorías son:

- ✓ Estevia
- ✓ Acelsufame K
- ✓ Sucralosa
- ✓ Aspartame
- ✓ Sacarina



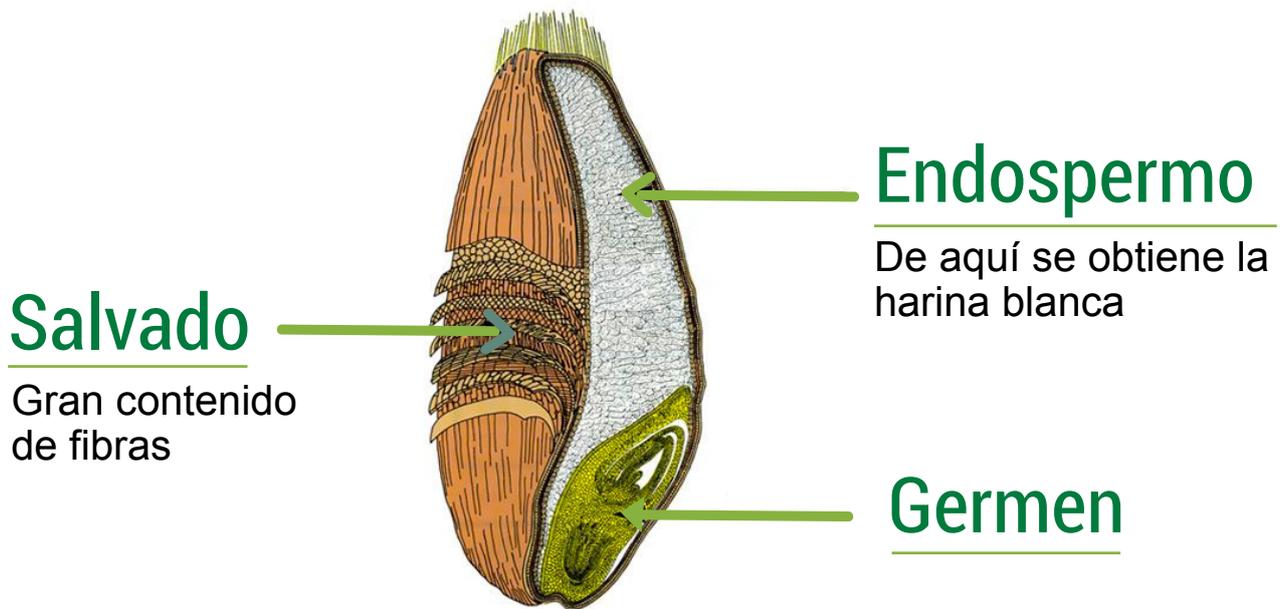
Si bien, los edulcorantes sin calorías no tienen gran efecto en el aumento de grasa corporal, **su uso excesivo si puede llegar a generar molestias gastrointestinales como gases, distención, diarrea y alteración de la microbiota intestinal.**



¿Qué es integral?

Un alimento procesado integral, como panes, galletas, tostadas, tortillas, etc. Es aquel que está hecho a partir de una harina o cereal que conserva la fibra, es decir, parte de la cáscara y germen del cereal.

Debes tener en cuenta que el contenido de carbohidratos que aporte el alimento, no disminuirá o aumentará significativamente, pero si la forma en la que se digiere y absorbe ese carbohidrato. Por ello, es recomendable reemplazar las harinas blancas por harinas integrales.



Grano integral vs Grano no integral

