



RECOMENDACIONES PARA LEER ETIQUETAS EN LOS ALIMENTOS

¿Por qué es importante aprender a leer las etiquetas de los alimentos?

Una dieta balanceada se logra considerando todos los nutrientes en los alimentos, no solo las calorías. Esto es importante cuando una persona está tratando de perder peso o de controlar una enfermedad como la diabetes o el colesterol elevado. Actualmente casi todos los alimentos procesados tienen una etiqueta que resume los datos importantes sobre ese producto en particular. Aprender a leerlas le facilitará el control de su dieta.



¿Qué datos contiene la etiqueta en los alimentos?

Las etiquetas refieren entre otras cosas: el contenido total del envase, los ingredientes principales y los datos nutricionales. Estos últimos se resumen en una tabla especial que hace más fácil su lectura. A continuación se encuentra un ejemplo de esta etiqueta, localizada en un paquete de cubos de granola:

Información Nutricional		
1	Tamaño de la Porción 25 g (10 unidades) Porciones por empaque: 2	
Cantidad por Porción		
2	Energía Total: 388 KJ (93 kcal) Energía de la Grasa: 66 kJ (16 kcal)	
% Valor Diario		
3	Grasa Total 2 g	3%
	Grasa Saturada 1 g	5%
	Grasa Trans 0 g	
	Colesterol 0 mg	0%
	Sodio 58 mg	3%
	Carbohidratos Totales 17 g	6%
	Fibra Dietética 2 g	7%
	Azúcares Totales 6 g	
	Proteína 2 g	
4	Potasio: 38 mg	1%
	Calcio: 7 mg	1%
	Hierro 1 mg	7%
5	* Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser altos o bajos dependiendo de su requerimiento calórico.	

¿Qué debo leer de esta etiqueta?

En la etiqueta ejemplo se han numerado las secciones de la etiqueta, cada una de ellas tiene datos importantes a considerar:

1. **Porciones:** La primera parte de la etiqueta indica cual es el tamaño de UNA porción. En las dietas se indica cuantas porciones de un alimento puede comer en un día. En este ejemplo, el paquete contiene veinte piezas de granola que corresponde, según la etiqueta, a 2 porciones. Por lo tanto si usted solo puede consumir una porción de este alimento, debe comer solo diez piezas.
2. **Calorías:** La segunda sección indica cuantas calorías tiene una porción del alimento. Lo más común es emplear la medida de **calorías (kcal)** al calcular una dieta. En la etiqueta este dato está entre paréntesis. La medida de 93 kcal indica que si come 10 piezas de granola, estará consumiendo 93 calorías, si come todo el paquete (20 piezas) serán 2 porciones y por lo tanto un total de 186 calorías. El siguiente renglón se refiere al número de calorías que provienen de la grasa, significa que por cada 93 calorías que consume de este alimento, 16 de ellas son de grasa, ya vienen incluidas en las 93 calorías totales. Un alimento es bajo en calorías si tiene menos de 40 kcal por porción.
3. **Evitar nutrientes:** La tercera sección es sobre algunos nutrientes de los que no se debe consumir en exceso, como las grasas y el sodio. La etiqueta indica cuanto del peso del producto corresponde a este nutriente. A la derecha se encuentra un porcentaje (%), este número indica como contar este alimento si usted tuviera una dieta de 2000 calorías. Por lo tanto, si usted está con una dieta de 1500 calorías, este porcentaje aumenta. Por ejemplo, consumir 10 piezas de granola equivale a ingerir 2 gramos de grasa; para una dieta de 2000 calorías esto cubre un 3% de la grasa necesaria en 24 horas, mientras que en una dieta de 1500 calorías el porcentaje sería más cercano al 4%.

Estos porcentajes le ayudarán a usted a intercambiar alimentos en su dieta, si por ejemplo, no desea consumir granola, debe buscar un alimento que tenga porcentajes similares de los nutrientes para sustituirlo.

Otros datos importantes en esta sección son:

- El **colesterol, las grasas trans y las saturadas** deben ser bajas. Estas grasas son las que causan aumento en el colesterol “malo” también llamado LDL. Un alimento bajo en colesterol tiene menos de 20 mg por porción. En un día una dieta debe contener aproximadamente 300 mg de colesterol, una dieta baja en colesterol tiene 200 mg o menos por día.
 - El **sodio**, ingrediente de la sal de mesa, debe ser bajo para mantener la presión arterial normal. Un alimento es bajo en sodio si tiene menos de 140 mg/porción. Un adulto normal debe consumir máximo 2300 mg de sodio en un día lo que corresponde a una cucharada de sal.
 - En los **carbohidratos**, la fibra dietética alta es preferible (se deben consumir 25-30 gr por día), mientras que los azúcares deben ser bajos.
 - En general se considera que un porcentaje menor de 5% de cualquier nutriente indica que el alimento tiene BAJO CONTENIDO del mismo. En este caso, la granola tiene un bajo contenido de grasas.
 - Si el porcentaje es mayor de 20% se considera que el contenido es ALTO. Por ejemplo, si un vaso de leche contiene el 30% del calcio necesario en una dieta de 2000 calorías, su contenido de calcio es alto. En ese caso, se necesitarían 3 vasos de leche para cubrir los requerimientos de todo el día en cuanto al calcio.
4. **Consumir suficientes:** La siguiente sección se refiere a nutrientes en los que se debe tener un consumo mínimo suficiente. Generalmente se trata de vitaminas y minerales. Al final del día se debe cubrir un 100% de los requerimientos considerando todos los alimentos que comió para evitar enfermedades.
 5. **Notas:** La última sección corresponde a notas especiales respecto a la tabla, cosas importantes a considerar para ese alimento en específico.

En algunas ocasiones, se agregan colores a las tablas para facilitar su lectura:

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	250	Calorías de Grasa	110
Grasa Total	12g		18%
Grasa Saturada	3g		15%
Acido Graso Trans	1.5g		
Colesterol	30mg		10%
Sodio	470mg		20%
Carbohidrato Total	31g		10%
Fibra Dietética	0g		0%
Azúcares	5g		
Proteínas	5g		
Vitamina A			4%
Vitamina C			2%
Calcio			20%
Hierro			4%

Alimentos que se deben limitar (Grasa Total, Grasa Saturada, Acido Graso Trans, Colesterol, Sodio)

Alimentos de los que se debe consumir suficiente (Fibra Dietética, Azúcares, Proteínas, Vitamina A, Vitamina C, Calcio, Hierro)

Porcentaje en una dieta de 2000 calorías

Si usted tiene dudas respecto a algún alimento o como leer la etiqueta consulte con su médico o nutriólogo. Recuerde que la dieta es parte importante de un plan de vida saludable. Aprenda que productos se pueden intercambiar o debe evitar para que disfrute más de sus alimentos mientras cuida su salud.

BIBLIOGRAFIA Y ACCESOS PARA PACIENTES

1. USA Food and Drug Administration (FDA). Guía para Entender y Aprender a Utilizar las Tablas de Datos de Nutrición en las Etiquetas de Alimentos, 2003. <http://www.cfsan.fda.gov/~dms/sfoodlab.html>
2. WebMD. Weight Loss: How to Read Food Labels. <http://women.webmd.com/how-to-read-food-labels>
3. Kaiser Permanente Medical Group. Como leer etiquetas de los alimentos. <http://www.permanente.net/homepage/kaiser/pdf/23781.pdf>
4. Córdova Villalobos JA, et al. Plan de Prevención y Tratamiento de las Enfermedades Crónicas: sobrepeso, riesgo cardiovascular y diabetes mellitus, 2007-2012 y Sistema de Indicadores de Diabetes en México. Rev Endocrinol Nutr 2008; 16 (3) <http://www.medigraphic.com/espanol/e-htms/e-endoc/em-er.htm>
American Heart Organization. How do I read food labels?. <http://www.americanheart.org/downloadable/heart/1196283027348FoodLabels.pdf>