

IMPORTANCIA DE LEER ETIQUETA NUTRICIONALES Y LISTA DE INGREDIENTES DE LOS PRODUCTOS QUE CONSUMIMOS

Leer las etiquetas de los alimentos favorece la selección adecuada de los mismos.

Las etiquetas de los alimentos no sólo ofrecen la **información nutricional** en la cual se describen las **calorías** que posee el alimento, el **tamaño de la porción** y los **nutrientes** de la misma, sino que en el etiquetado encontramos los ingredientes que con palabras raras pueden esconder productos poco saludables y la fecha de caducidad o vencimiento que contribuye a la seguridad alimentaria del consumidor. Incluso, en el envase encontramos cómo conservarlo, como cocinar el alimento de manera ideal, entre otros datos que pueden ser de nuestro interés.

Es por esto que les suministramos algunos datos a tener en cuenta al leer la tabla nutricional:

La etiqueta de información nutricional (“Nutrition Facts”)

Tamaño de la porción y

porciones por envase: Para hacer cálculos exactos de lo que contiene el alimento. Todas las otras cantidades en la etiqueta se basan en el tamaño de la porción.

Grasas saturadas: Asegúrese de que sean pocas <5gr.

Grasas trans: Siempre debe ser cero.

Sodio: Busque menos contenido de sodio <140mg.

Fibra: Busque un alto contenido de fibra.

Azúcares: Lo mas bajo posible <5gr.

Nutrition Facts		
Serving Size 1 cup (29g)		
Servings Per Container about 12		
Amount Per Serving		with 1/2 cup skim milk
Calories	110	150
Calories from Fat	10	10
% Daily Value**		
Total Fat 1g	2%	2%
• Saturated Fat 0g	0%	3%
• Trans Fat 0g		
Polyunsaturated Fat 0.5g		
Monounsaturated Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	1%
Sodium 160mg	7%	9%
Potassium 85mg	2%	8%
Total Carbohydrate 23g	8%	10%
• Dietary Fiber 3g	10%	10%
• Sugars 6g		
Other Carbohydrate 15g		
Protein 2g		

En cuanto al listado de ingredientes es importante saber que el primer ingrediente que menciona el empaque es el que más predomina en el producto y los van mencionando en orden de cantidad; además es importante evite aquellos alimentos que contengan más de cinco ingredientes y con nombres que usted desconozca (ejemplo: tartrazina, glutamato mono sódico etc).