

¡Las etiquetas de tus alimentos dicen mucho! Aprende a leerlas



El **Día Nacional de la Nutrición** se celebra cada 28 de mayo en México con la finalidad de invitarnos a reflexionar sobre la importancia de una **alimentación correcta**, ya que es la base para el bienestar de nuestro cuerpo.

“El etiquetado nutrimental general nos informa los macronutrientes, especificando el valor energético”

Para poder mejorar nuestra dieta, es importante **identificar los nutrientes** que nos aportan cada producto que consumimos, y para ello **aprender a leer las etiquetas de los alimentos nos ayudará a hacer elecciones más saludables.**

La **Licenciada en Nutrición Fedra Zermeño**, quien forma parte del equipo de Bienestar y Consejería del [Tec Campus San Luis Potosí](#) nos da **tips para saber leer las etiquetas** y conocer mejor los productos que compramos.

“El etiquetado nutrimental general nos informa los macronutrientes, especificando el valor energético de grasas, carbohidratos y proteínas, así como los micronutrientes vitaminas y minerales por porción, también brindan información complementaria refiriendo el tamaño de la porción y la lista de ingredientes”, afirma Fedra.

?????1. Identifica el tamaño de la porción y la cantidad de porciones por paquete

Es la clave para el resto de los datos de la etiqueta ya que toda la información nutrimental se basa en una porción del alimento.

"La mayoría de las veces un paquete o envase contiene múltiples porciones; hay que tener cuidado ya que, por ejemplo, un refresco o un paquete de galletas puede contener dos o más porciones." Plantea Fedra.

2??????. Identifica el número de calorías por porción

Una vez que identifiquemos este dato hay que multiplicarlo por la cantidad de porciones del empaque.

"Lo recomendable es no ingerir más de 300 kcal de alimentos procesados al día." expone Fedra.

3??????. No te guíes sólo por las calorías

Es erróneo creer que el número de calorías indica si el producto es **saludable** o no, es más importante que dicha cantidad de calorías tenga relación directa con un buen aporte de proteínas, grasas saludables, y pocos carbohidratos.

"Hay que prestar atención a otros beneficios que nos aporta el producto como fibra, vitaminas y/o minerales adicionados y finalmente la cantidad de ingredientes que componen al producto" refiere Fedra.



width="600" loading="lazy">

4?. Aprende a comparar dos productos similares

Lo más importante al comparar dos productos similares es identificar el grupo de alimentos al que corresponde nuestro producto, ya que de ello dependerá las características que debemos buscar y comparar.

“Si comparamos un yogurt, es un lácteo, el aporte principal de éste es de proteínas, por lo tanto compararemos cual nos aporta más de dicho macronutriente y menor cantidad de carbohidratos, grasas y calorías” comenta Fedra.

5. No pierdas de vista el contenido de grasas trans, saturadas y sodio

Estas grasas alteran los niveles plasmáticos de colesterol total y colesterol de baja densidad (C-LDL).

“La recomendación diaria de ingesta calórica de grasa total debe ser menor a 3 gramos, colesterol menor a 200 mg; y en productos procesados debe contener menos de 1% de grasa trans, por porción.” refiere Fedra.

En el caso del sodio, la recomendación de ingesta debe ser menor a 140 mg por porción, considerando que la ingesta máxima al día es de 2200 miligramos.

6. Otras recomendaciones

Observa la lista de ingredientes, estos se enlistan iniciando por el que tiene mayor presencia en el producto, recuerda que siempre serán mejores los productos con menor cantidad de ingredientes, así como con menos aditivos y colorantes.

“Hay que vigilar que los productos que compremos realmente contengan los ingredientes que prometen ser para verificar la calidad del producto” plantea Fedra.

Sigue estas recomendaciones la próxima vez que vayas de compras y empieza a elegir tus productos de manera más saludable y responsable.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: