

Capítulo 6- Como leer las etiquetas de los productos

Hola bienvenidos a un nuevo capítulo de Tips de nutrición by Karent. El día de Hoy vamos a hablar de como se deben leer las etiquetas del producto. Este capítulo es muy importante ya que con esto puedes conocer por porción cuantas calorías se está consumiendo. Además de esto , hablaremos de los ingredientes que contienen estos productos.

1 Información nutricional

Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)
Porciones por envase 8

2 Cantidad por porción

Calorías 100 Calorías de las grasas 20

% de valor diario *

3 Grasa total 2g 3%

4 Grasas saturadas 1.5g 7%

Grasas trans 0g

5 Colesterol 10mg 3%

Sodio 460mg 19%

Total de carbohidratos 4g 1%

Fibra 0g 0%

Azúcares 4g

Proteína 16g

Vitamina A 0% • Vitamina C 0%

Calcio 8% • Hierro 0%

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

1

Tamaño de la porción

Esta sección le muestra cuántas porciones hay en el paquete y de qué tamaño es cada porción. Los tamaños de las porciones se dan en medidas familiares, como “tazas” o “pedazos”.

Ojo: Toda la **información nutricional** en la etiqueta se basa en una porción del alimento. Muchas veces en el paquete se encuentra más de una porción.

2

Cantidad de Calorías

Las calorías indicadas equivalen a una porción del alimento. Las “calorías de las grasas” indican cuántas calorías de grasa hay en una porción.

Ojo: Si el alimento no tiene **Grasa** no significa que no tenga calorías. (Casi todo tiene calorías).

3

% de valor diario

Esta sección dice cómo los nutrientes en una porción de alimento contribuyen a su dieta diaria total.

Úsela para escoger los alimentos que son altos en los nutrientes que debe comer más y bajos en los nutrientes que debe comer menos.

Dependiendo de cual sea tu ingesta calórica deberás tener en cuenta cuanto de carbohidratos, grasas y proteínas debes consumir. Si no conocer tu ingesta calórica en el blog te especifico como puedes calcularla según tu peso y según tu objetivo (capítulo 2).

4

Colesterol, sodio y Grasas

Comer demasiado colesterol o sodio puede aumentar su riesgo de contraer ciertas enfermedades cardíacas, algunos cánceres y la presión arterial alta. grasas saturadas y grasas trans deben ser en la porción que se ajuste a tu objetivo.

Ojo: Las grasas saturadas no son malas, se deben comer en moderada proporción. Ellas son ricas en bastantes Omegas 6 y 9. El aceite de canola tiene algo contenido de Omega 6 pero no es muy buenos ya que se transforma en grasa trans. Las grasas tienen muchos beneficios y elevan muy poco la insulina lo cual es excelente para mantener un bajo pico de glucosa.

5

Azúcares, fibra y proteína

Los productos deben tener menos de 5g de azúcar por porción. Si su contenido es muy elevado por favor evítelo al máximo. Un alimento con alto nivel proteico siempre es ideal, sin embargo, tenga presente que la proteína también **suma calorías** y esto quiere decir que también sumara en tu aporte calórico.

Ojo: Entre más proteína no es mejor. Primero es importante saber cuanto es la ingesta calórica que su cuerpo y su objetivo requiere.

La Fibra es realmente beneficiosa para aquellos que presentan problemas estomacales y quieren mejorar su flora intestinal.

es importante conocer el tamaño de las porciones: es la manera de saber con seguridad cuántas calorías y nutrientes está comiendo.

Tips

- Si tiene 5% del valor diario o menos, es bajo en ese nutriente. En sodio, azúcar y colesterol es optimal tener valores por debajo de 5.
- Si tiene 20% o más, es alto en ese nutriente.

Como leer los ingredientes

No solamente la tabla nutricional es importante. Es importante también leer los ingredientes que esta contiene. Aquí debes fijarte en la cantidad de estos, pues se considera que entre menos ingredientes tenga mejor es el producto. Por ejemplo, en este caso en esta tabla el primer ingredientes es agua, zanahoria y patata. Esto quiere decir que estos son los ingredientes de mayor proporción.

Otra característica de este apartado es el orden, puesto que en primer lugar se encuentra el ingrediente principal. Hay que evitar aquellos productos que contengan en sus ingredientes los siguientes aditivos alimentarios: jarabe de maíz, aceite vegetal parcialmente hidrogenado, azúcar, glutamato monosódico, benzoato de sodio o potasio.

Información nutricional			
	Por 100 ml	Por ración**	%* por ración**
Valor energético	184 kJ/44 kcal	460 kJ/110 kcal	6%
Grasas	1,9 g	4,8 g	7%
de las cuales saturadas	0,2 g	0,5 g	3%
Hidratos de carbono	5,7 g	14 g	5%
de los cuales azúcares	2 g	5 g	6%
Fibra alimentaria	1,1 g	2,8 g	
Proteínas	0,7 g	1,8 g	4%
Sal	0,76 g	1,9 g	32%

*% de la ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)
**1 ración = 250 ml (2 raciones por envase)

Ingredientes: Agua, zanahoria* (10%), patata(9,3%), raíz de APIO* (6%), cebolla* (5,3%), tomate* (4%), chirivía* (2,7%), LECHE mazada reconstituida, calabaza* (1,7%), almidón modificado de maíz, LECHE desnatada reconstituida, puerro* (0,1%), nabo* (0,1%), aceite de girasol, sal, azúcar, zumo de acerola reconstituido, extracto de levadura, aromas, zumos concentrados vegetales (contiene raíz de APIO). Puede contener gluten, huevo y mostaza.
* Cultivadas de forma sostenible.

1. **Ojo : cosas que ni siquiera puedas leer no pueden ser realmente saludables.** El aspartame, Olestra, Aceite vegetal bromado, Azodicarbonamida, Hormonas sintéticas, los ingredientes tóxicos más populares, Cloruro de sodio, Nitritos y nitratos de sodioBHA y BHT.