

Con lupa en mano. ¡Infórmate de lo que compras!

La etiqueta nutricional es sin duda, un mar de información que permite a la industria de alimentos acercarse a los consumidores, e informarnos sobre las características nutricionales de un alimento, para que en base a esto elijamos los alimentos que se consumimos, es así que de un análisis adecuado de las etiquetas nutricionales depende el éxito de los planes alimentación propuestos por nosotros los nutricionista dietistas. Para esta semana te traigo recomendaciones para que analices al detalle lo que comes ,te mantengas sano y logres tus objetivos.



¿Qué información contiene una etiqueta nutricional?

Por ley todo alimento procesado, debe informarte detalladamente sobre las característica del mismo: la energía total, los gramos de grasa, sal y azúcares e incluso declaraciones del beneficios para la salud con el consumo del producto.

¿Qué es lo primero que debo analizar de una etiqueta nutricional?

Es importante partir la porción o gramos analizados en la tabla nutricional, pues muchas veces, se incluye energía adicional a la propuesta en un plan alimentación, por hacer caso omiso este dato. Así que si te encuentras con la etiqueta de en paquete de galletas de 4 und, deberás verificar si la energía y demás información reportada es de las 4 und o cual es la porción analizada.

¿Algo más para analizar?

Procura prestar atención minuciosa a los **ingredientes** aparecen en lista, aparecen en la lista de ingredientes **según la cantidad o porcentaje** de este nutriente en el alimento empacado, ya que es el más abundante dentro del producto es el **primero** en la lista, y el ingrediente que pesa menos es el último, así que si la etiqueta de un producto contiene como ingrediente principal azúcar, deberías dejarlo para otra ocasión

¿Solo me he de preocupar por las calorías o energía total?

A pesar de que aporte energético de un producto nos orienta de manera general en si este puede o no ser incluido en tu plan de alimentación, no es único que debe importarte, pues además debemos verificar de donde proviene dicha energía (grasa, azúcares o proteínas), pues aunque un producto sea bajo o reducido en calorías su

aporte de grasa o azúcares refinados o sodio puede ser alto, dando como resultado una mala opción para planes de alimentación saludables.

Deberás prestar atención los gramos de grasa, azúcares y proteínas, y al igual de las vitaminas y minerales reflejadas en la etiqueta; verifica si es relevante el aporte de estos nutrientes comparando el porcentaje de valor diario (VD) el, cual evalúa el aporte de nutrientes para una persona sana con requerimiento energético de 2000 kcalorías.

Para que no compliques con el análisis de estos datos. Mientras das un vistazo a tus alimentos ten presente:

1. Si un alimento tiene un valor diario de 5% o menos de un nutriente, se considera que tiene un bajo contenido de tal nutriente.

2. Se considera que un alimento es una buena fuente de un determinado nutriente si su valor porcentual diario es entre 10% y 19%.

3. Si el alimento contiene 20% o más del valor diario, se considera que es una excelente fuente de dicho nutriente. Finalmente cuando ya estés más familiarizado con el uso del %VD, podrás usarlo para estar seguro cual es la mejor opción, haciendo control de tu plan de alimentación, te invito a que prestes atención a los nutrientes que debes consumir en mayor o menor proporción

- Nutrientes a consumir con mayor cantidad: calcio, hierro, fibra, vitamina C y D
- Nutrientes a consumir en menor cantidad: Sodio, grasa (saturada), colesterol