

Cómo leer un etiquetado Nutricional para que no te engañen



Aprender a leer un etiquetado nutricional es de vital importancia para tomar decisiones que afectarán nuestra salud a largo plazo. La etiqueta nutricional es la información obligatoria que todo producto debe tener. Es importante tener en cuenta lo siguiente.

- **Ingredientes:** Debes saber que los etiquetados contienen una lista de ingredientes en orden de mayor a menor cantidad de producto.
- **Porción:** Siempre verificar el tamaño de la porción. Toda la información en la etiqueta se basa en el tamaño de ésta. Muchos productos contienen más de una porción.
- **Calorías:** Las calorías no son lo más importante, si el producto está cargado de azúcar. La información calórica indica el número de calorías en 1 porción. Debemos ajustar el número de calorías si come porciones más pequeñas o más grandes. Este número le ayudará a determinar como los

alimentos afectan su peso. Productos con más de 150 calorías por ración empiezan a ser hipercalóricos

- **Grasas:** Debemos prestar especial atención al contenido de grasas por porción. Debemos evitar consumir grasas de mala calidad como aceite de palma o grasas hidrogenadas (grasas trans).

¿Qué sucede con los alimentos light?

Para que un producto sea considerado como "light" debe tener una reducción mínima del 30% del valor energético respecto al alimento de referencia. Esto no lo hace más sano y tampoco significa que no engorde.

No olvidar que el contenido de fibra es importante para una alimentación balanceada, al menos cada porción de alimentos debe contener no menos de 3-4gr de fibra por porción.

Lic. Karyn Reyna Ocampo
Nutrición y Dietética



Clínica Ricardo Palma
Grupo Quironsalud