



# Cómo entender y utilizar las Etiquetas Nutricionales

Las personas miran las etiquetas nutricionales por distintas razones. Pero cualquiera que sea esa razón, a muchos consumidores les gustaría saber cómo utilizar esa información más fácil y eficientemente. Los siguientes puntos le ayudaran a utilizar de una manera mucho más fácil la información de las etiquetas y contribuir a una dieta más sana.

## Etiquetas Nutricionales: Panorama general

La información en la sección principal de la etiqueta puede variar con cada producto alimenticio, ya que contiene información específica del producto. Sin embargo hay información obligatoria que debe existir para el conocimiento del consumidor.

La etiqueta o de un alimento envasado es el medio de comunicación más importante y directo entre el fabricante y el consumidor ya que brinda información básica y esencial del alimento. La información nutricional es la información acerca del contenido de nutrientes del alimento y generalmente se detalla en un cuadro impreso en los envases llamado "Rotulado Nutricional".

El objetivo del "Rotulado Nutricional" es que el consumidor pueda conocer las propiedades nutricionales que posee el alimento en cuestión y así tomar decisiones más adecuadas a la hora de elegir. Los últimos cambios culturales respecto de la alimentación han orientado a gran parte de la población a preocuparse por el cuidado de la salud a través del consumo de alimentos más saludables, con lo cual la información nutricional se ha convertido en un tema relevante.

1 **Comience aquí**

2 **Chequee las calorías**

3 **Limite estos nutrientes**

4 **Consuma suficiente de estos**

5 **Nota al pie**

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño de la Porción 1 taza (228 g)	
Porciones en el paquete 2	
Cantidad por Ración	
<b>Calorías</b> 250	Calorías de Grasa 110
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 12g	<b>18%</b>
Grasa Saturada 3g	<b>15%</b>
<b>Colesterol</b> 30mg	<b>10%</b>
<b>Sodio</b> 470mg	<b>20%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 31g	<b>10%</b>
Fibra Dietética 0g	<b>0%</b>
Azúcares 5g	
<b>Proteínas</b> 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

\* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

6 **Guía Rápida de % de Valores de Ingesta diaria que cubre el alimento**

---

**5% o menos es BAJO**

**20% o más es ALTO**

## 1 El Tamaño de la porción:

En primer lugar cuando usted mira una etiqueta nutricional, aparece el tamaño de la porción y la cantidad de porciones que el envase contiene. Están expresados de una manera fácil, en taza, bol, piezas, seguidas de la cantidad de la medida métrica equivalente.



El tamaño de la porción en el paquete influye en la cantidad de calorías y nutrientes que se expresa. **Ponga atención al tamaño de la porción y especialmente cuantas porciones trae el paquete. Luego, pregúntese, cuantas porciones consumo?** Así le facilitara no perder la cuenta en el consumo de las calorías y nutrientes.

## 2 Calorías y Calorías de Grasa

Las calorías proveen una medida de cuanta energía se obtiene a partir de la porción. Muchas personas consumen muchas más calorías y nutrientes de los necesarios recomendados para la ingesta diaria. Las calorías ayudaran a manejar los alimentos que consume que ayuden a mantener un peso saludable. Las calorías se expresan en total de calorías y calorías de grasa. En el ejemplo, casi el 50% de las calorías totales provienen de grasa.

## 3 y 4 Los Nutrientes: Cuanto?

Los nutrientes están separados en dos grupos: Los de consumo limitado y los de suficiente consumo.

**Consumo Limitado:** Los nutrientes de consumo limitado son aquellos nutrientes que hay que consumir en los niveles adecuados. Estos niveles deberían ser según requerimientos de cada persona, su nivel de actividad, su edad, su peso. Los expertos de la salud expresan que el consumo de **grasas saturadas, grasas trans y el colesterol** incrementan los riesgos de ciertas enfermedades crónicas.

**Consumo Suficiente:** Con la dieta moderna, mucha de la gente no llega a cubrir la ingesta necesaria de fibra, vitamina A, C, calcio, hierro entre otros en su dieta. Estos nutrientes están identificados como Consuma lo suficiente, ya que ingiriendo la cantidad requerida diariamente de estos nutrientes puede mejorar su salud y reducir los riesgos de enfermedades.

## 5 Comprendiendo las notas al pie de las etiquetas nutricionales

Las llamadas luego del Título % Valor Diario, o % VD o Ingesta Diaria Recomendada o IDR, se refieren a que están basados en una dieta de 2000 calorías. Esta afirmación se debe usar en todas las etiquetas, como la ley lo establece. El valor de referencia está basado en un Hombre Adulto, a menos que se especifique que es para otro género, edad o estado (como lactantes o mujeres en periodo de gestación).

Hay alimentos que contienen otra información al pie, o información complementaria que no es obligatoria pero que nos brinda más detalle sobre lo que vamos a consumir. Muchas veces expresan los valores en una dieta de 2,500 calorías. Muchos de los nutrientes cambian, sin embargo otros permanecen constantes (como por ejemplo el colesterol y el sodio).

## 6 El % de Valor Diario

La información de Valores Diarios de Referencia es de declaración obligatoria, y en Suplementos Alimenticios no se deben declarar el Valor Diario de los macronutrientes, excepto de las Proteínas. Si bien las necesidades nutricionales pueden variar según la edad, el peso, el momento de la vida (ej. embarazo, lactancia), la actividad física y el estado de salud de cada persona, los valores de IDR están basados en una dieta de 2000 calorías de un hombre adulto.

Los productos importados deben estar sobrerotulados con la etiqueta correspondiente a las normas locales. No todos los países utilizan los mismos valores de referencia.

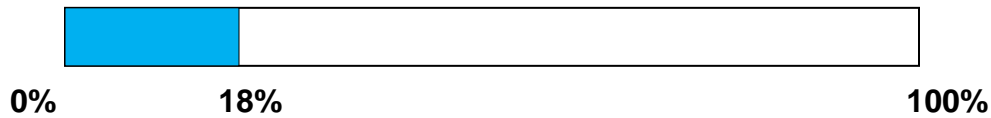
En la etiqueta el % de DV, VD o IDR, expresa que porcentaje de la cantidad diaria representa la porción de alimento a consumir. Por Ejemplo:



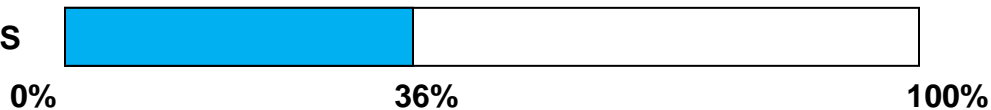
**% de grasa a consumir**

**% de grasa de tolerancia que resta en el día**

**1 PORCIÓN**



**2 PORCIONES**



**Nota:** Las Grasas Trans no tienen valor recomendado de consumo, ya que los profesionales de la salud no recomiendan la ingesta de este tipo de grasas. Estas grasas están relacionadas con el LDL (colesterol malo) y muchas otras enfermedades.

### Comparaciones

Los valores de las etiquetas nutricionales nos ayudan a realizar comparaciones entre los distintos productos del mercado. Asimismo el %IDR nos hace más fácil esta comparación. Solo verifique que la porción sea equivalente en dos productos diferentes. Es fácil diferenciar que productos son más ALTOS o más BAJOS en nutrientes.

Utilice el VD o IDR para aclarar las diferencias entre bajo en grasas, light, descremado, etc. Solo compare la cantidad de grasas que contiene cada producto y no necesite memorizar definiciones y podrá tomar la decisión más saludable.

Los permitidos, gustos y la dieta. El %VD o IDR puede ayudar a balancear su dieta. Cuando consuma productos altos en grasas, puede balancear el resto de las comidas con menor cantidad de grasas o más proteínas. Para ello las etiquetas nutricionales le ayudarán en todo momento.

Las comparaciones son muy importantes. Muchas veces no imaginamos las diferencias entre uno y otro producto, y la sumatoria de las elecciones hace a nuestra salud.

Ejemplos de comparación nutricional:

Producto	Casancrem		Finlandia	
Porción	30g		30g	
Valor Energético	64 kcal	3%	86 kcal	4%
Carbohidratos	1,2 g	0%	1,0 g	0%
Proteínas	1,9 g	3%	2,1 g	3%
Grasas Totales	5,7 g	10%	8,2 g	15%
Grasas Saturadas	3,7 g	17%	4,8 g	22%
Grasas Trans	0,3 g	---	0,3 g	---
Sodio	32 mg	1%	85 mg	4
Calcio	N/A	---	90 mg	9%

La idea de las comparaciones es tomar las decisiones sobre nuestra alimentación y por lo tanto sobre nuestra salud. Si nos gustan unos productos más que otros podremos balancear nuestra dieta para darnos los gustos y balancear con otros productos para no sufrir ni excesos ni carencias de nutrientes. No se engañe. Siempre chequee los niveles de nutrientes. Por ejemplo como el nivel de calcio. Muchos productos lácteos contienen muy diferentes niveles de calcio. Las leches pueden variar desde el 20% del VD al 45%. Con este nutriente hay que tener en cuenta que el VD está considerado para el hombre adulto, y que los requerimientos en adolescentes, especialmente mujeres y mujeres en pre-menopausia son mayores.