

¿Sabes leer las etiquetas de los alimentos?

Autor: Doctora Aliza A. Lifshitz, MD

Fuente: www.vidaysalud.com/diario/dieta-y-nutricion

Cuando se trata de alimentarte sanamente, es común que hayas oído la recomendación de los expertos: lee las etiquetas de los alimentos que compras en el supermercado. Esa tabla titulada “Datos de Nutrición” (Nutrition Facts, en inglés) es tal vez la clave para que aprendas cómo elegir alimentos más saludables, y finalmente, logres perder esas libras de más.

Si eres de los que no lee más de un libro al año, entonces, por lo menos, aprende



a leer [los datos nutricionales](#) que aparecen en los empaques de los alimentos. ¿Por qué? La información que aparece ahí es la que te indica qué es lo que estás comiendo y el saberla leer, marcará una gran diferencia que podrás notar en la talla de tu ropa.

¿Quieres aprender a interpretar los datos acerca del contenido nutricional y calórico de los alimentos? Acá te cuento cómo descifrar esa información

y usarla a tu favor:

Tamaño de la porción: Se basa en la cantidad de un alimento que la gente come por lo regular. Esto es algo muy relativo, ya que cada persona come cantidades diferentes. Por eso, lo que indica el paquete no necesariamente se refiere a lo que tú comes habitualmente. Puede que una porción de un paquete de galletas equivalga a 5 galletas, cuando tú en realidad no te comes más de dos. Mi

recomendación es que te fijes en el tamaño por porción y lo compares con lo que comes tú ya sea en gramos u onzas. Algo importante que debes considerar son las “porciones por envase”, puesto que determinan la cantidad de calorías y los valores de los nutrientes. Por ejemplo, si las porciones por envase de determinado alimento son 3 y te comes todo el paquete, debes multiplicar por 3 todos los valores de los demás alimentos citados en la etiqueta. Así que lee con cuidado y no te confíes.

Calorías totales y calorías de grasa: Cuando estás tratando de bajar de peso, es muy importante saber [cuántas calorías consumes al día](#). Recuerda la ecuación: las calorías que quemas, deben ser más que las que consumes. Así que abre bien los ojos al leer esta parte de la etiqueta, pues indica cuántas calorías y gramos de nutrientes hay en el tamaño de la porción. También te indica cuántas de ellas provienen de [grasa](#).

Las calorías proporcionan la medida de cuánta energía consumes de una porción de determinado alimento. El número de porciones que consumes, determina el número de calorías que comes. Veamos el siguiente ejemplo:

Cantidad por porción:

Calorías: 250 Calorías de grasa: 110

Número de porciones: 2

En este caso, cada porción tiene 250 calorías, de las cuales 110 —es decir, casi la mitad—son de grasa. Esto quiere decir que si te comieras todas las porciones del paquete, es decir, dos, estarías consumiendo un total de 500 calorías, de las cuales 220 son de grasa.

Si te parece que son demasiadas calorías, estás en lo cierto. ¿Cómo puedes saber qué tanto es poco y qué tanto es mucho? Lee esta guía general de calorías:

- 40 calorías es poco
- 100 calorías es moderado
- 400 calorías o más, es mucho

Estas referencias son generales y están basadas en una dieta de 2,000 calorías diarias. Por supuesto que las necesidades de cada persona son diferentes, por eso no significa que porque la etiqueta lo dice, debas consumir ese número de calorías al día. Muchas personas pueden suplir sus necesidades nutricionales y energéticas con menos de 2,000 calorías. Puedes darte una idea de cuántas calorías necesitas visitando mypyramid.gov/sp-index.html, preguntarle a tu médico o a una dietista registrada. No olvides que comer demasiadas calorías en el transcurso del día está directamente relacionado con la obesidad y el aumento de peso.

Nutrientes: Indican la cantidad que hay en la caja de cada uno de los nutrientes ([vitaminas y minerales](#)). Los porcentajes diarios sugeridos se basan en lo que ha establecido el gobierno (por lo general basado en una dieta de 2,000 a 2,500 calorías diarias), pero no necesariamente se ajustan a tus requerimientos. Lo ideal es que consultes con una dietista registrada acerca de tus necesidades particulares. Vale una recomendación: elige los productos con un bajo porcentaje de grasa, sodio, colesterol y grasa saturada. En cambio, selecciona los que tienen un alto contenido de fibra, vitaminas A, C, calcio y hierro.

Ingredientes: La lista ubica al ingrediente predominante en primer lugar. Es decir, si tiene más [carbohidratos](#) que otra cosa, por supuesto, estos estarían en primer lugar.

Estos son los puntos básicos para “alfabetizarnos” respecto a los datos nutricionales. Pero la cosa no termina aquí. Si te has fijado alguna vez, sabrás que muchas de las etiquetas aseguran cosas como “bajo en grasa”, “cero colesterol”, “cero calorías”, “libre de [grasas trans](#)”, “light”, “sin azúcar”. Si un

producto tiene estas afirmaciones en su etiqueta, significa que cumple con ciertos estándares estrictos definidos por el gobierno. Pero ¿qué significan exactamente? Por ejemplo, si dice que no contiene azúcar o es “libre” de grasas (“fat free”), quiere decir que contiene menos de 0.5 gramos de azúcar o grasa. Si dice que no contiene calorías, significa que tiene menos de 5 calorías; si indica que es “light” quiere decir que tiene 1/3 menos de calorías o un 50% menos de grasa.

Si este año quieres perder peso, te aconsejo que tomes un poco de tiempo aprendiendo a leer e interpretar los datos nutricionales de los alimentos. No te fijas sólo en el contenido calórico. Ya sabes que a la hora de perder esas libras que te sobran y aprender a comer sanamente, es bueno no ser analfabeta en esas cuestiones de nutrición.

Todo parece indicar que para perder peso, hay que saber leer.