

24.7. Etiquetado de los alimentos. En qué conviene fijarse

Las **etiquetas** nos informan sobre los productos con que se ha fabricado el alimento, cómo y cuándo debe consumirse y algunos datos de su fabricación.

Podemos dividir la **información de la etiqueta** en dos partes:

1. **Parte obligatoria:** incluye la relación de ingredientes que componen el alimento.
2. **Parte voluntaria:** incluye la **información nutricional**. Será obligatorio en aquellos alimentos que digan tener alguna propiedad nutricional específica. Puede hacerse de dos formas:

- **Versión sencilla:** indica el valor energético, la cantidad de proteínas, los hidratos de carbono y las grasas.
- **Versión detallada:** incluye además información del contenido de azúcar, ácidos grasos saturados, fibra y sodio. También puede ofrecer datos sobre otros componentes como las vitaminas o las sales minerales.

Las cantidades se presentan por cada 100 g o 100 ml del producto. También debe incluirse la cantidad diaria recomendada (CDR) de cada mineral y vitamina para una alimentación equilibrada.

Una dieta equilibrada supone aproximadamente 110 g diarios de proteínas, 300 g de hidratos de carbono y unos 100 g de grasas. Además es aconsejable un consumo de 30 g diarios de fibra junto con las vitaminas y minerales necesarios.

¿Qué puede hacer?

Utilice el etiquetado nutricional para escoger de entre los productos similares el más interesante desde el punto de vista nutritivo.

Siga los siguientes buenos consejos nutricionales:

- **Cereales:** cuanto menos azúcar simple (glucosa o sacarosa) mejor.
- **Bebidas refrescantes:** cuanto menos azúcar simple mejor.
- **Bollería y galletas:** son preferibles las que contienen menos grasas. Evite «grasas animales» y «grasas vegetales». Mejor con aceite de oliva o girasol.
- **Leche:** fíjese en la grasa y la riqueza en calcio. Puede ser una forma de aportar más calcio a su dieta si así se lo aconseja su médico.
- **Carne:** escoja las carnes que tengan menos grasa, menos sal y más proteínas.
- **Sopas de sobre:** escoja las de menos sal y las más ricas en proteínas.
- **Platos preparados:** los más recomendables serán los más pobres en grasa, con menos sal y más ricos en proteínas.
- En general, opte por los alimentos con menos **aditivos y colorantes**.

Conviene no abrumarse con los cálculos ni pretender componer una dieta equilibrada haciendo uso del etiquetado nutricional. Sí que es importante conocer lo que consume para poderlo corregir en caso de que su dieta no sea variada y equilibrada.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si tiene dudas en su alimentación.
- Si requiere una dieta alimentaria especial (diabetes, colesterol, hipertensión, etc.).
- Si debe evitar un determinado nutriente por no tolerarlo o por alergia (huevos, lácteos, gluten, colorantes, etc.).

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.ocu.org/map/src/84581.htm>

