

## 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. Saber leer la etiqueta le ayudará a comparar dos productos similares, elegir los alimentos en base a sus nutrientes (información nutricional) y a elegir en caso de tener necesidades alimentarias específicas (por ejemplo, controlar la ingesta de sal o de azúcar, o evitar alérgenos o productos intolerantes).

Tenga en cuenta que en una alimentación saludable se aconseja tomar más agua, alimentos integrales, aceite de oliva virgen (extra) y los alimentos de temporada y de proximidad. De la misma manera se aconseja tomar menos azúcares, carnes rojas y alimentos procesados o ultraprocesados.

Le recomendamos a continuación una forma de leer las etiquetas:

1. Mire la tabla de **información nutricional**. Allí verá la información desglosada por 100 g o 100 mL de producto. De esta forma obtendremos que todos los valores del etiquetado se corresponden a porcentajes. Por ejemplo, si en 100 g de producto hay 12 g de proteínas, el producto contiene el 12% de proteínas. También puede presentarse por raciones (tamaño de la ración que se toma habitualmente en una ocasión).
2. Mire las **calorías** (kcal) que aportan esos 100 g. No todos los nutrientes aportan calorías en la misma proporción. 1 g de proteínas o de hidratos de carbono aportan 4 kcal, mientras que 1 g de grasa aporta 9 kcal.
3. Observe a continuación la calidad de los **nutrientes** que aportan esas calorías. Si duda entre dos productos similares, escoja el más saludable en base a su menor contenido en grasas, azúcares y sal principalmente. Las grasas saturadas no deberían superar el 7-8% del total de las grasas. Se desaconsejan las que proceden del aceite de palma. Se considera bajo contenido en grasa si tiene menos de 3 g/100 g de producto. Se considera bajo contenido en azúcares si tiene menos de 5 g/100 g de producto. Se considera bajo contenido en sodio/sal si tiene menos de 0,12 g de sodio (0,25 g de sal)/100 g de producto.
4. Observe también el **listado de ingredientes**. En él se resaltan en negrita las sustancias que puedan causar alergias o intolerancias. Si tiene alergia a algún alimento, evite los productos que alertan de su presencia (por ejemplo: gluten —trigo, cebada, centeno—, lácteos, cacahuetes, soja, crustáceos, frutos secos, apio, mostaza, sésamo, dióxido de azufre o sulfitos).

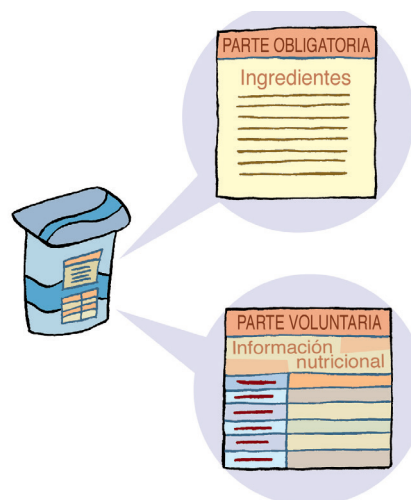
### ¿Qué puede hacer?

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, fructosa o sacarosa), mejor.
- **Bebidas refrescantes:** cuanto menos azúcar simple, mejor.
- **Bollería y galletas:** son preferibles las que contienen menos grasas y azúcares añadidos. Evite los términos como «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 médica o médico.
- **Carne:** escoja las carnes que tengan menos grasa, menos sal y más proteínas.

- **Sopas de sobre:** escoja las que tengan 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/a 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://eletiquetadocuentamucho.aecosan.msssi.gob.es/index.html>
- <https://juanrevenga.com/tag/etiquetado-nutricional/>