

Guía Rápida para Leer Etiquetas Nutricionales

Conocer lo que comemos es clave para nuestra salud. Las etiquetas nutricionales nos ayudan a entender los ingredientes y nutrientes de los alimentos que consumimos, permitiéndonos tomar decisiones más informadas. Al leerlas, podemos identificar opciones más saludables, evitar ingredientes perjudiciales y adaptar nuestra alimentación a nuestras necesidades y objetivos.

| Información nutricional | |
|--|---------------------------|
| Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g) | |
| Porciones por envase 8 | |
| Cantidad por porción | |
| Calorías 100 | Calorías de las grasas 20 |
| % de valor diario * | |
| Grasa total 2g | 3% |
| Grasas saturadas 1.5g | 7% |
| Grasas trans 0g | |
| Colesterol 10mg | 3% |
| Sodio 460mg | 19% |
| Total de carbohidratos 4g | 1% |
| Fibra 0g | 0% |
| Azúcares 4g | |
| Proteína 16g | |
| Vitamina A 0% | • Vitamina C 0% |
| Calcio 8% | • Hierro 0% |

*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

1. ¿Dónde empezar?

- Busca la **porción**: Mira el tamaño de la porción y cuántas porciones hay en el paquete.
 - *Ejemplo:* Si comes el paquete entero y tiene 3 porciones, multiplica todo x3.

Información nutricional

1

| |
|---|
| Tamaño de la porción 1/4 de taza (113g) |
| Porciones por envase 8 |

2. Calorías por porción: Indican la energía que aporta.

- *Tip:* Asegúrate de que coincida con tus objetivos (bajar, mantener o ganar peso).
- No te enfoques solo en las calorías; la calidad de los nutrientes es clave.

| Cantidad por porción | |
|-----------------------------|---------------------------|
| Calorías 100 | Calorías de las grasas 20 |
| % de valor diario* | |

La declaración de nutrientes presenta qué cantidad de cada nutriente contiene el alimento, por porción y por **valor diario (VD%)**. El %VD representa cuánto contribuye cada nutriente a una dieta diaria de 2000 kcal, un valor estándar que no necesariamente coincide con todo el mundo.

Guía Rápida para Leer Etiquetas Nutricionales



3. Nutrientes principales a revisar

✓ Grasas:

- Grasas totales: Preferir alimentos con grasas saludables (mono y poliinsaturadas).
- Evitar grasas trans y limitar grasas saturadas. Menos del 5% en grasas saturadas.

| | |
|------------------------|-----------|
| Grasas total 2g | 3% |
| Grasas saturadas 1.5g | 7% |
| Grasas trans 0g | |

✓ Carbohidratos:

- Fíjate en la cantidad de **fibra** (más es mejor) y en los **azúcares añadidos** (normalmente recomiendo un alimento que tenga menos de 5gr de azúcares añadidos por porción, aunque menos es mejor).

| | |
|----------------------------------|-----------|
| Total de carbohidratos 4g | 1% |
| Fibras 0g | 0% |
| Azúcares 4g | |
| Azúcares añadidos 2g | |

✓ Proteínas:

- Fundamental para saciedad y mantenimiento muscular. Busca alimentos ricos en proteína, lo ideal es incluir de entre a 20-35gr de proteína



✓ Sodio:

- Evitar opciones altas en sodio, especialmente si quieres cuidar tu presión arterial. El consumo recomendado es de 200-300 mg de sodio por comida para una persona normal. Menos del 5% en sodio.



Guía Rápida para Leer Etiquetas Nutricionales



4. Datos interesantes sobre los ingredientes:

- Los ingredientes se ordenan de mayor a menor, es decir que, el primero en la lista es el ingrediente principal y el que mas abunda en el producto. Los ultimos ingredientes en la lista son los que se encuentran en menos cantidad.
- Cuando veas productos con ingredientes con los nombres de fructosa, dextrosa, glucosa, maltodextrina, melaza, jarabe de maíz, jarabe de maíz de alta fructosa, maíz dulce, jarabe de arce y almíbar tené en cuenta que estos son algunos de los **sinónimos de azúcar** que aparecen frecuentemente en las etiquetas de los alimentos. Aportan las mismas calorías y tienen el mismo efecto dentro de tu cuerpo.
- La margarina o mantecas vegetales son considerados aceites parcialmente hidrogenados (grasas trans) y no son aliados de tu salud.
- También en general evita consumir productos con el agregado de aceite de maiz, aceite de soja, aceite de girasol, aceite de canola refinado. Mejores opciones serian el aceite de oliva extravirgen, el aceite de aguacate y el aceite de coco virgen.

5. Otra guia podra ser el % de valor diario

- Basado en una dieta de 2,000 calorías; ajusta según tus necesidades.
- Busca productos que tengan: Más del 20% en fibra, vitaminas y minerales.