



Aprenda a interpretar la etiqueta nutricional de sus alimentos



Foto de Carlos E. García/U. de Caldas

Una alimentación saludable es esencial para favorecer el crecimiento normal, mantener un peso adecuado y evitar algunas enfermedades. Sin embargo, la mayoría de personas desconocen cómo determinar los nutrientes que contienen ciertos alimentos.

Por esta razón, resulta de suma importancia conocer las raciones mínimas diarias de determinado tipo de alimentos, los factores nutricionales de los productos que se consumen a diario y la equivalencia de las medidas de cada porción recomendada.

En esta ocasión, NutriUCaldas le ofrece orientación sobre estos aspectos, pero antes conviene explicar por qué la alimentación es uno de los aspectos que requiere de más cuidado en la vida diaria.

Sobrepeso y obesidad

Hace cinco años, los resultados de la Encuesta Nacional sobre la Situación Nutricional en Colombia (Ensin 2005) mostraron cifras preocupantes de sobrepeso en los diferentes grupos, por edades.

3,1% de niños menores de 4 años; 4,3%, entre 5 y 9 años; 10,3%, entre 10 y 17 años, y 32,3% de los adultos, fueron clasificados con sobrepeso. En lo referente a la obesidad se encontró una prevalencia de 13,7% en la población adulta (Ensin 2005).

Alimentación, sedentarismo y enfermedades

Las principales causas de sobrepeso y obesidad se re-

lacionan con sedentarismo y el consumo frecuente de alimentos con elevado contenido de calorías, grasas totales, grasas saturadas, azúcares y sal.

Las enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares o determinados tipos de neoplasias, son las principales causas de muerte y discapacidad en todo el mundo, pues son responsables de las dos terceras partes de la mortalidad anual y de un 46% de la morbilidad global.

Si se mantienen las tendencias actuales, serán la causa de 73% de las defunciones y de 60% de la carga de morbilidad en el 2020.

En relación con el nexo existente entre la alimentación, el mantenimiento de la salud y el desarrollo de enfermedades crónicas, se ha acumulado una considerable evidencia científica en los últimos años.



Imagen tomada de: www.natolinea.com

“La alimentación es saludable cuando favorece el buen estado de salud y disminuye el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con ella. La investigación epidemiológica ha demostrado una estrecha relación entre la alimentación y el riesgo para desarrollar estas enfermedades crónicas caracterizadas por una elevada morbimortalidad, por lo que es necesario establecer normas de referencia que sirvan de guía para garantizar un estado nutricional adecuado”¹

1. Calañas-Continente AJ. Alimentación saludable basada en la evidencia. *Endocrinol Nutr* 2005;52 (Supl 2):8-24; Calañas-Continente AJ, Bellido D. Bases científicas de una alimentación saludable *Rev Med Univ Navarra* 2006;50(4):7-14.

Porciones para una alimentación saludable

Según Isabel Zacañas H. y Gloria Vera A. (2005), una alimentación saludable incluye diariamente:

- 5 porciones de frutas y verduras.
- 2 a 3 vasos de leche o de productos lácteos semi-descremados como queso, yogur o kumis.
- Pescado cocido, al horno o a la plancha, al menos 2 veces semanales.
- Carnes sin grasa y leguminosas, 2 veces por semana.
- Cereales como arroz, maíz o trigo, preferiblemente integrales, en cantidad moderada.

Igualmente hay que velar por consumir una baja cantidad de sal y de productos salados; baja cantidad de azúcar, miel, panela o dulces, y baja cantidad de grasas totales, de colesterol, de grasas trans y de productos fritos.

Lea las etiquetas nutricionales

Ahora se preguntará cómo saber cuánta cantidad de esos nutrientes contiene un alimento. Para resolver esta cuestión puede buscar la tabla de composición del producto, cuando se trate de alimentos sin transformar como arroz, papa o tomate. También puede leer la etiqueta de los alimentos, cuando sean industrializados.

La **Etiqueta de Información Nutricional (Nutrition Facts)** tiene la finalidad de suministrar información al consumidor sobre el alimento y su contenido nutricional, pero también sobre otros elementos de ayuda para que pueda hacer una elección de alimentos acorde con sus necesidades de salud y nutrición.²

2. Ministerio de la Protección Social. Resolución 288 de 2008. Por la cual se establece el reglamento técnico sobre requisitos de rotulado o etiquetado nutricional que deben cumplir los alimentos envasados para consumo humano. disponible en: http://www.avancejuridico.com/actualidad/documentosoficial/es/2008/46894/r_mps_0288_2008.html; Zacañas I, Vera G. Selección de Alimentos, Uso del Etiquetado Nutricional para una Alimentación Saludable. Manual de consulta para profesionales de la salud. Santiago de Chile. 2005. p.60; FAO. Codex Alimentarius. <http://www.codexalimentarius.net>.

Un ejemplo de etiqueta y del significado y utilidad de sus componentes se presenta a continuación:

Tamaño de la porción en medidas caseras y métricas:

Tamaño de la porción: 1 pocillo (253 g)
Porciones por paquete o envase: 10

Tamaño de la porción de una lista estandarizada

Cantidad por porción

Calorías: 260
Calorías de grasa: 72

Permite visualizar en cada porción sus calorías totales y las calorías de la grasa

Porcentaje del valor diario*

Grasa total 8g	12%
Grasa saturada 3 g	15%
Grasa trans 0 g	0%
Colesterol 130 mg	43%
Sodio 1010 mg	42%
Total carbohidrato 22 g	7%
Fibra Dietética 9 g	36%

Estos % de valor diario están basados en una dieta de 2000 kcal. Si sus necesidades calóricas son diferentes a éstas, debe calcularlos

Los 3 gramos de la grasa saturada están incluidos en la grasa total

Azúcar 4 g

Los gramos de azúcar están incluidos en el total de carbohidratos

Proteína 25 g

Vitamina A	35%
Vitamina C	2%
Calcio	6%
Hierro	30%

*El porcentaje de valor diario está basado en una dieta de 2.000 kilocalorías. Su valor diario puede ser mayor o menor dependiendo de sus necesidades en kilocalorías.

	Calorías:	2.000	2.500
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300g	300mg
Sodio	Menos de	2.400mg	2.400mg
Carbohidratos Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

*Para mayores de 4 años

Calorías por gramo:

Carbohidratos 4 Proteína 4 Grasa 4

Equivalencias

Las siguientes conversiones de medidas resultan útiles para interpretar las etiquetas de los alimentos y para calcular calorías y nutrientes.



1 cucharada = 15 mililitros.



1 cucharadita = 5 mililitros.



1 pocillo (mug) = 220 mililitros.



1 taza = 240 mililitros.



1 onza fluida (líquidos) = 30 mililitros.

1 onza de peso (sólidos) = 28 gramos.

Imágenes tomadas de: www.corbis.com

Cúidese y vele por sus hijos

Recuerde que los alimentos con elevado contenido de calorías, grasas y azúcares suelen tener un bajo aporte de vitaminas y de minerales como el calcio y el hierro.

Por lo tanto, las personas con sobrepeso, en especial los niños, tienen riesgo de presentar un déficit en el consumo diario de alguno de estos nutrientes y de contraer enfermedades ocasionadas por la deficiencia de nutrientes, como lo es la anemia.

1



Revisar el contenido de vitaminas y minerales, en los alimentos que compre para los niños.

2



- Al leer las etiquetas seleccione los alimentos con menor contenido de grasas trans como las margarinas y de grasas saturadas.

3



Aspectos nutricionales	
Tamaño de la porción: 1 lata (163 mL)	
Porciones por recipiente: 3,5	
Cantidad por porción	
Calorías 30	Calorías por grasa 0
Total grasa 0g 0%	
Grasa saturada 0g 0%	
Colesterol 0mg 0%	
Sodio 520mg	22%
Total carbohidratos 6g	2%
Fibra dietética 1g	4%
Azúcares 5g	
Proteína 1g	

- Al elegir alimentos revise su contenido de sodio en la etiqueta para proteger su presión arterial.

Sitios de interés

<http://www.latinonutrition.org/Consumidor-Etiqueta.htm>

<http://www.fda.gov/Food/LabelingNutrition/ConsumerInformation/ucm078889.htm>

<http://www.fda.gov/Food/LabelingNutrition/ConsumerInformation/ucm110019.htm>

<http://www.codexalimentarius.net>

<http://www.sernac.cl/sernacninos/buenconsumidor/consejos/etiquetasenvases.asp>



Instituto de
Investigaciones en Salud

Dirección general: María Victoria Benjumea Rincón / Edición general: Carlos Eduardo García Cortés / Diseño y diagramación: Aura María Londoño Londoño
email: iisuc@ucaldas.edu.co / <http://www.ucaldas.edu.co>

- Facultad de Ciencias para la Salud
- Departamento de Ingeniería

- Programa de Ingeniería de Alimentos
- Oficina de Prensa

