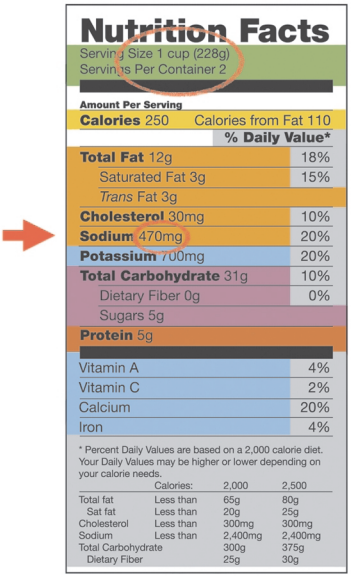
Alimentación saludable: Cómo leer las etiquetas de los alimentos - [Healthy Eating: How to Read Food Labels]



Las etiquetas de los alimentos envasados, enlatados y congelados pueden decirle muchas cosas sobre lo que hay en lo que usted come. Aprenda a usarlas para elegir entre alimentos de los que deba comer más y de los que deba limitar.

La etiqueta de información nutricional (Nutrition Facts) indica la cantidad de calorías, grasa, sodio, carbohidratos, proteínas y otros nutrientes de los alimentos. La lista de ingredientes en la etiqueta indica todo lo que se usó para elaborar el alimento.

Lea ambas etiquetas para tomar decisiones más sanas sobre lo que usted come. La lista de ingredientes los enumera de mayor a menor. Mientras más al principio de la lista esté, hay más cantidad de ese ingrediente en el alimento. Por ejemplo, si el primer ingrediente de la lista es azúcar, eso significa que el alimento es en su mayor parte azúcar.

En general, busque alimentos que sean bajos en sodio, colesterol, grasa saturada y grasas trans.

Si usted necesita más ayuda para entender la etiqueta de los alimentos, pídale a su médico que lo remita con un dietista registrado, que es un experto en alimentación saludable.

Las etiquetas sirven para comer mejor

Cuando revise una etiqueta, busque el tamaño de la porción. Todos los datos de la etiqueta están basados en una porción del alimento. Pero el paquete puede contener más de una porción. El tamaño de la porción con frecuencia es menor de lo que come normalmente una persona.

Revise las calorías

Decida si la cantidad de calorías que obtiene en una porción hace que valga la pena comerlo. ¿Parece tener demasiadas calorías para la cantidad que está obteniendo?

Revise el porcentaje del valor diario (Daily Value) o% DV (por sus siglas en inglés)

El porcentaje de valor diario le permite saber qué tan nutritivo es el alimento. Está basado en la cantidad de determinado nutriente que usted debe consumir cada día. Por ejemplo, el valor diario del calcio es de 1,000 mg. Si una porción de alimento contiene 260 mg de calcio, la etiqueta dirá que su porcentaje de valor diario es de 26%. Eso significa que una porción de ese alimento le aporta el 26% del calcio que necesita ese día.

Conozca la diferencia entre las grasas

Busque alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol. Esas grasas aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca. Trate de comer básicamente grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. Las grasas deben representar entre 20% y 35% del total de calorías que usted consume al día.

Observe el sodio (sal)

Muchos alimentos envasados y enlatados contienen mucho sodio. Trate de no comer más de 2,300 miligramos de sodio al día. Esa cantidad equivale más o menos a 1 cucharadita de sal al día. Si usted tiene presión arterial alta, problemas del corazón o enfermedad del riñón, es posible que necesite comer menos. Consulte con su médico. La mayor parte del sodio que comemos viene de alimentos procesados, no de la sal que se agrega en la mesa.

Preste atención al azúcar adicional

El azúcar aporta calorías, pero no nutrientes. Elija alimentos y bebidas que sean bajos en azúcar adicional. Sacarosa, glucosa, jarabe de maíz, jarabe de maíz rico en fructosa y fructosa son diferentes palabras para azúcar. Si el azúcar es uno de los primeros ingredientes en la lista, significa que es uno de los ingredientes principales de ese alimento.