



ETIQUETAS DE NUTRICIÓN Y PESO SALUDABLE, LO QUE DEBES SABER

Solemos visitar los supermercados con la única convicción de comprar los productos faltantes en la cocina, pero ¿qué hay de las opciones saludables y los nutrientes? La etiqueta de información nutricional te revela todo sobre los alimentos que estás comprando, lo que te ayuda a determinar si tienes una dieta saludable y equilibrada.

Cada producto envasado o procesado debe tener una etiqueta. Algunos restaurantes también tienen información nutricional disponible. Leer e interpretar los datos de forma correcta es una buena alternativa para tomar mejores decisiones con respecto a la alimentación.

¿Cómo leer las etiquetas?

No es complicado leer las etiquetas nutricionales. Este tipo de información se encuentra al reverso de los productos. Lo primero que se indica es el tamaño de la porción y la cantidad de raciones por envase, la cual es clave para el resto de la información contenida en la etiqueta.

- Calorías.
- Proteína.
- Grasas.
- Sodio.
- Azúcares.
- Carbohidratos.
- Fibra dietética.

En ocasiones, también se colocan los valores de vitaminas y minerales que contiene cada producto, mismos que aparecen con un porcentaje sobre la cantidad diaria recomendada.

Es importante considerar que estos valores se basan en una sola porción, por lo que si se consumen dos porciones, se ingerirá el doble de energía y nutrimentos —y así de manera sucesiva—.

Otros datos importantes

1. En la lista de ingredientes se detalla, de mayor a menor presencia, cuál es la composición del producto. Los primeros elementos del listado son los que se encuentran en mayor cantidad dentro del producto alimenticio.
2. La información de la etiqueta servirá según las necesidades de energía de cada persona, así como de nutrimentos según estatura, edad, género, complexión y estilo de vida.

Via: ClickSalud