

Guía exprés para saber qué dicen las etiquetas de los alimentos

Cuando vas al supermercado a comprar tus alimentos, ¿te fijas en las etiquetas?, ¿revisas los ingredientes?...

Si no es así, no te preocupes. Con esta rápida guía aprenderás a hacerlo de la forma más fácil.

Tus hábitos de alimentación empiezan desde que estás comprando tu comida. Depende de esta selección, si estarás comiendo bien y saludable (o al revés).

Por eso es sumamente importante que empieces a seleccionar correctamente tus alimentos en el supermercado.

Entiendo como te sientes, a veces hay tanta variedad de productos y alimentos, que se vuelve sumamente complicado saber cuál elegir.

Las cosas se complican aún mas porque, las etiquetas de información nutricional y las listas de ingredientes son un deslumbrante despliegue de números y términos confusos (francamente irreconocibles).

Así que si no sabes exactamente lo que estás buscando, tratar de hacer sentido de estos números, es algo parecido a un examen de química de la escuela.

Pero, la buena noticia es que, leer las etiquetas y elegir mejor tus alimentos, es más fácil de lo que crees. Sólo se necesita prestar atención a algunas cosas específicas, y continuación te digo de cuales se tratan.

• **Azúcares**

Existe una diferencia entre dos tipos de azúcares.

Azúcares naturales

Están presentes de forma natural en algunos alimentos enteros (como el yogur natural, leche o fruta) y son parte de una alimentación saludable. Por lo general, no hay necesidad de limitar los azúcares naturales (en una persona sana).

Azúcares industriales o añadidos

Estos son los que agregan los fabricantes para hacerlos más dulce. Los nombres más comunes de este tipo de azúcares son: jarabe de maíz de alta fructosa o cualquier cosa que termine en "osa" (como la glucosa, fructosa, sacarosa, dextrosa y maltosa).

¿Cómo se puede diferenciar entre los dos?, los azúcares añadidos se enumeran en los ingredientes, mientras que los azúcares naturales generalmente no, o se especifican que es de fuente natural.

Acción: Evita alimentos con azúcares añadidos en los primeros lugares de ingredientes.

• Grasas

En vez de mirar la grasa total, solo fíjate que los ingredientes NO contengan estos dos tipos de grasas:

Grasas trans

La única cantidad aceptable es 0 gramos. Y asegúrate de que la lista de los ingredientes sea libre de grasas *trans* (generalmente llamados "aceites parcialmente hidrogenados")

Grasas saturadas

En los alimentos envasados, es preferible que exista la menor cantidad de grasa saturada como sea posible. Se recomienda no más del 10% de la alimentación total y debe de provenir de alimentos "no industriales" como: lácteos, carnes magras, frutos secos, semillas.

• Fibra

Tu recomendación diaria de fibra debe ser entre 20 a 35 gramos.

Una buena regla general: Fíjate que el alimento tenga por lo menos 4 gramos de fibra por porción si se trata de gramos (*como la pasta de trigo integral*) y al menos 3 gramos de fibra por porción para un snack o algún tipo de pan.

• Calorías

Las calorías que tu cuerpo necesita varían en función de cada persona. Por eso, tratar de contar las calorías se vuelve una misión tediosa e interminable, además es innecesaria si no sabes tu requerimiento personal.

Mejor, fíjate en las calorías por porción y después revisa el número de porciones en ese alimento.

Podrás ver que a veces un alimento tiene pocas calorías, pero la porción que sugieren en la etiqueta es mucho más pequeña que la que te comerías normalmente.

Te recomiendo que no exceda las 200 calorías por porción (la que te comerías realmente).

Un ejemplo sano: Un paquete de 1 kg arroz dice 80 calorías por porción y tiene 10 porciones, suena bien, porque es probable que te comas 100 gr de ese alimento o incluso un poco más sin excederte de las calorías por porción.

Un ejemplo malo: Un paquete de papas fritas de 300 gr dice 60 calorías por porción y tiene "según la etiqueta" 5 porciones. Pero tu no te comerías solo 60 gr ¡sino toda la bolsa! es decir las 5 porciones.

Pero, más importante aún y más simple **elige alimentos de mejor calidad nutricional** (poniendo en práctica todo lo que acabas de leer). Así ya no tienes que preocuparte tanto de las calorías.

Por ejemplo: granos enteros como avena en lugar de cereales de caja como copos de chocolate; fruta fresca en lugar de conservas o almíbares; agua natural en lugar de zumos industriales o refrescos.

• **Aditivos artificiales**

Muchos de estos aditivos químicos, están hechos a partir del petróleo (nada bueno) y se han relacionado con el cáncer en los animales (absolutamente nada bueno).

Además, ¿alguien necesita yogur azul fosforescente?...

Estos 3 aditivos deben de tratar de evitarse:

Preservativos artificiales: Específicamente, hidroxianisol butilado (BHA) e hidroxitolueno butilado (BHT).

Colorantes alimentarios artificiales: Por lo general, se enumeran como rojo, azul o amarillo, seguido de un número.

Edulcorantes artificiales: Estos hacen los alimentos más dulces sin agregar calorías. Por ejemplo, la sucralosa, el aspartame o el acesulfame de potasio (K). Algunos estudios muestran su sabor azucarado solo te hace tener más antojos por los alimentos dulces.

¡Es todo!

Ahora ya los sabes, antes de colocar un producto en tu carrito de compras, fíjate en todos los puntos anteriores.

De esta forma, **mejoras tus hábitos de compra, y tu alimentación será mucho más saludable.**

Si quieres saber más sobre las estrategias de compra [lee este artículo.](#)