

# Cómo leer las etiquetas de los alimentos

---

Publicado el: 22-05-2018

Compare la porción indicada con la cantidad que usted come. Recuerde que si come más (o menos) de la porción indicada estará consumiendo más (o menos) de los nutrientes detallados en la etiqueta. En este ejemplo, si comiera el paquete entero estaría consumiendo el doble de la cantidad de nutrientes detallados en la etiqueta.

## **Calories (calorías) y Calories from Fat (calorías de las grasas):**

Necesitamos alimento para vivir porque es nuestra fuente de energía, y medimos la cantidad de energía en los alimentos en unidades denominadas «calorías». Existen tres tipos diferentes de nutrientes que suministran energía: hidratos de carbono, proteínas y grasas. Cada gramo de hidrato de carbono o proteína equivale a 4 calorías de energía y cada gramo de grasa equivale a 9 calorías de energía.

Aunque todas las calorías suministran al organismo la misma cantidad de energía, es importante tener en cuenta los nutrientes que las proporcionan. En algunos alimentos (tales como la crema de cacahuate o mantequilla de maní, la margarina y los aceites), la mayoría de las calorías son proporcionadas por las grasas. Podemos comer estos alimentos de alto contenido graso, pero sólo con moderación. Durante el transcurso del día, sólo de un 10 a un 30 por ciento de las calorías totales deben ser proporcionadas por las grasas.

Puede usar la información que aparece en la etiqueta para determinar si su consumo se encuentra dentro de estos límites. Para averiguar el porcentaje de calorías de las grasas en su alimentación diaria, siga los siguientes pasos:

1. Calcule el número total de calorías que consume en un día (p. ej., 2.000).
2. Calcule el número total de calorías de las grasas que consume en un día (p. ej., 500).
3. Divida el número de calorías de las grasas por el número total de calorías ( $500 \div 2.000 = 0,25$ ).
4. Multiplique el resultado del paso 3 por 100 para averiguar el porcentaje ( $0,25 \times 100 = 25 \%$ ).

Recuerde, el resultado debe ser una cifra entre el 10 y el 30 por ciento.

## **% Daily Value (porcentaje de la cantidad diaria recomendada):**

Para muchos de los nutrientes detallados en la etiqueta (grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales) se ha establecido un consumo diario recomendado.

La mayoría de estos nutrientes son elementos importantes de una alimentación sana. El cuerpo necesita vitaminas, minerales e hidratos de carbono, e incluso cantidades moderadas de grasa y sodio.

A veces puede ser difícil consumir suficientes vitaminas, minerales y fibra alimenticia (un hidrato de carbono sano), pero nuestro objetivo debe ser consumir el 100 % de la cantidad diaria recomendada.

Para la mayoría de la gente es fácil consumir suficiente grasa y sodio. Es más, muchas personas

se exceden del consumo debido. Aunque el organismo necesita grasa y sodio, no necesita un 100 % de la cantidad diaria recomendada. Por eso la etiqueta recomienda que se consuma menos de (less than) la cantidad de grasa y sodio indicada.

La cantidad recomendada de grasa saturada y colesterol es en realidad la cantidad máxima que se debe comer. No son elementos necesarios en la alimentación y por lo tanto se debe tratar de consumir menos del 100 % de la cantidad diaria recomendada.

Las cantidades diarias recomendadas sólo son cantidades aproximadas. La cantidad necesaria depende del número total de calorías que se consumen. Como indica la etiqueta, los porcentajes de las cantidades diarias recomendadas corresponden a las personas que consumen entre 2.000 y 2.500 calorías por día. Las personas que necesitan más calorías pueden consumir más grasas e hidratos de carbono.

### **Sal (cloruro de sodio):**

La sal es un mineral. Aunque el organismo necesita minerales para funcionar bien, la sal puede elevar la presión arterial en las personas que presentan una mayor sensibilidad a sus efectos.

Comer muchos alimentos salados tampoco es bueno para las personas que no son sensibles a los efectos de la sal. Los alimentos chatarra, los fiambres y diversos tipos de alimentos procesados y comida rápida aportan cantidades significativas de sal. Además, muchas recetas caseras pueden indicar más sal de la necesaria para dar un buen sabor a la comida.

En general, se aconseja limitar el consumo de sodio a 2.400 mg por día, el contenido aproximado de una cucharadita de sal. Hable con su médico o dietista para averiguar el consumo máximo de sodio apropiado para usted.

### **AVISO LEGAL**

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>