Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Cómo descifrar las etiquetas de los alimentos y no morir en el intento

Leer las etiquetas puede ser complicado…

Pero es muy importante saber leer bien como consumidores, de cara a comprar los alimentos más sanos.

¿Cómo leer el etiquetado de los alimentos?

El etiquetado alimentario tiene varios aspectos a tener en cuenta (Leer: Mirando las etiquetas de los alimentos: una costumbre saludable).

En este artículo nos vamos a centrar en la información nutricional: qué componentes tiene cada alimento y sus cantidades respectivas.

Los componentes de un alimento se llaman nutrientes. Los principales nutrientes de los alimentos son: grasas, hidratos de carbono, proteínas, sal y otros minerales (como el hierro) y vitaminas.

Pongamos algunos ejemplos prácticos…

Mirad esta tabla de composición de cinco alimentos procesados (amplia la tabla pinchando en la foto):

Composición de 5 alimentos procesados

Cantidades por cada 100 gramos del producto

	HC Hidratos de carbono	A Azúcares	G Grasas	GS Grasas Saturadas
1 Galleta tipo María	75	21	17	5,6
2 Galleta de chocolate	69	37	20	9,8
3 Cereales con chocolate	84	30	2,5	1
4 Copos de cereales	66,9	0,3	3,3	0,6
5 Pan integral de molde	42	3,2	5,9	0,8

En la tabla, se muestran **cinco alimentos** concretos y su composición en cuanto a hidratos de carbono, azúcares, grasas y grasas saturadas. Los gramos de cada nutriente están en función de una porción fija del alimento, que es de **100 gramos** (alimento sólido) o **100 mililitros** (en caso de alimento líquido). Así es más fácil comparar unos alimentos con otros.

La composición de cada alimento es la de una marca en concreto: no todos los panes o cereales o las galletas tienen esta misma composición:

- Se puede ver que las galletas (tanto las de tipo María como las de chocolate) tienen más gramos de azúcar y de grasas saturadas que el resto de alimentos.
- Los cereales con chocolate tienen tanto azúcar como las galletas, aunque tienen muchas menos grasas saturadas.
- En el otro lado están los copos de cereales y el pan integral, que son los que tienen menos azúcares y grasas saturadas de los 5 ejemplos.

Por eso, lo ideal es escoger alimentos frescos (fruta, verdura, legumbres, cereales, pescados y carnes con poca grasa) **y pocos alimentos procesados o industriales** (como los de la tabla). Los alimentos industriales suelen tener más cantidad de grasas, grasas saturadas y azúcares, lo que los hace más apetecibles para comerlos. Pero estos 3 nutrientes tienen mucho que ver con el desarrollo de la obesidad, diabetes y enfermedades del corazón.

Es preferible gastar tiempo en comprar alimentos frescos y cocinarlos en casa. Toda la familia va a ganar en salud.

En la siguiente **infografía** os presentamos **ejemplos de desayunos saludables** que podéis hacer en casa. Son recetas de nuestra web: pincha en la foto y descarga el PDF con acceso a cada receta.

Desayunos saludables

Pincha en cada receta

Avena y kiwi	Gachas y frutos rojos
Batido melocotón	Galletas de boniato
Brochetas fruta	Naranjas aliñadas

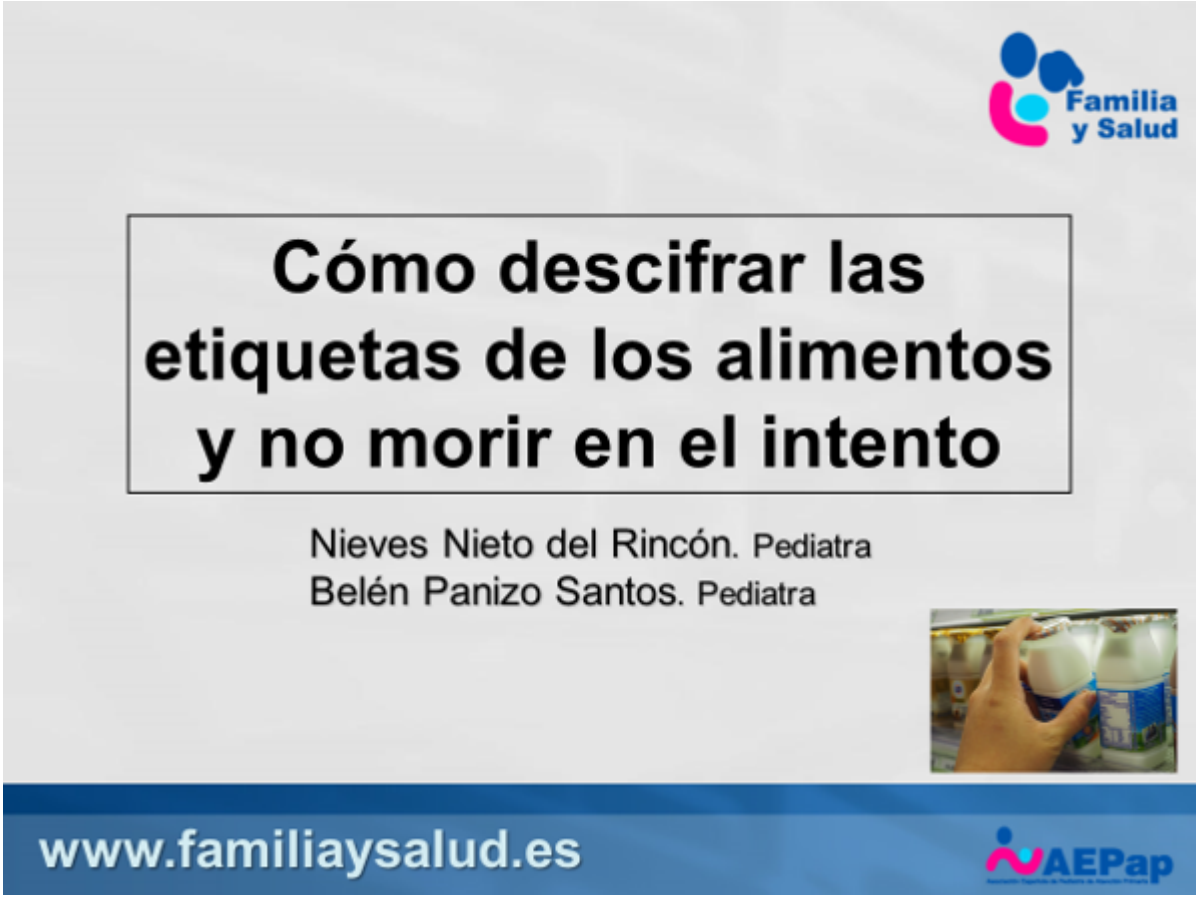
Familia y Salud

Enlaces interesantes:

- Declaraciones nutricionales en el etiquetado alimentario. En el blog del nutricionista Aítor Sánchez: "Mi dieta cojea"
- Blog y libros del nutricionista Julio Basulto
- Las Pequerrecetas. Recetas creadas por el pediatra Iván Carabaño y varios cocineros.
- La red de la sandía. Web de la Junta de Andalucía con información para prevenir la obesidad.

Tenéis los 5 alimentos procesados con sus características en esta presentación, que puedes abrir o descargárte en pdf.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Fecha de publicación: 7-06-2018

Última fecha de actualización: 11-05-2022

Autor/es:

- Nieves Nieto del Rincón. Pediatra. Consultorios de Ugena y El Viso de San Juan (Centro de Salud de Illescas). Toledo
- Mª Belén Panizo Santos. Pediatra. Consultorios de Cedillo del Condado y Carranque (CS de Illescas). Illescas (Toledo)

CC BY NC ND