

## ¿Qué dice la letra pequeña de las etiquetas?

Los abuelos y los pediatras somos sabios en muchas cosas, pero lo cierto es que siempre tenemos que seguir aprendiendo. Hoy vamos a intentar [entender las etiquetas de los alimentos](#). Nos gusta estar al día.

Hay mucha información en los envases de alimentos. Una parte es obligatoria por ley. La otra parte la decide el fabricante. La ley trata de proteger al consumidor: para que éste sepa [lo que compra](#) y lo que come. Se obliga a poner en los envases la “composición” y el “[etiquetado nutricional](#)”. Suele estar en la parte trasera del envase y en letra pequeña.

El fabricante trata de destacar lo que quiere que veamos a primera vista. Sabe que siempre vamos [con prisas](#). Por eso le pone un nombre atractivo y usa dibujos y colores llamativos. Es la [publicidad](#).

Parece difícil leer y entender la “letra pequeña” de las etiquetas. Para empezar hay que fijarse en la lista de “composición o ingredientes”:

- Va en orden de mayor a menor. El primero es el más abundante. El último el que menos tiene. Si en unas “tortitas de arroz” el arroz va en sexto lugar quiere decir que las tortitas tienen poco arroz. Si en unas “varitas de merluza” pone merluza 50% quiere decir que sólo la mitad es [pescado](#).
- Si hay muchas palabras que acaben en “osa” quiere decir que el producto lleva mucho [azúcar](#). Son azúcares la [glucosa, fructosa, sacarosa...](#)
- En las [grasas](#) hay que fijarse en el aceite. Puede ser aceite de oliva, de girasol alto oleico o de colza. Estos son [aceites buenos](#). No debe llevar aceite de [palma](#) o de coco.
- Tampoco es bueno que lleve grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas. Estas son las “[grasas trans](#)” que son malas para la salud.

Luego hay que fijarse en la cantidad que lleva de cada nutriente. Esto es el “etiquetado nutricional”. Hay que leer la fila del azúcar, la fila de las grasas saturadas y la fila de la sal:

- La cantidad está referida a 100 gramos o 100 mililitros. Esto nos sirve para comparar.
- Luego suele haber otra columna que nos dice la cantidad que viene en el envase o por la ración que se suele comer. Esto nos sirve para saber la cantidad que estamos comiendo cada vez.
- Mira esta tabla para decidir lo queremos comprar. Con ella vamos a aprender cuándo un alimento lleva mucho azúcar o mucha grasa o mucha [sal](#):

<b>Gramos en 100 g de producto</b>	<b>Cantidad Baja</b>	<b>Intermedia</b>	<b>Alta</b>
------------------------------------	----------------------	-------------------	-------------

- <b>Azúcar</b>	<6,7	6,8-18	>18
- <b>Grasas saturadas</b>	<1,5	1,5-4	> 4
- <b>Sal</b>	<0,45	0,45-1,2	>1,2

Un truco para saber cuánto azúcar lleva un refresco es dividir lo que pone en la etiqueta entre 4. El resultado son las cucharadas de azúcar que nos bebemos si tomamos 100 ml de refresco.

Otro ejemplo que te puede servir para todos los días: los envases de [zumos](#) suelen ser de 200 ml. Si miramos la etiqueta pone que lleva 20 g de azúcar en 100ml. Dividimos 20 entre 4 y nos sale 5. En 100 ml de zumo hay 5 cucharadas de azúcar. Pero el zumo tiene 200 ml. Es decir, un zumo tiene ¡10 cucharadas de azúcar!

A veces en el envase pone "sin azúcares añadidos". Esto no quiere decir que no lleve azúcar. Solo dice que no le han puesto azúcar extra. Pero muchos alimentos ya contienen azúcar. Hay que mirar la etiqueta.

Otro truco que te damos es mirar la sal que llevan las bolsas de aperitivos. La mayoría de las bolsas de patatas fritas llevan de 1,5 a 3 gramos de sal por 100 gramos de patatas. ¡Si el niño se come la bolsa grande de patatas se ha tomado la sal que necesita para todo el día!

### **¿Cómo sería más fácil leer las etiquetas?**

En algunos países usan los colores del semáforo. Verde si la cantidad del nutriente es baja, rojo si es alta y amarilla si es intermedia. En nuestro país no es obligatorio este tipo de información todavía.

La foto de abajo es del etiquetado de un "dónut" de un supermercado en Inglaterra. Las grasas saturadas (saturates en inglés) están en rojo, los azúcares (sugars en inglés) en amarillo y la sal (salt en inglés) en verde. ¡Se entiende mejor que aquí!

Item code: 7865079

Information

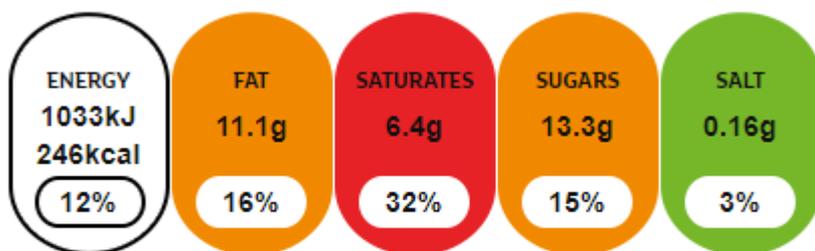
Reviews

## Description

Doughnut with raspberry flavour filling, topped with white and pink icing

Suitable for vegetarians

## Nutrition



% of the Reference Intakes

Typical values per 100g: Energy 1589kJ/379kcal

RI = Reference Intakes of an average adult (8400kJ/2000kcal)

También se está haciendo una ley para limitar la cantidad de azúcar, grasas saturadas y sal que llevan los alimentos.

Por ahora, lo que podemos hacer es leer las etiquetas y decidir si lo vamos a comprar para que se lo coman nuestros nietos o no. ¡Tú eliges!

**Fecha de publicación:** 4-12-2018

**Autor/es:**

• [Paloma Hernando Helguero](#). Pediatra. Centro de Salud "Ramón y Cajal". Alcorcón (Madrid)

