


¿CÓMO LEER EL ETIQUETADO NUTRICIONAL?

Contenido:

- La tabla nutricional
- Truquillos sobre el azúcar
- Sobre las grasas saturadas
- Sobre la sal
- Sobre la proteína
- La lista de ingredientes
- Declaraciones nutricionales
- Productos 0%

¿CÓMO LEER EL ETIQUETADO NUTRICIONAL?

Mi objetivo con esta breve guía es que tras leerla puedas elegir de entre todos los productos que hay en el supermercado el que mejor composición de nutrientes e ingredientes tenga. Para ello no necesitas ser un experto en nutrición o entender absolutamente todo lo que se incluye en una etiqueta nutricional. Basta con saber:

- Leer la tabla nutricional.
- Leer la lista de ingredientes.
- Comparar la tabla con la lista.
- Entender algunas de las declaraciones nutricionales más utilizadas.

LA TABLA NUTRICIONAL

Es este recuadrito, donde se indica la cantidad de nutrientes que contiene un alimento o producto. Por ley tiene que indicarse de forma obligatoria el valor energético, grasas totales, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.

De forma voluntaria pueden incluirse también la cantidad de grasas mono y poliinsaturadas, polialcoholes, almidón, fibra alimentaria y vitaminas y minerales (cuando se encuentren en cantidades significativas).

	por 100 g
Valor energético (kJ / kcal)	666kJ / 160 kcal
Grasas, de las cuales	10
saturadas	2,2
Hidratos de carbono, de los cuales	0,1
azúcares	0,1
Fibra alimentaria	0,7
Proteína	17
Sal	0,1

Por lo general, lo primero en lo que nos fijamos son las kcal, para elegir el producto que menos tenga. Sí, las calorías importan, pero es más importante saber de dónde vienen esas calorías: no es lo mismo X calorías procedentes la mayoría de proteína que el mismo número de calorías procedentes de grasas saturadas.

Mirando la tabla de un único producto podemos saber en qué proporción se encuentra cada nutriente y hacernos una idea de si ese alimento aporta proteínas, hidratos de carbono o grasas. Pero eso más o menos ya lo sabemos (sabemos que la carne es básicamente proteína y que el arroz aporta principalmente hidratos de carbono). Lo que nos interesa de la tabla nutricional es poder comparar dos (o más) productos de la misma gama para elegir el que mejor composición tenga.

¿CÓMO LEER EL ETIQUETADO NUTRICIONAL?

Entonces, ¿en qué tengo que fijarme? Por lo general, elige el alimento con:

- La menor cantidad de azúcares, grasas saturadas y sal.
- La mayor cantidad de proteína.

TRUQUILLOS SOBRE EL AZÚCAR

Porque tiene tela...

¿AZÚCAR PRESENTE DE FORMA NATURAL EN EL ALIMENTO O AZÚCAR AÑADIDO?

No es lo mismo el azúcar intrínseco del alimento que el azúcar que se ha añadido. Y es importante recalcar “natural en el alimento”, porque azúcar añadido no tiene porqué ser solo edulcorantes, puede ser también azúcar que se ha extraído de un alimento y que luego se añade a otro. El efecto que van a tener en el cuerpo va a ser muy diferente.

Los azúcares de la tabla nutricional no indican realmente de qué tipo de azúcares se trata. Tenemos que mirar la lista de ingredientes. Por ley, si se le ha añadido azúcar a un producto tiene que indicarse en la lista. Por lo tanto, si miramos la lista de ingredientes y encontramos la palabra “azúcar” ya sabemos que es azúcar añadido.



APUNTE IMPORTANTE:

En la lista de ingredientes, a veces, el azúcar viene bajo otros nombres para despistar al consumidor: fructosa, d-glucosa, dextrosa, panela, miel, sirope, jarabe, melaza... Si ves algunos de estos nombres, ya sabes que indican azúcar; es azúcar natural pero extraída. Cuando se dice “azúcar” estamos hablando de la sacarosa (glucosa + fructosa); el azúcar de toda la vida. El resto de las sustancias se designan como “azúcares”.

¿CÓMO LEER EL ETIQUETADO NUTRICIONAL?

¿QUÉ CANTIDAD DE LOS AZÚCARES DE LA TABLA NUTRICIONAL SON NATURALES Y QUÉ CANTIDAD SON AÑADIDOS?

No podemos saberlo con exactitud. Lo que podemos hacer es fijarnos en qué posición se encuentra la palabra “azúcar” (o alguno de sus sinónimos) en la lista.

La lista de ingredientes sigue un orden decreciente; es decir, los ingredientes aparecen de mayor a menor cantidad en peso. Si la palabra “azúcar” (o alguno de sus sinónimos) aparece entre los primeros ingredientes significa que se encuentra en cantidades bastante elevadas.

Y encontrarlo en la lista de ingredientes es más fácil de lo que parece; está en todos lados: pimientos de piquillo, salsa de tomate, guisantes de bote... ¡Fíjate! Allá donde mires está el azúcar.

¡OJO!

No estoy diciendo que el azúcar sea el demonio o haya que huir de ella. Pero es un alimento que no aporta demasiado y al estar añadido en tanta cantidad de productos es muy fácil que comamos más de lo que nos pensamos. Como con todo, hay que contextualizar su consumo; dependerá de las características de cada uno, necesidad, nivel de actividad física, patologías...

¿SOLO SE AÑADEN AZÚCARES A LOS PRODUCTOS?

No. Además de azúcares pueden añadirse otras sustancias que también tienen función de endulzar. Son los polialcoholes, también llamados azúcares alcohol, y los edulcorantes artificiales.

POLIALCOHOLES

Son aquellos que terminal en “-ol” como el sorbitol, xilitol, maltitol, eritritol...

Tienen menos calorías que los azúcares y se encuentran de forma natural en frutas y verduras.

¿CÓMO LEER EL ETIQUETADO NUTRICIONAL?

EDULCORANTES ARTIFICIALES

Como la sacarina, aspartamo, sucralosa...
No tienen calorías.

¿CÓMO IDENTIFICARLOS EN LA LISTA DE INGREDIENTES?

Pueden venir indicados por su nombre o con la **letra E** seguida de tres números, siendo el primero el 6 o el 9. Por ejemplo, el eritritol es el E968 y la sacarina el E954.

LA PREGUNTA QUE INTERESA: ¿SON MALOS PARA LA SALUD?

Como todo pueden tener su lado positivo y su lado negativo.



Al tener menos calorías sirven para endulzar comidas en dietas de pérdida de grasa; al no ser azúcar no producen caries y pueden utilizarlos personas con diabetes.



Es posible que afecten la microbiota del intestino, alterándola; también pueden alterar la percepción del sabor y la saciedad y en cantidades elevadas pueden tener efecto laxante.

CONCLUSIÓN:

De consumirlos, hacerlo en cantidades moderadas. De entre dos productos que contengan edulcorantes, escoge el que tenga menor número.



APUNTE

Los platos, especialmente postres, pueden endulzarse de forma natural con dátiles o plátano sin necesidad de utilizar azúcares o sustitutos de estos.

¿CÓMO LEER EL ETIQUETADO NUTRICIONAL?

SOBRE LA GRASA SATURADA

A riesgo de que me linchen, hay que decir que hay grasa saturada buena y mala (vaya, como con todo). La grasa saturada de la que deberíamos huir es la presente en productos ultraprocesados, no la del huevo o el pollo. Las grasas de alimentos naturales, como todos los nutrientes, se encuentran incluidas en una matriz que influye en el efecto que pueda tener sobre la salud.

Con esto quiero decir que si estás comprando queso (a poder ser tradicional, no las lonchas estas procesadas) no te preocupes por la cantidad de grasa saturada que tenga. Preocúpate cuando estés comprando una pizza o unos Nuggets. Es esa grasa saturada la que se tiene que evitar.

SOBRE LA SAL

El cuerpo necesita sal. Bueno, lo que necesita realmente es el sodio que forma parte de la sal (la sal está formada por sodio y cloro: NaCl). Tu cuerpo lo necesita para mantener el equilibrio entre el sodio y el potasio, dos electrolitos muy importantes.



¿QUÉ HACER?

Como con la grasa saturada, el problema está en los productos procesados, que contienen cantidades increíbles de sal y, además, sal refinada. Limita el consumo de estos productos y añade tú la sal a tus platos en cantidades moderadas.



APUNTE

La recomendación que se hace es de sal, no de sodio. 5g de sal=2g de sodio. Las necesidades de ingesta dependen de cada individuo.

Asegura un consumo adecuado de potasio (frutas y verduras).

SOBRE LA PROTEÍNA

Aquí voy a ser breve. Por lo general, la diferencia en la cantidad de proteína de dos productos de origen animal (pollo, pescado, huevo...) va a ser reducida. Sí te recomiendo comparar el contenido de proteína cuando estés comprando fuentes de proteína vegetal, porque puede haber diferencias muy grandes. Hay tofu con 17g de proteína y tofu con 4g de proteína.

¿CÓMO LEER EL ETIQUETADO NUTRICIONAL?

LA LISTA DE INGREDIENTES



¿EN QUÉ TIENES QUE FIJARTE?

Número de ingredientes: elige el producto con el menor número de ingredientes posible.

Orden de los ingredientes: asegúrate de que los ingredientes que aparezcan **al principio** de la lista sean los principales del alimento.

Aceite: si el producto lleva aceite, mejor que sea **aceite de oliva**, en lugar de aceites vegetales

Azúcar: ya lo hemos hablado. Puede que el azúcar esté “camuflado” bajo otro nombre. Es mejor que no la lleve, pero si la lleva que se encuentre lo más atrás posible en la lista.

Sal: igual que con el azúcar, lo mejor es que el producto no lleve sal.

Alérgenos: por ley tienen que ir destacados con otra tipografía para que se note su presencia en el producto

Aditivos: el producto puede llevar otros aditivos además de los edulcorantes. Todos irán indicados con la letra E seguida de tres números (**EXXX**). Algunos aditivos son necesarios, como los antioxidantes (E3XX) o conservantes (E2XX); otros como los edulcorantes o potenciadores del sabor (E6XX; E9XX) mejor evitarlos.

EJEMPLOS DE ETIQUETAS QUE SÍ Y QUE (MEJOR) NO

Bebida de soja

Ingredientes: agua, **soja**, sal marina.



Bebida de soja

Ingredientes: agua, habas de **soja**, descascarilladas, azúcar, fosfato tricálcico, corrector de acidez (fosfatos de potasio), sal marina, aroma, estabilizante (goma gellan), vitaminas (B2, B12, D).



¿CÓMO LEER EL ETIQUETADO NUTRICIONAL?

PRODUCTOS 0%

Cuando veas un producto 0% **fíjate muy bien** en la lista de ingredientes. ¿Por qué? Porque al quitar la grasa o el azúcar es bastante frecuente que se añadan otros ingredientes para darle gracia al producto.

En el caso de los 0% grasa, se le suele añadir **azúcar**.

En el caso de 0% azúcares o 0%0% (sin grasa ni azúcares) seguramente lleven **edulcorantes**; incluso pueden llevar otros ingredientes como **almidones**.

En el caso de los 0%0%0% (sin grasa, azúcares ni edulcorantes, vamos que eso no sabe a na'), se les puede añadir **zumos** o **concentrado de zumo**.



APUNTE

Que un alimento sea bajo en grasa o no tenga azúcares no significa que podamos despreocuparnos y ponernos las botas. Si es ultraprocesado, seguirá siendo un ultraprocesado, con o sin grasa, con azúcar o edulcorantes.