



¡Cómo leer las etiquetas para seleccionar alimentos saludables!



Instituto de Nutrición y
Tecnología de los Alimentos



Universidad de Chile





Introducción

En los niños, jóvenes y adultos, hombres y mujeres, una alimentación saludable es esencial para asegurar un crecimiento normal, mantener un peso adecuado y prevenir enfermedades crónicas asociadas a la alimentación.

Aproximadamente el 40% de los niños chilenos entre de 6 y 9 años y el 60% de la población adulta tiene sobrepeso u obesidad.

Las principales causas del exceso de peso son la falta de actividad física y el consumo frecuente de alimentos con elevado aporte de calorías, grasas totales, grasas saturadas, azúcar y sal.

Autores
Isabel Zacarias
Sonia Olivares

Diseño
Iván Vega

Septiembre 2005



¿Qué entendemos por alimentación saludable?

Es aquella que aporta la cantidad de energía (calorías) y nutrientes que necesitamos para mantenernos sanos. Incluye al menos cinco porciones de verduras y frutas todos los días; 2 a 3 tazas de leche o productos lácteos descremados o semidescremados todos los días; pescado cocido, al horno o a la plancha al menos 2 veces por semana; carnes sin grasa y legumbres dos veces por semana y cereales como trigo, arroz, maíz o centeno, de preferencia integrales, en cantidad moderada.

Una alimentación saludable se caracteriza por incluir una variedad de alimentos y por ser **baja en:**



45%
MENOS CALORIAS

63%
MENOS GRASAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 10 ml (1 oz.)		
Porciones por envase: 11		
	100 g	1 porción
Energía (valor energético kcal)	90	100
Proteína (g)	1	0
Grasa Total, Lípidos Totales (g)	9.0	1.0
Ac. Grasos Saturados (g)	0.7	0.8
Ac. Grasos Monoinsaturados (g)	0.1	0.1
Ac. Grasos Poliinsaturados (g)	0.1	0.1
Carbónhid. (g)	0	0
Sodio (mg)	0	0
Vitamina E (mg)	0.1	0.1

* % DV son valores de referencia basados en la dieta de un individuo promedio. Consulte la etiqueta de información nutricional para obtener más información.

- ✓ **grasa total**
- ✓ **grasa saturada**
- ✓ **ácidos grasos trans**
- ✓ **sodio (sal) y**
- ✓ **azúcar**

La información nutricional contenida en las etiquetas de los alimentos nos ayuda a seleccionar los de mejor valor nutricional.



¿Qué nutrientes o componentes de la etiqueta es recomendable observar para seleccionar los alimentos?

INFORMACION NUTRICIONAL

Porción : 1/5 pqte. (80 g)
Porciones por envase : 5

100g 1 porción

Energía (kcal)	350	280
Proteínas (g)	11	9
Grasa total (g)	2	2
Hidratos de carb. disponibles (g)	74	59

Tiamina (mg)	0,9	51%
Riboflavina (mg)	0,3	15%
Niacina (mg EN)	5,7	25%
Hierro (mg)	3,0	17%

*% en relación a la Dosis Diaria Recomendada.

En general, se recomienda revisar aquellos componentes de los alimentos que constituyen un **factor de riesgo** o un **factor protector** de algunas enfermedades.



Tales como:

- ✓ **Energía (calorías)**
- ✓ **Grasas totales**
- ✓ **Grasas saturadas**
- ✓ **Colesterol**
- ✓ **Sodio (sal)**
- ✓ **Calcio**
- ✓ **Hierro**
- ✓ **Fibra dietética**

Los alimentos con elevado contenido de calorías, grasas y azúcar suelen tener un bajo aporte de minerales como calcio, hierro y vitaminas. Por lo tanto, las personas con sobrepeso, en especial los niños, están expuestas al riesgo de presentar un déficit de alguno de estos nutrientes y a las enfermedades que esto puede provocar.

Energía (Calorías)

La cantidad de calorías que necesita una persona depende de su edad, sexo y actividad física. Ver tabla.

Sexo	Edad (años)	Nivel de Actividad Física		
		Sedentaria (escolares, oficinistas)	Moderadamente activa (ejercicio 3-4 veces por semana)	Activa (atletas, deportistas)
Femenino 	4-8	1.200	1.400-1.600	1.400-1.800
	9-13	1.600	1.600-2.000	1.800-2.200
	14-18	1.800	2.000	2.400
	19-30	2.000	2.000-2.200	2.400
	31-50	1.800	2.000	2.200
	51+	1.600	1.800	2.000-2.200
Masculino 	4-8	1.400	1.400-1.600	1.600-2.000
	9-13	1.800	1.800-2.000	2.000-2.600
	14-18	2.200	2.400-2.800	2.800-3.200
	19-30	2.400	2.600-2.800	3.000
	31-50	2.200	2.400-2.600	2.800-3.000
	51+	2.000	2.200-2.400	2.400-2.800

Fuente: Dietary Guidelines for Americans, 2005. US Department of Health and Human Service. U.S. Department of Agriculture.



Prefiera los alimentos libres, bajos, reducidos o livianos en calorías

¡Asegúrese de no sobrepasar la ingesta de CALORÍAS de la cantidad diaria recomendada para usted!

Grasas

- ✓ Proporcionan ácidos grasos esenciales que cumplen importantes funciones en nuestro organismo
- ✓ Mejoran el sabor de las comidas
- ✓ Aportan vitaminas solubles en grasa (A, D, E, K)
- ✓ Proporcionan una gran cantidad de calorías (9 calorías por gramo)

Las grasas y aceites están formadas por tres tipos de ácidos grasos.



INFORMACION NUTRICIONAL		100 g		1Porción		100 g		1Porción	
Porción:		Energía (kcal)	324	23	Colesterol (mg)	0	0		
1 cucharadita (7 g)		Proteínas (g)	0	0	H de C disp. (g)	0	0		
Porciones por envase: 57		Grasa total (g)	36	3					
		Grasa saturada (g)	7	1					
		Grasa monoinsat. (g)	19	1					
		Grasa poliinsat. (g)	10	1					



- ✓ **Ácidos grasos saturados:** se encuentran en grasas animales y alimentos procesados que contienen trans, aumentan los niveles de colesterol en la sangre
- ✓ **Ácidos grasos monoinsaturados:** no aumentan el colesterol en la sangre, pueden tener efecto protector (aceite de oliva, paltas, nueces)
- ✓ **Ácidos grasos poliinsaturados:** aceites vegetales de maravilla, canola, soya, maíz. Contribuyen a disminuir el colesterol en la sangre

Al leer las etiquetas, seleccione los alimentos con menor contenido de grasas saturadas y trans

El alto consumo de grasa se asocia a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares

Vea en la tabla el rango aceptable de grasa total y la cantidad máxima de grasa saturada que puede consumir según las calorías que necesita al día

Calorías por día (kcal)	Grasa total (15 - 30%) (en gramos)	Grasa saturada (menos 10%) (en gramos)
1.600	27-53	Menos de 18
2.000	33-67	Menos de 22
2.200	37-73	Menos de 24
2.400	40-80	Menos de 26

Colesterol

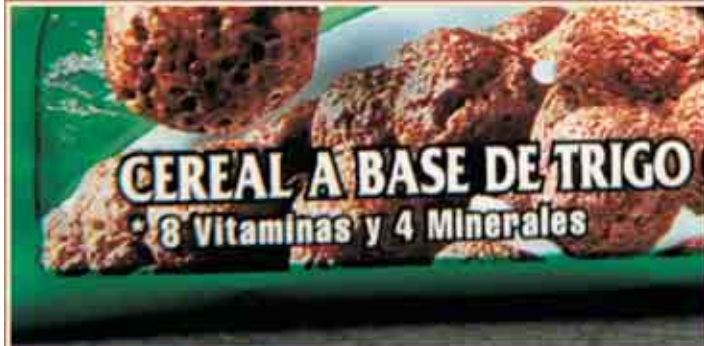
Está presente sólo en la grasa de origen animal. Es un componente esencial de todas las células del cuerpo, forma parte de las membranas celulares. Un 70 a 80% del colesterol presente en nuestro cuerpo lo forma el propio organismo, el resto proviene de los alimentos.

El alto consumo de grasa saturada, colesterol y ácidos grasos trans aumenta el colesterol sanguíneo.

Se recomienda consumir menos de 300 mg de colesterol y menos de 2 gramos de ácidos grasos trans al día.



¡Prefiera los alimentos libres, bajos, reducidos o livianos en grasa saturada y colesterol!



Vitaminas y minerales

En la etiqueta de los alimentos se expresan en miligramos (mg) o microgramos (ug) y como porcentaje de la dosis diaria recomendada (DDR). Este porcentaje le permitirá conocer el aporte de una porción del alimento con respecto a su necesidad diaria de cada vitamina o mineral.

Todas las vitaminas y minerales son esenciales, tenga especial cuidado en seleccionar alimentos que contengan calcio, hierro, potasio, magnesio y vitaminas A, C, E, ácido fólico y otras vitaminas del complejo B, especialmente importantes en la mujer en edad fértil.

Ejemplos de las principales funciones en el organismo de dos minerales esenciales:

Calcio: forma parte de huesos y dientes; una ingesta adecuada desde la infancia y la actividad física mantenida en el tiempo ayudan a prevenir la osteoporosis en la edad adulta.

Hierro: forma parte de los glóbulos rojos, su ingesta bajo las necesidades provoca anemia nutricional. Se encuentra principalmente en las carnes. La utilización del hierro de las legumbres o el pan aumenta cuando se consume con alimentos ricos en vitamina C.



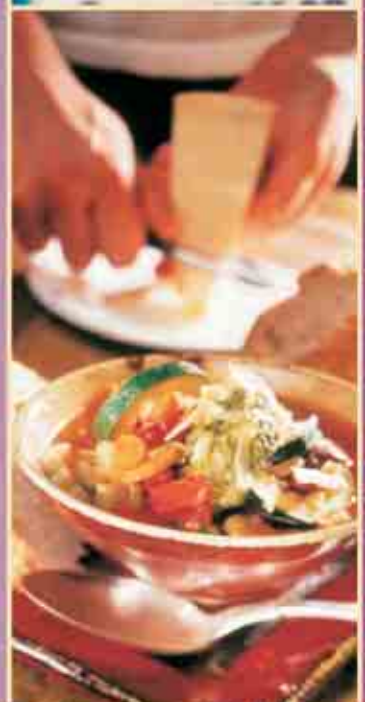
Sodio

Es un mineral que se encuentra en forma natural en algunos alimentos o ha sido incorporado a través de la sal o de distintos aditivos en los alimentos procesados.

Revise la etiqueta de los alimentos con o sin sal, vea su contenido de sodio y verifique si contienen aditivos con sodio en la lista de **ingredientes**.

1 gramo de sal contiene 400mg de sodio

La cantidad máxima recomendada **de sodio** es de **2.000 mg por día**. Esta cantidad incluye el sodio presente en los alimentos en forma natural, el agregado a los alimentos procesados y el contenido en la sal que se usa para preparar los alimentos.



En la población, el consumo habitual y excesivo de sodio contribuye a la mayor prevalencia de hipertensión, importante factor de riesgo de las enfermedades cerebro y cardiovasculares.



Prefiera aquellos alimentos "libres", "bajos", "livianos" o "reducidos" en sodio.

Muy importante, acostúmbrese a comer con poca sal!



¡¡ Lea la información nutricional !!

INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción: 1 vaso (200 ml)		
Porciones por envase: 5		
	100ml	1 porción
Energía (Kcal)	36	72
Proteínas (g)	3,5	7,0
Grasa total (g)	0,1	0,2
H. de C. disp. (g)*	5,2	10,4
Lactosa (g)	5,2	10,4
Sodio (mg)	48	96
Potasio (mg)	165	330
Vitamina B2 (mg)	0,2	24 %
Vitamina B12 (µg)	0,3	50 %
Calcio (mg)	128	32 %
Fósforo (mg)	103	26 %
Magnesio (mg)	12	8 %
Yodo (µg)	9	13 %
Zinc (mg)	0,4	5 %

(**) % en relación a la Dosis Diaria Recomendada

PORCIÓN EN MEDIDAS CASERAS

CANTIDAD DE NUTRIENTES POR 100 ml

CANTENIDOS DE VITAMINAS Y MINERALES POR 100 g o 100 ml

CANTIDAD EN g o ml

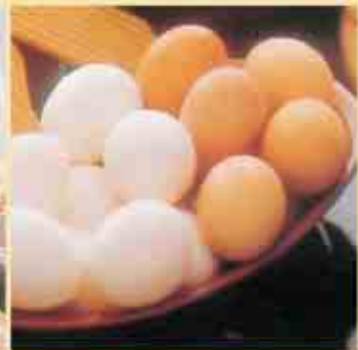
NÚMERO DE PORCIONES POR ENVASE

CANTIDAD DE NUTRIENTES POR PORCIÓN

COMO PORCENTAJE DE LA DOSIS DIARIA DE REFERENCIA

* Es el total de carbohidratos del alimento menos el contenido de fibra dietética

** **Dosis Diaria de Referencia (DDR)**
Cantidad promedio diaria de nutrientes recomendada para cubrir las necesidades de una persona.



Proteínas

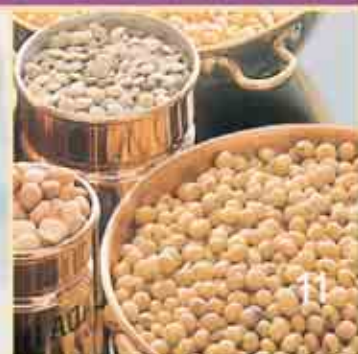
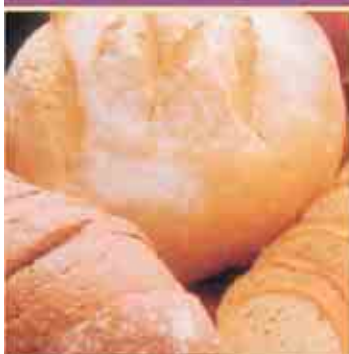
Son sustancias necesarias para formar, mantener y reparar los órganos y tejidos del cuerpo. La leche, yogur, queso y queso, pescados, carnes y huevos contienen elevadas cantidades de proteínas. Los porotos, garbanzos, lentejas, arvejas y los cereales como trigo, avena, centeno, también contienen proteínas. Es recomendable combinar las legumbres con cereales para mejorar la calidad de las proteínas vegetales.



Las proteínas aportan 4 calorías por gramo (g)

Las necesidades de proteínas dependen de la edad de las personas. Así, los niños menores de 1 año requieren 2 g de proteínas por kg de peso ideal; los niños de 2 a 12 años alrededor de 1,5 g; los de 13 a 18 años alrededor de 1,3 g y los adultos 1 g por kg de peso ideal al día.

Leyendo el contenido de proteínas en las etiquetas usted puede calcular que cantidad de alimentos necesita para cubrir sus necesidades diarias.



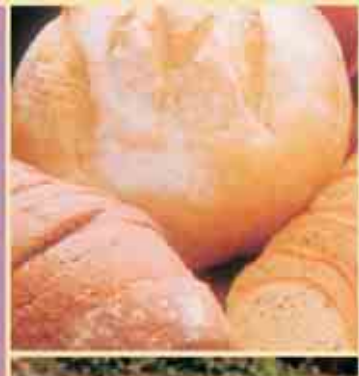
Hidratos de carbono disponibles

Representan la principal fuente de energía en la alimentación diaria. El hidrato de carbono más simple es el azúcar o **sacarosa**, compuesto por **glucosa** más **fructosa**. Además del azúcar, los hidratos de carbono se encuentran en cantidad abundante en el pan, cereales, pastas y leguminosas.

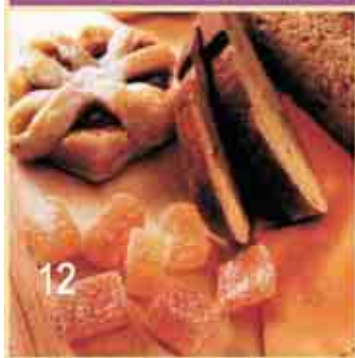
Los **Hidratos de carbono disponibles** incluyen el contenido total de hidratos de carbono menos la fibra dietética. Aportan 4 calorías por gramo.

Se recomienda consumir una cantidad moderada de azúcar al día. Por ejemplo, un hombre con actividad ligera (2.200 kcal), no debería consumir más de 55 g/día y una mujer con actividad ligera (1.800 kcal) no más de 45 g/día.

1 cucharadita de té colmada de azúcar contiene 7 gramos.



¡Importante: esta cantidad incluye la contenida en los productos procesados y la que se agrega a los alimentos en la preparación o en la mesa!



Fibra dietética

Una parte de los hidratos de carbono complejos no puede ser digerida por el ser humano: es la **fibra dietética**.



de Oves
Buena fuente de Fibra - 1



El consumo de una cantidad apropiada de fibra (más de 25 g diarios) contribuye a bajar los niveles de colesterol en la sangre y a mejorar la digestión.

Los alimentos ricos en fibra son frutas, verduras, legumbres, cereales, especialmente los integrales y los alimentos procesados con alto contenido de fibra.



Cereal Alto en Fibra Dietética



Descriptores

Al seleccionar los alimentos procesados, mire en el envase el tamaño de la porción, el aporte de nutrientes y los descriptores o términos que aparecen en la etiqueta, tales como: “libre”, “bajo”, “liviano” o “reducido” en calorías, grasa, azúcar, sodio, o colesterol.

Ejemplos del significado de algunos mensajes:

- ✓ **Libre de calorías:** significa que una porción del alimento aporta menos de 5 kcal; es decir, prácticamente no tiene calorías
- ✓ **Bajo en grasa:** significa que una porción del alimento aporta un máximo de 3 gramos de grasa
- ✓ **Liviano en grasa:** el alimento contiene un 50% menos grasa que el alimento sin modificar

Otros descriptores sirven para seleccionar alimentos que sean “buena fuente”, “altos” o “fortificados” en calcio, hierro, ácido fólico o fibra dietética.



Para mantenernos sanos, además de alimentarnos en forma saludable, necesitamos realizar diariamente actividad física.



Siga algunos de estos consejos

- ✓ Camine rápido 30 a 60 minutos todos los días
- ✓ Realice algún tipo de ejercicio o deporte 2 a 3 veces por semana
- ✓ Utilice las escaleras en vez del ascensor siempre que pueda
- ✓ Realice ejercicios de estiramiento al menos 5 minutos durante su jornada diaria para conservar en buen estado las articulaciones
- ✓ Busque la manera de recrearse en forma activa



Consejos prácticos

- ✓ Al comprar, lea siempre la etiqueta de los alimentos
- ✓ Identifique la fecha de vencimiento del producto. No compre los alimentos vencidos o con fecha cercana al vencimiento
- ✓ Revise los ingredientes y aditivos que contienen los alimentos, en especial si tiene alguna alergia alimentaria
- ✓ Para disminuir el consumo de azúcar, revise las etiquetas de los productos dietéticos, muchos de ellos contienen azúcar o la reemplazan por fructosa o sorbitol, que aportan calorías
- ✓ Prefiera los alimentos "libres", "bajos", "livianos" o "reducidos" en grasas, calorías, sodio o colesterol
- ✓ Consuma preferentemente alimentos "buena fuente", "altos" o "fortificados" en calcio, hierro, ácido fólico o fibra dietética.



Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA; quien es responsable de su contenido y ha sido auspiciado por: