

Aprendiendo a leer las etiquetas



¿Cómo leer la información nutricional?

¿Qué es el rótulo nutricional? ¿Para qué sirve?

Es toda descripción que aparece en el envase de un alimento, destinada a informar sobre los nutrientes y propiedades nutricionales del mismo. Saber leer el rótulo nutricional te ayuda a elegir más conscientemente lo que estás comiendo

Nos dice a cuántos gramos o mililitros equivale una porción de alimento o bebida en una medida casera.

Nos indica la cantidad de energía y nutrientes que aporta una porción de este alimento

Yogur bebible descremado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción 200 ml (1 vaso)

	Cantidad por porción	%VD*
Valor energético	69 Kal = 289 Kj	3
Carbohidratos	9.6 g	3
Proteínas	6.7 g	9
Grasas totales	0 g	0
Grasas saturadas	0 g	0
Sodio	103 mg	4
Vitamina A	150 µg	25
Vitamina D	1.2 µg	24
Vitamina E	2.5 mg	25
Ácido Fólico	59 µg	25

No aporta cantidades significativas de Grasas Trans ni Fibra Alimentaria.

(*)Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 Kcal u 8.400 KJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

Nos dice que porcentaje se cubre de cada nutriente por día, al consumir una porción de ese alimento.

Obligatoriamente, el rótulo nutricional debe informar la cantidad de **hidratos de carbono, proteínas, grasas totales, grasas saturadas, grasas Trans, fibra y sodio**. Pero también, puedo especificar otros nutrientes como azúcares, grasas mono y poli insaturadas, colesterol, minerales y vitaminas.

Cuando una porción del alimento no aporta cantidad significativa de alguno de los nutrientes que se deben declarar obligatoriamente, debe estar aclarado en el rótulo.

Preferí alimentos que contengan menor cantidad de **colesterol, grasas saturadas y Trans, sodio y azúcares, y más fibra, grasas poli y monoinsaturadas, vitaminas y minerales.**

Más información a tener en cuenta...

- El rótulo nutricional es **obligatorio** en todos los alimentos envasados, **exceptuando** las bebidas alcohólicas, aguas minerales naturales, especias, vinagres, sal, café, yerba mate, té y otras hierbas (siempre y cuando no tengan el agregado de otro ingrediente).

- El término **Light** (“bajo”, “leve”, “reducido”, “liviano”) no significa necesariamente que sea reducido en calorías. Este término **equivale a una reducción del 25% en algún nutriente** (por ejemplo azúcar, grasa o sal, etc.). Por lo tanto, tené en cuenta que los productos “light” no necesariamente ayudan a mantener/conseguir un peso saludable.

- En la **Lista de ingredientes** los ingredientes allí detallados están ordenados de mayor a menor según la cantidad de los mismos en el producto. **Los Aditivos** (colorantes, conservantes, aromatizantes, etc.) deberán estar declarados formando parte de la lista de ingredientes.

**Entonces, ¿cómo elegir una alimentación saludable?
¡Aprendiendo a leer las etiquetas!**

✉ basaludable@buenosaires.gob.ar