Aili Castro
nutricionista

GUÍA DE ETIQUETAS NUTRICIONALES

Aili Castro
nutricionista

GUÍA DE ETIQUETAS NUTRICIONALES

Una de las primeras cosas que hacemos todos al estar más conscientes de nuestra alimentación es leer (o al menos intentar leer) las tablas y etiquetas nutricionales de los productos empacados, pero con tantos datos no se entienden fácilmente o es difícil interpretarlos.

En esa necesidad de entender mejor esos datos, el ministerio de salud chileno creó los sellos nutricionales, unos octágonos negros impresos en el frontal del producto que indican si el mismo es Alto en Azúcares, Sodio, Calorías o Grasa saturada, ya que son los nutrientes -que bajo evidencia científica- han demostrado aumentar el riesgo metabólico y de enfermedades crónicas al ser consumidos en exceso.

ailicastronutricionista.com

Aili Castro Nutricionista AiliCastroNutricionista citas@ailicastronutricionista.com

Aili Castro
nutricionista

GUÍA DE ETIQUETAS NUTRICIONALES

LOS SELLOS SON UN BUEN PUNTO DE PARTIDA Y DE GRAN AYUDA SIN LUGAR A DUDAS, PERO SI QUIERES REALMENTE IR MÁS ALLÁ Y ENTENDER MEJOR LO QUE ESTÁS CONSUMIENDO, TE DOY 8 PASOS FÁCILES PARA DECIDIR TU COMPRA INTELIGENTE Y SALUDABLEMENTE, SIN TANTA CONFUSIÓN:

1 LISTA DE INGREDIENTES

Por ley, los ingredientes deben ser colocados de mayor a menor cantidad en la lista de ingredientes, y esta sección nos ayuda a verificar que no contenga ingredientes químicos, colorantes, endulzantes de mala calidad, rellenos, etc. Que no deberían estar presentes en nuestra dieta diaria, y comprobar que vale la pena seguir leyendo los datos nutricionales ya que nos aseguramos de encontrar un producto con los mejores ingredientes posibles, evitando harinas blancas, azúcar refinada y aceites refinados como aceite vegetal, de soya o de girasol.

Información Nutricional
Ración

Cantidad por ración

Calorías	**Calorías de grasa**
	% de VD
Total de grasa	**Sodio**
Grasas saturadas	**Potasio**
Grasas trans	**Carb totales**
Grasas polinsaturadas	**Fibra dietética**
Grasa monoinsaturadas	**Azúcares**
Colesterol	**Proteínas**

Vitamina A	Vitamina C	Calcio
Hierro	Vitamina D	Vitamina E
Vitamina K	Vitamina B6	Cobre
Vitamina B12	Selenio	Selenio
Fósforo	Cromo	Magnesio
Zinc	Cloro	

*Los porcentajes de valores diarios (% de VD) están basados en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: AGUA, AZÚCAR, MALTODEXTRINA DE MAÍZ, CONCENTRADO DE PROTEÍNA DE LECHE, ACEITE DE CÁRTAMO CON ALTO CONTENIDO OLEICO, ACEITE DE CANOLA, SABORES NATURALES Y ARTIFICIALES, GEL DE CELULOSA, CITRATO DE POTASIO, FOSFATO DE CALCIO, ACEITE DE ATÚN, FOSFATO DE POTASIO, SAL, GOMA DE CELULOSA. **CONTIENE INGREDIENTES DE LECHE Y SOYA**.

2 CANTIDAD DE INGREDIENTES

Otra regla para seguir adelante con el producto es escoger uno con menos de 5 ingredientes, o si tiene más de 5 asegurarse que son aliños naturales o especias de la mezcla; de esta manera es muy poco probable que sea un producto ultra procesado.

Por ejemplo, lista de ingredientes de un envase de aceitunas: aceitunas, vinagre, sal (menos de 5). O lista de ingredientes de un empaque de galletas: avena, miel, pasas, maní, canela, manzanas deshidratadas y sal (7 ingredientes pero todos sin refinar y naturales, sin químicos ni nombres extraños).

Si es así, podemos seguir adelante con la etiqueta nutricional de ese producto.

Información Nutricional

Ración

Cantidad por ración

Calorías	**Calorías de grasa**
	% de VD
Total de grasa	**Sodio**
Grasas saturadas	**Potasio**
Grasas trans	**Carb totales**
Grasas polinsaturadas	**Fibra dietética**
Grasa monoinsaturadas	**Azúcares**
Colesterol	**Proteínas**

Vitamina A	Vitamina C	Calcio
Hierro	Vitamina D	Vitamina E
Vitamina K	Vitamina B6	Cobre
Vitamina B12	Selenio	Selenio
Fósforo	Cromo	Magnesio
Zinc	Cloro	

*Los porcentajes de valores diarios (% de VD) están basados en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: MANZANA.

3 ENTENDER LAS PORCIONES

La tabla presenta los datos por cada 100g de producto y por porción, por ejemplo:

una tabla de cualquier cereal de caja tiene los datos por 100g de cereal o por porción que es de 30g (1/2 taza aproximadamente).

Pero, ya que seguramente comemos más de 30g o no sabemos realmente cuanto nos comemos porque no lo pesamos, lo más recomendable en caso de no tener seguridad de NUESTRA porción es leer los datos por cada 100g, ya que nos da una idea más amplia de la calidad del producto, y esto es lo realmente importante.

Información Nutricional

Ración 30g

Cantidad por ración

Calorías	**Calorías de grasa**
	% de VD
Total de grasa	**Sodio**
Grasas saturadas	**Potasio**
Grasas trans	**Carb totales**
Grasas polinsaturadas	**Fibra dietética**
Grasa monoinsaturadas	**Azúcares**
Colesterol	**Proteínas**

Vitamina A	Vitamina C	Calcio
Hierro	Vitamina D	Vitamina E
Vitamina K	Vitamina B6	Cobre
Vitamina B12	Selenio	Selenio
Fósforo	Cromo	Magnesio
Zinc	Cloro	

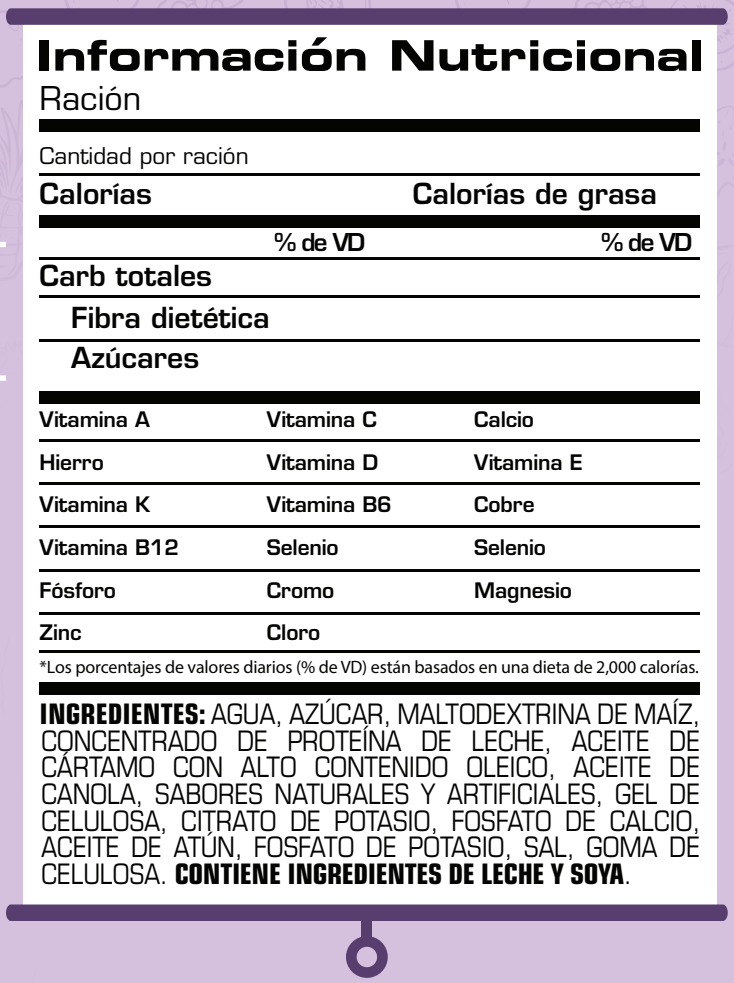
*Los porcentajes de valores diarios (% de VD) están basados en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: AGUA, AZÚCAR, MALTODEXTRINA DE MAÍZ, CONCENTRADO DE PROTEÍNA DE LECHE, ACEITE DE CÁRTAMO CON ALTO CONTENIDO OLEICO.
CONTIENE INGREDIENTES DE LECHE Y SOYA.

4 GRAMOS DE AZÚCAR

Dentro de los ingredientes más dañinos que puede tener un producto está el azúcar, por todo lo que causa en nuestro ambiente hormonal, y sobre todo, por la adicción que genera a largo plazo tan difícil de romper.

La idea es decidirse, dentro de la variedad del mercado, por el producto que menos gramos de azúcar contenga. Lo mejor sería menos de 5g de azúcar por porción en cualquier producto, pues el azúcar al no ser algo imprescindible para la vida, no tiene un requerimiento mínimo, sino más bien un máximo a consumir diario.



Información Nutricional

Ración

Cantidad por ración

Calorías	Calorías de grasa
	% de VD
Carb totales	
Fibra dietética	
Azúcares	

Vitamina A	Vitamina C	Calcio
Hierro	Vitamina D	Vitamina E
Vitamina K	Vitamina B6	Cobre
Vitamina B12	Selenio	Selenio
Fósforo	Cromo	Magnesio
Zinc	Cloro	

*Los porcentajes de valores diarios (% de VD) están basados en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: AGUA, AZÚCAR, MALTODEXTRINA DE MAÍZ, CONCENTRADO DE PROTEÍNA DE LECHE, ACEITE DE CÁRTAMO CON ALTO CONTENIDO OLEICO, ACEITE DE CANOLA, SABORES NATURALES Y ARTIFICIALES, GEL DE CELULOSA, CITRATO DE POTASIO, FOSFATO DE CALCIO, ACEITE DE ATÚN, FOSFATO DE POTASIO, SAL, GOMA DE CELULOSA. **CONTIENE INGREDIENTES DE LECHE Y SOYA**.

4 GRAMOS DE AZÚCAR

Este consumo máximo es de 25g al día, dejando claro que mientras menos, mejor. Y ya consumir un producto con 5g es suficiente porque hay probabilidades de consumir otros gramitos a lo largo del día o diariamente con el mismo producto; de hecho, la meta para Junio de 2019 del límite de azúcar para los sellos chilenos en los productos es, precisamente, 5g por porción.

Veamos el ejemplo de un chocolate en polvo: una porción es de 13g (una cucharada) y eso tiene 9,9 g de azúcar, aunque es más de 5g esa cantidad parece bastante inofensiva, podemos pensar que 10g de azúcar no son nada; pero la cantidad de azúcar por cada 100g son 76g de azúcar, es decir, el 76% de ese producto ES azúcar.

Información Nutricional

Ración

Cantidad por ración

Calorías	Calorías de grasa
	% de VD
Carb totales	
Fibra dietética	
Azúcares	

Vitamina A	Vitamina C	Calcio
Hierro	Vitamina D	Vitamina E
Vitamina K	Vitamina B6	Cobre
Vitamina B12	Selenio	Selenio
Fósforo	Cromo	Magnesio
Zinc	Cloro	

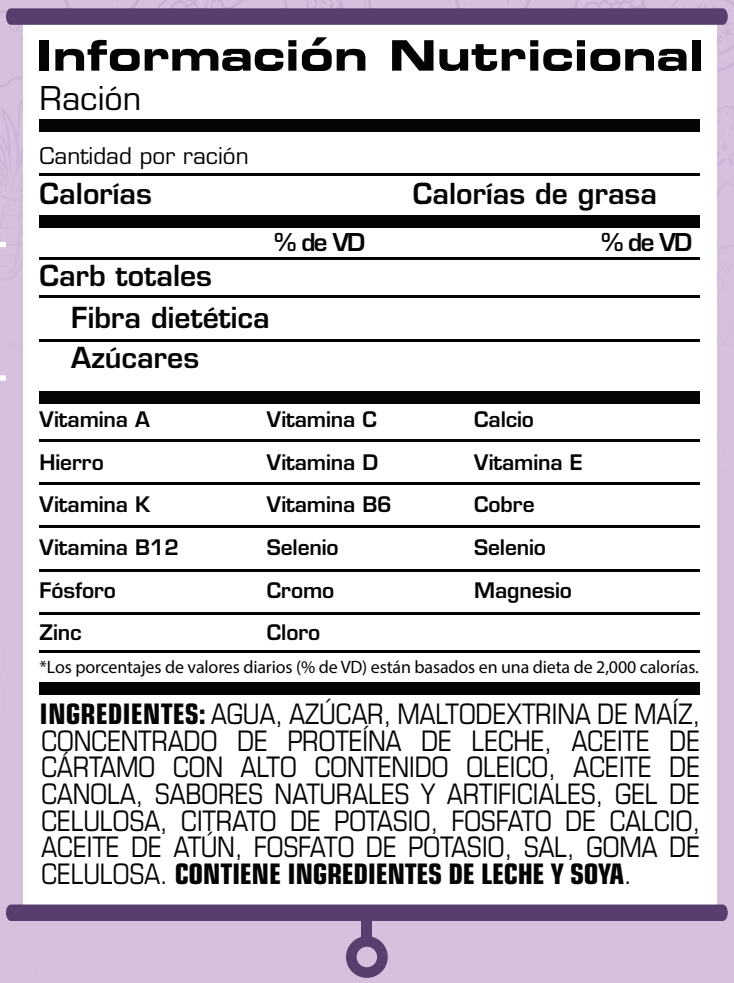
*Los porcentajes de valores diarios (% de VD) están basados en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: AGUA, AZÚCAR, MALTODEXTRINA DE MAÍZ, CONCENTRADO DE PROTEÍNA DE LECHE, ACEITE DE CÁRTAMO CON ALTO CONTENIDO OLEICO, ACEITE DE CANOLA, SABORES NATURALES Y ARTIFICIALES, GEL DE CELULOSA, CITRATO DE POTASIO, FOSFATO DE CALCIO, ACEITE DE ATÚN, FOSFATO DE POTASIO, SAL, GOMA DE CELULOSA. **CONTIENE INGREDIENTES DE LECHE Y SOYA**.

5 CANTIDAD DE FIBRA

Otro componente que ayuda a la decisión de compra es la fibra, debido a todos los beneficios que aporta no solo a nuestro sistema digestivo sino a metabolizar mejor esos gramos de azúcar que podemos estar consumiendo.

Aplica la misma regla: mientras más fibra, mucho mejor. El consumo diario de este nutriente debe ser 35-40g diarios, que con frutas, verduras y productos ricos en fibra son fáciles de alcanzar.



Información Nutricional

Ración

Cantidad por ración

Calorías	**Calorías de grasa**
	% de VD
Carb totales	
Fibra dietética	
Azúcares	

Vitamina A	Vitamina C	Calcio
Hierro	Vitamina D	Vitamina E
Vitamina K	Vitamina B6	Cobre
Vitamina B12	Selenio	Selenio
Fósforo	Cromo	Magnesio
Zinc	Cloro	

*Los porcentajes de valores diarios (% de VD) están basados en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: AGUA, AZÚCAR, MALTODEXTRINA DE MAÍZ, CONCENTRADO DE PROTEÍNA DE LECHE, ACEITE DE CÁRTAMO CON ALTO CONTENIDO OLEICO, ACEITE DE CANOLA, SABORES NATURALES Y ARTIFICIALES, GEL DE CELULOSA, CITRATO DE POTASIO, FOSFATO DE CALCIO, ACEITE DE ATÚN, FOSFATO DE POTASIO, SAL, GOMA DE CELULOSA. **CONTIENE INGREDIENTES DE LECHE Y SOYA**.

6 GRASAS TRANS

Estas son el tipo de grasas más dañinas para nuestro organismo, pues son imposibles de metabolizar debido a su estructura química, congestionando nuestro sistema cardiovascular y generando inflamación a largo plazo.

El consumo de grasas trans debe ser CERO. Y la amplia variedad de productos actualmente lo manifiesta incluso en el frontal del empaque, si no, están en la sección de grasas, donde desglosan grasas saturadas, poliinsaturadas y trans, esta última es la que verdaderamente importa evitar.

Información Nutricional

Ración 30g

Cantidad por ración

Calorías	Calorías de grasa
	% de VD
Total de grasa	
Grasas saturadas	
Grasas trans	
Grasas polinsaturadas	
Grasa monoinsaturadas	
Colesterol	

Vitamina A	Vitamina C	Calcio
Hierro	Vitamina D	Vitamina E
Vitamina K	Vitamina B6	Cobre
Vitamina B12	Selenio	Selenio
Fósforo	Cromo	Magnesio
Zinc	Cloro	

*Los porcentajes de valores diarios (% de VD) están basados en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: AGUA, AZÚCAR, MALTODEXTRINA DE MAÍZ, CONCENTRADO DE PROTEÍNA DE LECHE, ACEITE DE CÁRTAMO CON ALTO CONTENIDO OLEICO.
CONTIENE INGREDIENTES DE LECHE Y SOYA.

7 CALORÍAS Y MACRONUTRIENTES

El resto de la tabla te indica la cantidad de calorías y gramos de proteínas, carbohidratos y grasas totales, pero esto ya depende de los requerimientos diarios de una persona y si su estilo de vida se basa en contar los macronutrientes de cada cosa que consume o más bien escoger según calidad de ingredientes.

Información Nutricional

Ración 30g

Cantidad por ración

Calorías	**Calorías de grasa**
	% de VD
Total de grasa	**Sodio**
Grasas saturadas	**Potasio**
Grasas trans	**Carb totales**
Grasas polinsaturadas	**Fibra dietética**
Grasa monoinsaturadas	**Azúcares**
Colesterol	**Proteínas**

Vitamina A	Vitamina C	Calcio
Hierro	Vitamina D	Vitamina E
Vitamina K	Vitamina B6	Cobre
Vitamina B12	Selenio	Selenio
Fósforo	Cromo	Magnesio
Zinc	Cloro	

*Los porcentajes de valores diarios (% de VD) están basados en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: AGUA, AZÚCAR, MALTODEXTRINA DE MAÍZ, CONCENTRADO DE PROTEÍNA DE LECHE, ACEITE DE CÁRTAMO CON ALTO CONTENIDO OLEICO.
CONTIENE INGREDIENTES DE LECHE Y SOYA.

8 INGREDIENTES BANDERA ROJA

Estos son ingredientes que debemos evitar a como dé lugar, si los reconoces en la lista de ingredientes NO deberíamos comprar ese producto, son como el top 3

"LO PEOR DE LO PEOR"

Aquí van:

- **Jarabe de maíz o jarabe de maíz de alta fructosa**
- **aceite de palma**
- **aceites vegetales hidrogenados.**

Información Nutricional

Ración 30g

Cantidad por ración

Calorías	**Calorías de grasa**
	% de VD
Total de grasa	**Sodio**
Grasas saturadas	**Potasio**
Grasas trans	**Carb totales**
Grasas polinsaturadas	**Fibra dietética**
Grasa monoinsaturadas	**Azúcares**
Colesterol	**Proteínas**

Vitamina A	Vitamina C	Calcio
Hierro	Vitamina D	Vitamina E
Vitamina K	Vitamina B6	Cobre
Vitamina B12	Selenio	Selenio
Fósforo	Cromo	Magnesio
Zinc	Cloro	

*Los porcentajes de valores diarios (% de VD) están basados en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: JARABE DE MAÍZ O JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA. ACEITE DE PALMA. ACEITE DE VEGETALES HIDROGENADOS.
CONTIENE INGREDIENTES DE LECHE Y SOYA.

Aili Castro
nutricionista

GUÍA DE ETIQUETAS NUTRICIONALES

Lo más importante es evitar lo más dañino (azúcar y grasas trans) y elegir los que más aporten fibra, y tengan menos ingredientes y/o de mejor calidad en la lista. Además, mientras menos productos empacados se consuman, mucho mejor, pues la comida de verdad no viene en empaques ni tiene sellos, ni mucho menos lista de ingredientes; la comida de verdad ES el ingrediente.