

Como leer etiquetas y rótulos nutricionales



Para que el azúcar deje de ser un tema en tu vida, debes poner atención al azúcar que se esconde en los productos procesados. Siempre prefiere consumir alimentos enteros, sin procesar. Pero cuando no sea posible, toma una pausa en el supermercado para revisar las etiquetas de los productos que estás comprando, para que así tomes decisiones informadas respecto del contenido de azúcar de estos artículos.

Algunos tips prácticos

- Si el azúcar está en los primeros lugares de la lista de ingredientes, entonces sí es un problema, pues los ingredientes están ordenados por cantidad. ¡Ah! Y no olvides que almidón es equivalente al azúcar, así que pon atención a este ingrediente.
- Revisa ingredientes que terminen en “osa”.
- Revisa ingredientes que digan: jarabe, miel, melazas, jugo.
- En la etiqueta nutricional, fíjate en la línea de carbohidratos disponibles y en la subcategoría azúcares totales. En particular en los jugos naturales de fruta, incluso en los jugos verdes.

A continuación podemos ver el ejemplo de un jugo de manzana orgánico, que solo contiene manzanas, nada más añadido. Sin embargo, si revisamos la tabla nutricional, podemos percatarnos que solo contiene carbohidratos (41,7 gramos), de los cuales el 100% está disponible para ser absorbido. Asimismo, el 92,8% del contenido de hidratos de carbono son azúcares (38,7 gramos). No olvides que la fruta se come ¡no se toma!

SIN AGUA AÑADIDA

SIN COLORANTES

100% JUGO DE FRUTA

INGREDIENTE

MANZANA ROJA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
PORCIÓN: 1 VASO		(300 ml)
PORCIONES POR ENVASE:		1
ENERGÍA (Kcal)	56	168
PROTEÍNAS (g)	0,0	0,0
GRASA TOTAL (g)	0,0	0,0
H. DE. CARBONO DISPONIBLES (g)	13,9	41,7
AZÚCARES TOTALES (g)	12,9	38,7
SODIO (mg)	0,5	1,5

ESTE ALIMENTO NO ES LIBRE DE CALORÍAS

- Siempre revisa la cantidad de carbohidratos disponible y azúcar por cada 100 gramos o 100 ml, para determinar el porcentaje de azúcar en un producto. En el ejemplo, 38,7% del contenido del jugo es azúcar.

- Luego revisa la cantidad de carbohidratos disponibles y azúcar por porción. En el ejemplo anterior, solo con una porción de 300 ml sobrepasas en un 54,8% el límite de 25 gramos de azúcar añadida por día en un adulto, recomendado por la Organización Mundial de la Salud.
- Para poder visualizar la cantidad de azúcar presente en un producto, simplemente divide los gramos en una porción por 4. Así obtendrás el equivalente en cucharaditas. En el ejemplo anterior, los 38,7 gramos de azúcar equivalen a 9,7 cucharaditas o cubos de azúcar.

No olvides revisar la guía práctica con los diferentes nombres que la industria alimentaria utiliza para el azúcar.