

Los ingredientes y el etiquetado nutricional



Nuestro cuerpo necesita diversidad de nutrientes para funcionar correctamente, y cada uno de ellos en una determinada proporción.

La Pirámide de Alimentación Saludable ordena los alimentos teniendo en cuenta:

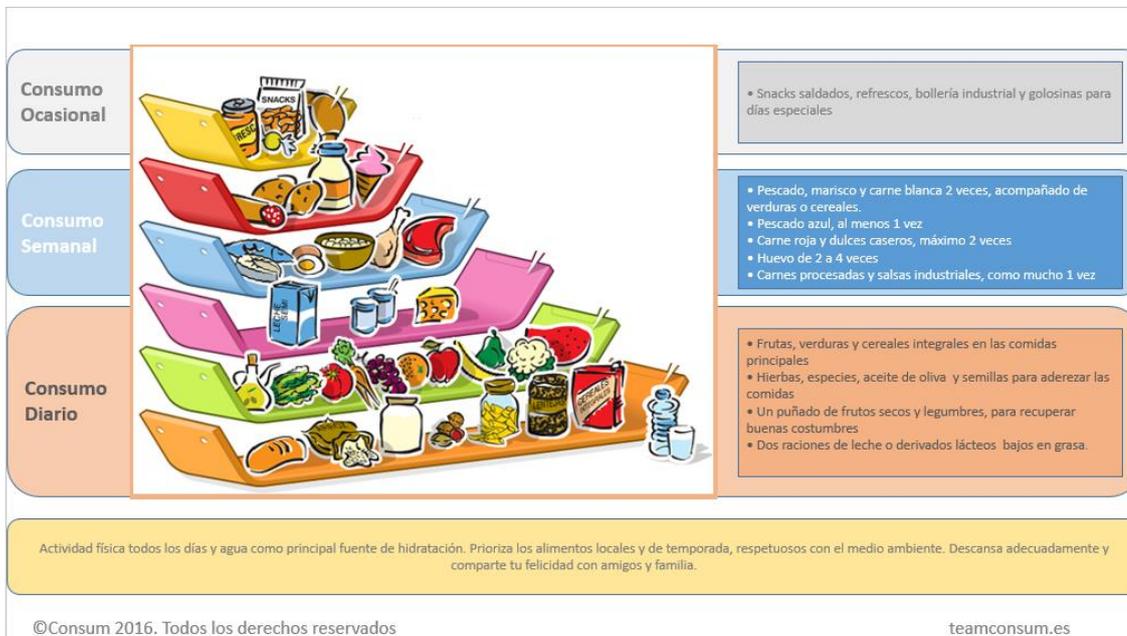
- Los nutrientes que aportan y
- Cuantas veces se recomienda tomarlos, también llamado frecuencia de consumo.

En la cúspide de la Pirámide se sitúan los alimentos cuya frecuencia recomendada de consumo es ocasional, ya que nos aportan cantidades importantes de nutrientes que nuestro cuerpo necesita en pocas o muy pocas proporciones, principalmente azúcar, grasas saturadas y sal.

Saber escoger bien los alimentos que tomamos es fundamental para crecer con salud.

Si sabemos qué lugar ocupa cada tipo de alimentos en la alimentación saludable podremos aportar los nutrientes que nuestro cuerpo necesita en la proporción adecuada.

Por suerte, tenemos herramientas que nos ayudan a situar los alimentos en la Pirámide de Alimentación Saludable. Y de este modo saber si un alimento es adecuado para tomarlo todos los días, varias veces a la semana o dejarlo para ocasiones especiales. Estas herramientas son la información sobre los ingredientes y el valor nutricional, que nos aporta la etiqueta de los alimentos.



Empecemos por los ingredientes.

Es una información sobre el alimento que tiene que estar obligatoriamente en su etiqueta. Los ingredientes tienen que estar ordenados por su peso, de mayor a menor.

Por ejemplo, en una etiqueta de yogur natural en cuya lista de ingredientes indica:

“Leche fresca pasteurizada, leche desnatada en polvo y fermentos lácteos”.

Por cómo están ordenados, sabremos que contiene mayor cantidad de leche que de fermentos lácteos.

Sigamos por el etiquetado nutricional.

Nos aporta información por cada 100 gramos de producto, o por cada porción o unidad de consumo y también tiene que estar obligatoriamente en su etiqueta.

Entre otros datos, el etiquetado nutricional nos permite conocer la cantidad de sal, el tipo de grasas y de hidratos de carbono que contiene, junto a su cantidad. Y nos interesa saberlo, porque nuestro organismo necesita una determinada proporción de cada uno de ellos para estar sano.

Imaginemos que, un día especial, nos apetece un tentempié tipo galletas y tenemos tres productos muy parecidos para escoger: Producto A, Producto B y Producto C.

¿Cómo lo hacemos para decidirnos?

Producto A		Producto B		Producto C	
Valor Energético	423 Kcal	Valor Energético	520 Kcal	Valor Energético	387 Kcal
Grasas	10 g	Grasas	28 g	Grasas	22 g
de las cuales saturadas	1 g	de las cuales saturadas	16 g	de las cuales saturadas	3 g
Hidratos de carbono	74 g	Hidratos de carbono	61 g	Hidratos de carbono	47 g
de los cuales azúcares	17 g	de los cuales azúcares	55 g	de los cuales azúcares	2 g
Fibra alimentaria	5 g	Fibra alimentaria	1 g	Fibra alimentaria	4 g
Proteínas	7 g	Proteínas	6 g	Proteínas	6 g
Sal	1 g	Sal	1 g	Sal	1 g

Primero. Nos aseguramos que los ingredientes que contiene no nos sentarán mal y que la fecha de caducidad del producto y su estado es correcto.

Segundo. Analizaremos el etiquetado nutricional, fijándonos en la cantidad de grasas saturadas, azúcares y sal que contienen estos alimentos:

- Observamos que el **mayor contenido en grasas saturadas y en azúcar** es el del **Producto B**, por tanto, no sería la mejor opción de las tres a escoger. Si expresamos sus valores de mayor a menor, quedan ordenados de la siguiente manera.

<u>Grasas Saturadas por cada 100 g de producto</u>			<u>Azúcares por cada 100 g de producto</u>		
PRODUCTO B	PRODUCTO C	PRODUCTO A	PRODUCTO B	PRODUCTO A	PRODUCTO C
16 g	> 3 g	> 1 g	55 g	> 17 g	> 2 g

- Y entonces, descartado el B, por cuál nos decidiríamos. ¿El producto A o el C?

Este análisis es un poco más complejo, puesto que mientras el producto A tiene un mayor contenido en Hidratos de Carbono por cada 100 g de producto (74 g), el producto C tiene mayor contenido en grasas por cada 100 g de producto (22 g)

Para saber cuál de los dos nos conviene más, deberíamos poner en la balanza los alimentos que hemos tomado durante el día. Para que una alimentación sea saludable debe ser equilibrada, para que al final del día le aportemos la cantidad y proporción de nutrientes que el organismo necesita.

En cualquier caso, si aprendemos a interpretar la información que nos da la etiqueta y el etiquetado nutricional de los alimentos, tendremos mayor capacidad para comparar y decidir si un alimento es adecuado para tomar habitualmente o dejarlo para una ocasión especiales, e incluso cuál escoger en los días especiales. El objetivo: ¡Crecer con salud!