

¿Por qué es importante saber cómo leer las etiquetas nutrimentales?

Decide por tu bienestar



El etiquetado nutrimental es una herramienta muy valiosa que nos ayuda a tomar decisiones más conscientes en relación con la calidad de los alimentos que consumimos en nuestra dieta diaria, pues de esta forma podemos comparar las diferentes marcas y encontrar la opción más saludable que se ajuste a nuestras necesidades.



El etiquetado se conforma de las siguientes partes:

- a) Etiquetado frontal de advertencia: Hace mención a los nutrientes críticos del producto
- b) Declaración nutrimental: Desglosa la composición calórica y nutrimental por porción de 100 gr.
- c) Lista de ingredientes: Enlista los ingredientes utilizados para su elaboración.

A continuación, te damos tips para la interpretación de las etiquetas acorde a las partes antes mencionadas:

Declaración nutrimental	Lista de ingredientes	Etiquetado frontal
<p>1. Verifica el tamaño de la porción y la cantidad de porciones del empaque.</p> <p>2. Identifica las calorías totales por porción. Recuerda: menos calorías no indica que sea saludable.</p> <p>3. Elige productos que, de preferencia, tengan las siguientes características:</p> <ul style="list-style-type: none"> Grasas saturadas menores a 3 gr por porción. Sin grasas trans. Azúcar menor a 5 gr por porción o libre de azúcares añadidos. Sodio menor a de 140 gr por porción. Fibra mayor a 5 gr por porción. 	<p>1. Los ingredientes son ordenados de mayor a menor cantidad.</p> <p>2. El primer ingrediente es el que se encuentra en mayor cantidad.</p> <p>3. Elige alimentos que contengan la menor cantidad de ingredientes posibles.</p> <p>4. Evita alimentos que contengan aceites hidrogenados como aceite de palma, margarina y manteca vegetal.</p> <p>5. Evita alimentos que contengan azúcar como maltosa, dextrosa, sacarosa y fructosa.</p>	<p>Se compone de 5 sellos y 2 leyendas precautorias.</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Exceso de calorías b) Exceso de azúcares c) Exceso de grasas saturadas d) Exceso de grasas trans e) Exceso de sodio <p>Te recomendamos:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Elegir productos con menos de 2 sellos. b) Procura no comprar alimentos con leyendas precautorias, estos podrían ser dañinos para los niños.

Recuerda: Saber leer las etiquetas puede contribuir a tomar elecciones más saludables.

REFERENCIA

Gobierno de México (2019). Norma oficial mexicana 05

