

Lea las etiquetas de los alimentos y conozca la información nutricional

Por Teddi Dineley Johnson

¿Desea optar por una dieta baja en colesterol, sodio y grasas? La información está a la vista en blanco y negro, en casi todos los paquetes o latas de su despensa. Se denomina etiqueta de información nutricional.

Gracias a la Ley de Educación y Etiquetado Nutricional (Nutrition Labeling and Education Act) de 1990, la información nutricional ahora se puede encontrar en la parte lateral o trasera de casi todos los paquetes que elija en el supermercado, y es muy probable que le preste atención. De acuerdo con una encuesta publicada en marzo de 2010 por la Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) de los Estados Unidos, actualmente la mayoría de los consumidores leen las etiquetas de los alimentos y son cada vez más conscientes de la relación entre nutrición y salud. Más de la mitad, o el 54 por ciento (en 2002, era el 44 por ciento) de los consumidores de los Estados Unidos, lee frecuentemente las etiquetas de los alimentos cuando compra un producto por primera vez. La mayoría de las personas afirma usar la información de la etiqueta para ver cuántas calorías, sal, vitaminas y grasas tiene un alimento en particular.

“La etiqueta lo ayuda a determinar las cantidades de nutrientes que consume y también facilita la comparación entre un producto y otro,” comenta Crystal Rasnake, MS, nutricionista de la Oficina de Nutrición, Etiquetado y Suplementos Dietéticos (Office of Nutrition, Labeling and Dietary

Supplements) de la FDA. “Aproveche las ventajas de la etiqueta cuando hace las compras, planifica sus comidas o cocina diariamente a fin de tomar decisiones más saludables en su dieta.”

¿Qué información se incluye en una etiqueta de alimentos?

Algunas personas creen que las etiquetas de alimentos son confusas, pero lo dicen porque no saben cómo poner esa información en contexto, explica Rasnake, quien además ofrece algunos consejos. Tome un paquete de un estante de su cocina ahora y lea por unos minutos la etiqueta nutricional. Primero, revise el tamaño de la porción, el número de porciones por paquete y las calorías. La etiqueta de información nutricional se basa en una dieta de 2,000 calorías, pero sus necesidades energéticas pueden ser diferentes. Las cantidades de nutrientes se basan en una porción.

Sin embargo, para confirmar la información lea detenidamente: algunos productos, como una lata de sopa o un paquete de fideos asiáticos, parecen estar empaquetados para una sola porción. Pero quizá se sorprenda si mira la etiqueta y descubre que un producto que ha disfrutado durante tanto tiempo realmente está pensado para más de una comida. Además, podría estar consumiendo dos o tres veces más grasas, calorías y sodio de lo que usted cree.

Para decidir si el producto es el indicado para usted, Rasnake aconseja revisar la columna “valores diarios” de la etiqueta, algunas veces abreviada como “por ciento VD.” Esta información lo ayuda a calcular si un alimento tiene un contenido alto o bajo de un nutriente en particular. Asimismo, una forma realmente rápida de saber si un alimento tiene un contenido alto o bajo de cierto nutriente es usar la “regla 5/20,” afirma Rasnake. Si el porcentaje de valor diario es del 5% o menos, el alimento tiene un contenido bajo de ese nutriente. Si el porcentaje es del 20% o más, el alimento tiene mucho contenido de ese nutriente.

“Es probable que en realidad coma más o menos cantidad que el tamaño de la porción, pero este número sirve de referencia para el contenido nutricional,” comenta Rasnake.



>> Más de la mitad de los consumidores afirma que lee la etiqueta cuando compra un producto por primera vez.

Use la etiqueta de información nutricional para seleccionar alimentos con el contenido más bajo en grasas saturadas, grasas trans y colesterol. También debe verificar el contenido de sodio de un producto.

La etiqueta, además de ayudarlo a identificar los alimentos que debe limitar en su dieta, como la grasa y el sodio, contiene información útil para aumentar el consumo de nutrientes que promueven una buena salud y protegen contra enfermedades. Preste atención a nutrientes como las vitaminas A y C, el potasio, el calcio y el hierro, y elija alimentos con un “valor diario” mayor para estos nutrientes.

“Use la regla 5/20 y compare los productos para encontrar aquellos que sean los más convenientes para usted,” recomienda Rasnake. “También es importante usar la etiqueta para buscar alimentos que tengan un alto contenido de fibra dietaria, como frijoles y granos enteros.”

Recuerde: Puede usar la etiqueta de información nutricional para limitar esos nutrientes que desea reducir en su dieta y para aumentar los nutrientes que necesita consumir en mayores cantidades.

Lea la información nutricional de los alimentos frescos

La mazorca de maíz está en oferta hoy y usted llena su carrito de espigas pero, ¿dónde está la etiqueta de información nutricional blanca y negra? El etiquetado para frutas y verduras frescas es voluntario; sin embargo, muchos minoristas ofrecen esta información a solicitud.

Para las 20 frutas y verduras frescas más populares, la información nutricional algunas veces se muestra en un cuaderno o está impresa en folletos en la sección de productos alimenticios. Además, muchos fabricantes y agricultores ahora ofrecen voluntariamente la información nutricional sobre sus propios productos.

>> Para obtener más consejos, visite www.fda.gov/food/labelingnutrition/consumerinformation



Fíjate en la tabla: Consejos para niños

Dado que la obesidad es cada vez mayor, es importante que ayude a sus hijos a aprender a leer las etiquetas de alimentos. A través de su campaña Fíjate en la tabla (Spot the Block), la FDA presenta las etiquetas de información nutricional a los niños de entre 9 y 13 años para ayudarlos a tomar decisiones alimenticias más saludables.

La dirección del sitio es www.spottheblock.com e incluye juegos interactivos y consejos para padres y maestros.



Fotos cortesía de iStockphoto. Foto superior de David Lewis; centro de Tom England; inferior de Catherine Yeulet.



American Public Health Association