

ETIQUETADO NUTRICIONAL

Conocer el etiquetado nutricional de los productos y saber interpretarlo es clave para llevar una alimentación saludable, ya que nos permite ser conscientes de qué estamos comprando y comiendo. De alguna manera, entender el etiquetado nos da poder a los consumidores para decidir que introducimos en nuestro carrito de la compra de una manera consciente y sin dejarnos persuadir por el marketing y la publicidad que rodea a los diferentes productos.

¿Qué es lo más importante a tener en cuenta a la hora de interpretar el etiquetado nutricional?

1. En primer lugar, **el listado de ingredientes**. Es la parte que nos dará más pistas para saber si se trata de un producto saludable o no.

En general, cuanto lleva más de 3-4 ingredientes, ya podemos empezar a sospechar que seguramente se trate de un producto poco sano. Los productos ultraprocesados suelen llevar largas listas de ingredientes, principalmente con harinas refinadas, azúcares (que pueden aparecer debajo de muchos nombres distintos), grasas de mala calidad y varios aditivos.

Además, hay que tener en cuenta que el orden de aparición en el listado de ingredientes va de mayor a menor según la cantidad que contiene el producto. De manera que, si el primer ingrediente es "azúcar", por ejemplo, significa que ese es el ingrediente que más contiene.

2. **La tabla nutricional**. Al contrario de lo que se suele creer, las calorías no son el valor más importante. Las calorías nos indican la energía que nos proporciona un alimento por cada 100g de producto, pero **que tenga más calorías no es sinónimo de menos saludable ni de que este producto "engorde" más que otros**. Ningún alimento tiene la capacidad por si solo de adelgazar o engordar, ya que esto va a depender de muchos otros factores.

Hay otros valores más interesantes a tener en cuenta al observar la tabla nutricional:

- Hidratos de carbono y azúcares: cuando en la tabla indica "de los cuales azúcares", ese valor nos indicaría los azúcares simples que contiene ese alimento/producto. Este valor será importante contrastarlo con el listado de ingredientes, ya que a veces pueden ser azúcares simples del propio alimento (como la lactosa en los yogures) o pueden ser añadidos, como los que puede contener una galleta.

- **Sal:** Se recomienda no sobrepasar el consumo de 5 g de sal al día y los productos envasados son un aporte importante a nuestra alimentación, más allá de la sal que podemos utilizar para cocinar. Por ello, deberíamos fijarnos que idealmente no lleven más de 1 g de sal por cada 100 g de producto. Para que os hagáis una idea, los productos que llevan 1,25g de sal por cada 100 g se consideran que llevan mucha sal, y aquellos que contienen 0,25 por cada 100g se considera que tienen poca sal.

En cuanto a las grasas, la tabla nutricional nos desglosa el tipo de grasas que contiene el producto: monoinsaturadas, poliinsaturadas y saturadas. No obstante, hay que tener en cuenta que estos valores nos indican la cantidad, pero no la calidad de las grasas. Es más interesante ver en el listado de ingredientes el tipo de grasas que contienen que no fijarnos en los gramos que lleva.

Ten en cuenta la porción de consumo. Los valores de la tabla nutricional hacen referencia a una unidad de consumo que no tiene que coincidir con la ración que solemos consumir. Habitualmente los envases suelen mostrar la información nutricional por 100 g de producto y por porción de consumo (por ejemplo, por 30 g). No obstante, hay que plantearse si esa es la cantidad que realmente vamos a consumir porque muchas veces solemos consumir de más y, entonces, la cantidad de nutrientes que ingerimos será mayor de lo que nos indica la tabla.

¿Y qué hay de los sellos?

En los envases de los productos también podemos encontrar sellos que nos indican si, por ejemplo, es "sin gluten" o "sin lactosa". Algo interesante para aquellas personas que tengan celíacas o con intolerancias, pero no para poder diferenciar de si se trata de un producto saludable o no. Muchas veces pensamos que si un producto es "sin gluten" ya es sano de por sí, pero ¡para nada es así! De hecho, todo lo que son productos etiquetados como "sin gluten" de la sección "gluten free" de los supermercados es mejor evitarlos porque suelen ser MUY procesados.

También podemos encontrar productos con un sello que indica "sin azúcar", pero tampoco debemos confiarnos. Es mejor analizar las etiquetas porque la gran mayoría de estos productos llevarán edulcorantes, como la sacarina o aspartamo, o polialcoholes, como el maltitol.