



# DÁLO VUELTA: CÓMO LEER EL RÓTULO NUTRICIONAL

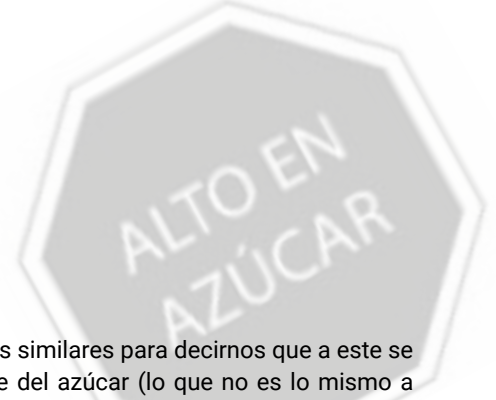


En el año 2021 se aprobó en el Congreso la Ley de Etiquetado Frontal, una medida muy necesaria que implementará el uso de octógonos para informar sobre el contenido del alimento. Dentro de muy poco vas a empezar a verlos en los paquetes de galletitas, golosinas, pero también de alimentos que pensabas que eran saludables.

Pero ¿no traían ya los alimentos toda la información necesaria en la parte de atrás del empaque? ¿No basta con mirar las calorías? ¿No son suficientes las leyendas tipo “orgánico” o “diet” que traen algunos alimentos que compramos? ¿Me puedo comer esta mayonesa que me olvidé al sol desde ayer?

Seguí leyendo para enterarte, pero te adelantamos que la respuesta a todo eso es “No”.

# PONELE EL SELLO



Si miramos la parte de adelante de cualquier envase de alimentos, todo parecería estar bien: Natural y tradicional o nueva fórmula (¿cuál será mejor?); reducido en azúcar, sin azúcar o sin azúcar agregada (que, aunque suenen parecido, es muy distinto); liviano, zero, light (¿Por qué hay tantas versiones?, ¿realmente cambia algo?). Todos esos son los denominados **claims**: afirmaciones adicionales que figuran en el envase señalando alguna propiedad del producto. Siempre que se hace una afirmación de este tipo, debe estar aclarado a qué nutriente se refiere, en la misma oración o con un asterisco. De los mencionados arriba:

- 'Liviano' quiere decir que tiene una baja cantidad del nutriente señalado.
- 'Light' o 'reducido', en azúcar por ejemplo, compara al

alimento con otros similares para decirnos que a este se le ha sacado parte del azúcar (lo que no es lo mismo a decir que tiene poco, sino que hay otros alimentos que contienen más, y tampoco dice nada sobre sus otros valores).

- 'Zero azúcares' o 'sin azúcares' significa que no contiene ningún monosacárido o disacárido.

- 'Sin azúcar agregada' significa que al producto no se le adicionó, pero fue elaborado con alimentos que ya de por sí contienen azúcar.

De esta forma, como advierte La Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica, lo light a veces tienen más azúcar y calorías que la línea normal; y uno puede hacerse una mala idea sobre un producto según sus claims.



Por ejemplo, una gaseosa puede etiquetarse como "Sabor a limón" y con fotos de limones aunque contenga sólo 5% de jugo de fruta, y esté completado con espesantes, colorantes y aromatizantes artificiales para simular tener más limón del que en realidad posee.

Las declaraciones sobre nutrientes y propiedades nutricionales tampoco pueden hacerse libremente. Deben cumplir un reglamento para que puedan figurar en el empaque, pero no siempre es muy claro lo que significa cada concepto. Muchas veces en una mermelada de naranja puede figurar "Fuente de vitamina C" y eso nos llevaría a pensar que realmente contiene mucha naranja, cuando suele suceder que se le adiciona vitamina C porque es lo que normalmente asociamos con la naranja, y la presencia realmente de naranja es

casi nula: Vamos a obtener un efecto más completo en la salud comiendo directamente la fruta, en este caso la naranja, que contiene vitamina C como bien sabemos, pero también otras vitaminas, fibras, minerales y tantas cosas más. También, ¿sabías que la mayoría de las galletitas de agua se fabrican usando más manteca, sal y azúcar que agua? ¿O que incluso suelen tener más grasa que las de chocolate? Pronto vamos a empezar a notar estas cosas de manera clara a través de los octógonos negros. Esta medida llevó en Chile a detectar "una gran cantidad de productos light que terminaron siendo altos en calorías y azúcares. Otros que decían ser reducidos en sodio se descubrieron altos en sal y los bajos en colesterol altos en grasas". Para notar estas y otras cosas hay q mirar la parte de atrás del empaque.

## SABER CUANDO DARSE POR VENCIDO/A

Lo primero que debemos buscar es la **fecha de vencimiento**. "Válido hasta", "consumir preferentemente", todas estas formas quieren decir que esa es la fecha de referencia que estudios que hace el fabricante dan como duración segura del alimento. Algunos empaques advierten, además, cuánto se conservan abiertos o congelados; pero aunque no lo adviertan, el vencimiento siempre supone la correcta manipulación del alimento. Si una lata está abollada o la tapa de una mermelada está inflada aunque aún no sea su fecha de vencimiento, esto indica que el producto fue dejado en malas condiciones o golpeado, y ya no es seguro su

consumo (porque ha empezado a descomponerse o se ha contaminado). Y no basta con olerlo o mirarlo para saber si sigue en buen estado, ya que algunos agentes contaminantes, como la toxina del botulismo, no alteran las propiedades del alimento. Por eso dependemos principalmente de cómo y cuándo manipulamos un alimento. Para lácteos, por ejemplo, es importante que se respete la cadena de frío.

Por lo tanto no lo guardes en la puerta de la heladera, porque es donde la temperatura más fluctúa (ya que es la parte que abre y cierra continuamente).

## MEDIA PILA TE PIDO

Si uno se come 1 kilo de pan, engorda 1 kilo; y si se toma 1 litro de agua, se engorda 1 kilo. Pero, como todos sabemos, el pan engorda y el agua no. ¿Entonces? Acá tiene que ver la capacidad del cuerpo de extraer energía de los alimentos, usarla o almacenarla. La unidad de energía que utilizamos para medir esto es la **caloría**. Así como el agua es un nutriente que, luego de cumplir distintas funciones abandona el cuerpo (como al orinar, sudar, salivar), los nutrientes que aportan calorías cumplen otras, y la energía que no utilizamos se almacena en nuestro organismo,

normalmente como grasas .

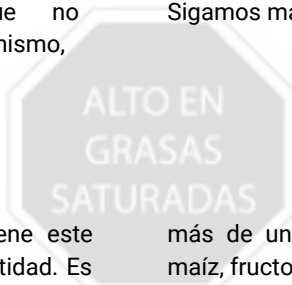
Las calorías pueden provenir de las proteínas, los carbohidratos o las grasas. Sin embargo, las calorías no nos dicen nada sobre la calidad del alimento. Por un lado, hay nutrientes que necesitamos en más cantidad, o que funcionan mejor cuando son de una forma o combinación específica. Por el otro, hay alimentos que se almacenan más fácilmente como grasa (principalmente, el azúcar). Sigamos más a fondo.

## VAMOS A PASAR LISTA

La **lista de ingredientes** detalla todo lo que contiene este alimento, y va en orden decreciente respecto a la cantidad. Es decir, que con sólo ver los primeros que aparecen en la lista ya sabemos de qué está compuesto principalmente el producto. Hacé la prueba, la próxima vez que veas unas "Papa fritas sabor asado", "Sopa de queso", "Saborizante de pollo", "Galletitas de frambuesa" o cualquiera de ese estilo, que siempre tienen una imagen bien grande en la parte de adelante del alimento que publicitan como el principal. Fijate en qué lugar de la lista de ingredientes aparece realmente ese alimento. ¿Está antes o después de la sal y el azúcar? ¿Aparece siquiera?

Otra cosa que es importante vigilar en nuestra alimentación es el azúcar. Una ingesta elevada de azúcares libres es preocupante por su asociación con la mala calidad de la dieta, la obesidad y el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles. Sin embargo, no siempre somos del todo conscientes de la cantidad de azúcar que consumimos.

De hecho, en la alimentación argentina, la mayor parte del azúcar que incorporamos es en alimentos procesados, principalmente de las gaseosas. ¿Y cuánto azúcar es mucho azúcar? La Organización Mundial de la Salud recomienda que la cantidad de azúcar libre que ingerimos diariamente no sea más de 25 gramos. Y acá ya tenemos un problema: Una lata de gaseosa normal contiene casi 40 gramos de azúcar. Y casi todo producto envasado que consumas contiene azúcar también, desde panes y mermeladas hasta yogures o postres. Incluso, en la lista de ingredientes de esos alimentos, puede aparecer el azúcar.



más de una vez: como azúcar mismo, como jarabe de maíz, fructosa, glucosa, dextrosa, maltodextrina, etcétera.

Y si en lugar de azúcar tiene edulcorante, ¿todo bien? Pues por mucho edulcorante que se le agregue, un alimento perjudicial no se va a convertir en uno saludable. De hecho el consumo de bebidas edulcoradas también parece estar vinculado a la obesidad, al riesgo de enfermedades metabólicas y a daño en la flora intestinal.



Es normal que al analizar los nutrientes de un chocolate en polvo encontremos que tiene mucha más azúcar que chocolate

## LO QUE IMPORTA ES LO DE ADENTRO

De una proteína, podemos decir que es 'completa' si aporta todos los aminoácidos (sus partes) que nuestro cuerpo necesite para fabricar las proteínas que quiera. Un carbohidrato 'complejo' nos dará energía de forma más lenta, por lo tanto con menos posibilidades de que se almacene grasa. A esto nos referimos cuando hablamos de **calidad** del nutriente. Por ahora, el rótulo no discrimina azúcar de almidón, por ejemplo, por lo que al mirar el detalle de los nutrientes y cantidades que contiene el alimento, que es el **rótulo nutricional**, hay elementos más importantes que otros. Debemos medirlos según los **valores diarios** (porcentaje de la ingesta recomendada que cubre) por **porción** del producto.

LA INFORMACIÓN SOBRE UNA PORCIÓN DEL ALIMENTO

VALOR DIARIO: ES EL PORCENTAJE DE LA DOSIS DIARIA QUE CUBRE

Contiene:	Por porción	% VD
Valor energético	290 kcal	14
Hidratos de carbono	55 g	10
Fibra	1 g	4
Proteínas	5 g	6
Grasas totales	13,8 g	23
Saturada	8,6 g	30
Trans	1 g	--
Sodio	192 mg	8

Porción: 30 gramos (5 unidades)

Ingredientes: Manteca, sal, harina de trigo, azúcar, levadura, malta en polvo, aceite vegetal hidrogenado, E440.

Consumir antes de: 10/11/2020

NUTRIENTES QUE TENEMOS QUE MIRAR

LA FECHA DE VENCIMIENTO

INGREDIENTES PRINCIPALES

En verde lo que debemos consumir en mayor cantidad, en rojo lo que debemos limitar. La grasas trans no tienen un valor diario porque no se recomienda su ingesta en ninguna cantidad. ¿De qué alimento te parece que es este rótulo?

## QUE VES CUANDO ME VES

**Resumiendo:** Cuando quieras comparar un alimento con otro o te plantees qué tan sano es un alimento debemos prestarle atención a lo siguiente:

- Que no tenga grasas trans
- Que no pase la fecha de vencimiento
- Que sea bajo en grasas saturadas y sodio

Y es mejor cuando:

- Tiene alto contenido de fibra, vitaminas y minerales
- Si es o contiene cereales, que sean integrales (o salvado)
- Si es o contiene lácteos, que sean descremados
- Los primeros ingredientes que aparecen en la lista sean materias primas (cereales, carne, queso, frutas); en lugar de aditivos (sal, azúcar, colorantes) o procesados (queso procesado, extracto de frutas).