

## Cómo descifrar las etiquetas de los alimentos y no morir en el intento

### Leer las etiquetas puede ser complicado...

Pero es muy importante saber leer bien como consumidores, de cara a comprar los alimentos más sanos.

### ¿Cómo leer el etiquetado de los alimentos?

El etiquetado alimentario tiene varios aspectos a tener en cuenta (Leer: [Mirando las etiquetas de los alimentos: una costumbre saludable](#)).

En este artículo nos vamos a centrar en la información nutricional: qué componentes tiene cada alimento y sus cantidades respectivas.

Los componentes de un alimento se llaman nutrientes. Los principales nutrientes de los alimentos son: [grasas](#), [hidratos de carbono](#), [proteínas](#), sal y otros minerales (como el hierro) y vitaminas.

### Pongamos algunos ejemplos prácticos

#### Tabla de composición de cinco alimentos industriales:

<b>Alimento</b> (por cada 100 gramos)	<b>Hidratos de carbono</b>	<b>Azúcares</b>	<b>Grasas</b>	<b>Grasas saturadas</b>
<b>Galleta tipo María</b>	75 g	21 g	17 g	5,6 g
<b>Galleta chocolate</b>	69 g	37 g	20 g	9,8 g
<b>Cereales con chocolate</b>	84 g	30 g	2,5 g	1 g
<b>Copos de cereales</b>	66,9 g	0,3 g	3,3 g	0,6 g
<b>Pan integral</b>	42 g	3,2 g	5,9 g	0,8 g

En la tabla, se muestran cinco alimentos concretos y su composición en cuanto a hidratos de carbono, azúcares,

grasas y grasas saturadas. Los gramos de cada nutriente están en función de una porción fija del alimento, que es de 100 gramos (alimento sólido) o 100 mililitros (en caso de alimento líquido). Así es más fácil comparar unos alimentos con otros.

La composición de cada alimento es la de una marca en concreto: no todos los panes o cereales o las galletas tienen esta misma composición:

- Se puede ver que las galletas (tanto las de tipo María como las de chocolate) tienen más gramos de azúcar y de grasas saturadas que el resto de alimentos.
- Los cereales con chocolate tienen tanto azúcar como las galletas, aunque tienen muchas menos grasas saturadas.
- En el otro lado están los copos de cereales y el pan integral, que tienen muchos menos azúcares y grasas saturadas.

**Por eso, lo ideal es escoger alimentos frescos (fruta, verdura, legumbres, cereales, pescados y carnes con poca grasa) y pocos alimentos precocinados o industriales (como los de la tabla).** Los alimentos industriales suelen tener más gramos de grasas, grasas saturadas y azúcares. Y estos tres nutrientes tienen mucho que ver con que se pueda llegar a tener obesidad, diabetes y enfermedades del corazón.

**Es preferible gastar tiempo en comprar alimentos frescos y cocinarlos en casa. Toda la familia va a ganar en salud.**

#### **Enlaces interesantes**

- [Declaraciones nutricionales en el etiquetado alimentario](#). En el blog del nutricionista Aítor Sánchez: “Mi dieta cojea” ([www.midietacojea.com/](http://www.midietacojea.com/))
- Blog y libros del nutricionista Julio Basulto: <http://juliobasulto.com/>
- [Las Pequerrecetas](#). Recetas creadas por el pediatra Iván Carabaño y varios cocineros.
- Campaña “[Movimiento Actívate](#)” de AECOSAN-Ministerio de Sanidad. Incluye consejos sobre nutrición y actividad física para niños y jóvenes.

**Te lo contamos con ejemplos en la siguiente presentación**, que puedes abrir o [descargarla en pdf](#).

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

# Cómo descifrar las etiquetas de los alimentos y no morir en el intento

Nieves Nieto del Rincón. Pediatra  
Belén Panizo Santos. Pediatra



[www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es)

---

**Fecha de publicación:** 7-06-2018

**Autor/es:**

- [Nieves Nieto del Rincón](#). Pediatra. Consultorios de Ugena y El Viso de San Juan (Centro de Salud de Illescas). Toledo
- [M<sup>a</sup> Belén Panizo Santos](#). Pediatra. Centro de Salud de Illescas. Illescas (Toledo)

