

¡Aprendamos a comprar y comer mejor! Leamos las etiquetas.



El “**Día Nacional de la Nutrición**” se celebra el 28 de mayo.

Como cada año, esta iniciativa de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética ([FESNAD](#)) en colaboración con otras instituciones pretende resaltar la importancia de transmitir hábitos alimentarios saludables.

El lema de este año es: “**Hábitos para toda la vida. Cereales. Vamos al grano**”

Nosotros este año hemos querido centrarnos en otro hábito importante que adquirir en la infancia y adolescencia y que sería recomendable **para toda la vida**. “*Leer las etiquetas de los alimentos*”.

¡Es un buen hábito! Tener información nos permite saber lo que hacemos y lo que podemos mejorar en nuestra alimentación y la de nuestras familias. Pero puede resultaros complicado obtener esta información de los envases de los alimentos. Aunque estos dispongan de etiquetas para ello, no siempre las entendemos. ¿Podemos ayudarlos? ¡Vamos a intentarlo!

Para empezar podéis leer nuestros **artículos en la Web** que hacen referencia a este tema:

- [Mirando las etiquetas de los alimentos: una costumbre saludable](#)
- [Cómo descifrar las etiquetas de los alimentos y no morir en el intento](#)
- [¿Qué dice la letra pequeña de las etiquetas?](#)

En ellos nuestros compañeros pediatras han intentado simplificaros las cosas. Si aun así tenéis más dudas o queréis disponer de más información, os hemos seleccionado algunos recursos externos pero que nos parecen útiles y recomendables para vosotros.

- [El etiquetado cuenta mucho. AECOSAN. Ministerio de Sanidad y Consumo.](#) ¡¡Aquí lo encontrarás TODO para aprender!! Este recurso es fruto de una campaña informativa del año 2015 y es muy completo. Dispone de guías y folletos que [puedes descargar.](#)

- [Web connecticutchildrens.org](#): dispone de mucha información sobre alimentación para familias y profesionales

- [Confederación de Consumidores y Usuarios: CECU](#)

También tiene una Guía editada en 2007 ([¿Qué nos dice el etiquetado de alimentos? Guía para su mejor comprensión](#)) que podéis consultar, aunque existen regulaciones normativas posteriores a su edición.

- Por último no olvidéis mirar la [Guía de la FESNAD \(2010\)](#) sobre el etiquetado de los alimentos.

- En el año 2018 se puso en marcha una app [MyHealth Watcher](#) que lee e interpreta las etiquetas de los productos alimenticios y, en base a sus ingredientes y a su información nutricional, hace recomendaciones personalizadas al consumidor que la utiliza. Puede informarte o [descargarla aquí.](#)

Para niños y adolescentes también existen recursos donde ellos pueden aprender desde pequeños. Recordad que no siempre vais a estar vosotros ahí.

- La FDA (U.S. Food and Drug Administration) tiene un [espacio dedicado a los niños](#) y adolescentes para que también ellos aprendan a leer el etiquetado de lo que comen, con videos, infografías y otros recursos.

- [Kidshead: Web para familia y adolescentes.](#) También dispone de información para adolescentes.

En el caso de que sufráis algún **problema específico con alimentos** como intolerancias, alergias o enfermedades relacionadas (celiaquía, diabetes,...) os puede ser útil consultar además:

- AECOSAN. [Información para el consumidor sobre seguridad alimentaria.](#) Dispone de dos Guías fáciles descargables sobre:

- [Información a los consumidores sobre alergias alimentarias](#)
- [Información alimentaria: Enfermedad celiaca e Intolerancia a la lactosa](#)

- [Fundación Diabetes.org.](#) Dispone de una [infografía muy gráfica](#) sobre las claves para interpretar los hidratos de carbono en las etiquetas de los alimentos ([Descárgatela](#))

Os facilitamos el cartel de la campaña de este año para los interesados en recabar más información al respecto. Las circunstancias actuales han hecho que este año sea una campaña más solidaria. Pinchando en la imagen podéis enlazar a la información.



Equipo editorial Web Familia y Salud

Fecha de publicación: 10-03-2020
