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

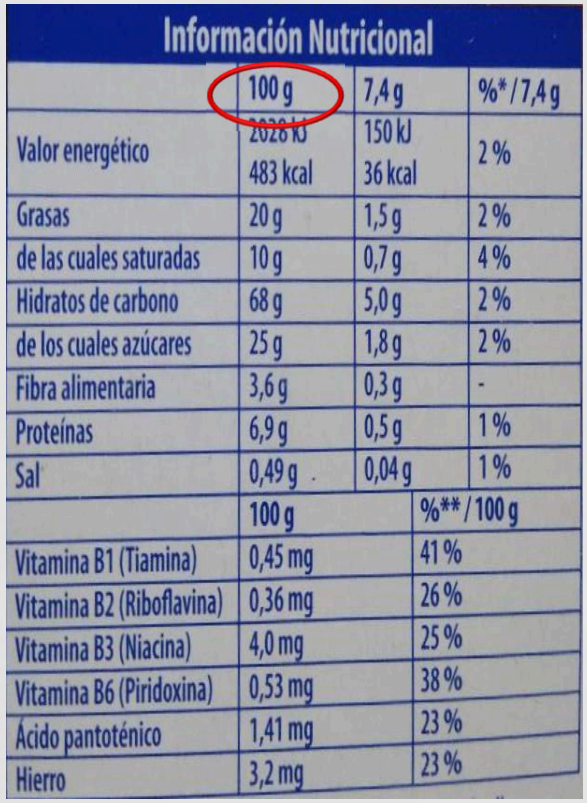
Nieves Nieto del Rincón. Pediatra
Belén Panizo Santos. Pediatra

Generalidades

El etiquetado de los alimentos en España:

- Se basa en la legislación europea vigente: Reglamento (UE) Nº 1169/2011 y otros reglamentos posteriores que lo desarrollan.
- Debe incluir una serie de aspectos generales y nutricionales.
- Pero, **¿cómo lo traducimos a nuestro día a día?**

Descifrando etiquetas



Información Nutricional			
	100 g	7,4 g	%* / 7,4 g
Valor energético	2028 kJ 483 kcal	150 kJ 36 kcal	2 %
Grasas	20 g	1,5 g	2 %
de las cuales saturadas	10 g	0,7 g	4 %
Hidratos de carbono	68 g	5,0 g	2 %
de los cuales azúcares	25 g	1,8 g	2 %
Fibra alimentaria	3,6 g	0,3 g	-
Proteínas	6,9 g	0,5 g	1 %
Sal	0,49 g	0,04 g	1 %
	100 g	%** / 100 g	
Vitamina B1 (Tiamina)	0,45 mg	41 %	
Vitamina B2 (Riboflavina)	0,36 mg	26 %	
Vitamina B3 (Niacina)	4,0 mg	25 %	
Vitamina B6 (Piridoxina)	0,53 mg	38 %	
Ácido pantoténico	1,41 mg	23 %	
Hierro	3,2 mg	23 %	

En la etiqueta vemos los diferentes **nutrientes**. Vienen referidos a cada **100 gramos** o **mililitros** del alimento. Pueden ser:

- **Grasas**
- **Hidratos de carbono**
- Proteínas
- Otros: sal, fibra, minerales, vitaminas

Descifrando etiquetas

Grasas:

- También se llaman lípidos o materia grasa
- Pueden especificar el tipo de grasa: saturada o insaturada
- Las **saturadas y las *trans*** son perjudiciales para la salud
- Las **insaturadas, como las poli-insaturadas** son saludables

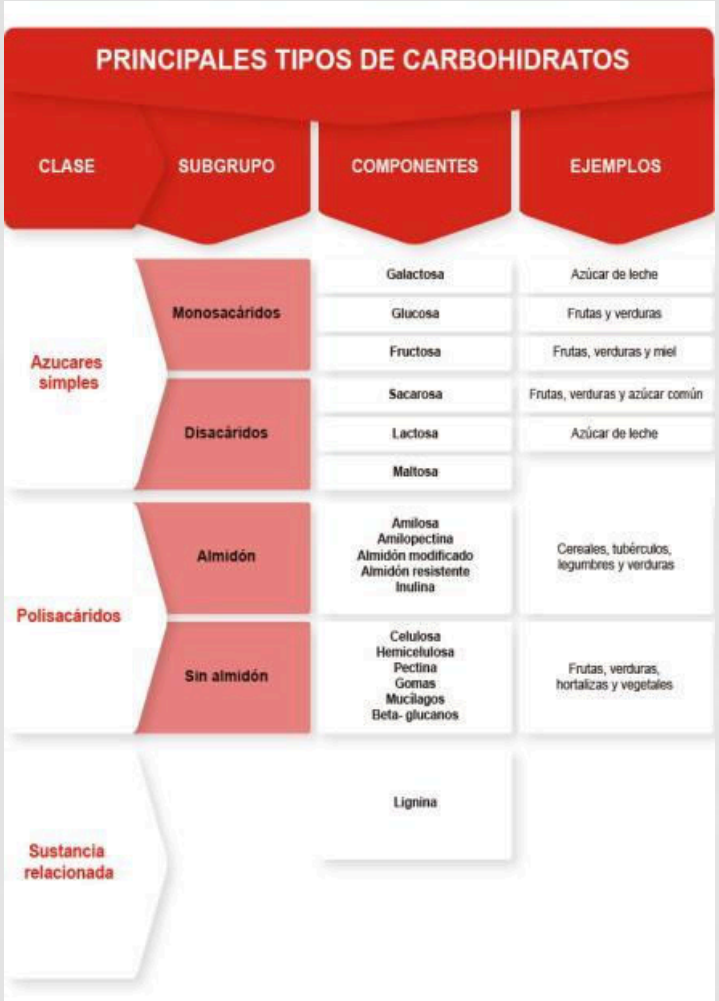
Descifrando etiquetas

Grasas vegetales:

- Si las grasas son de origen vegetal, la etiqueta debe especificar su origen:
- **Aceite de oliva (el mejor)**
- Aceite de girasol
- Aceite de cacahuete
- Aceite de coco, palma

No todas las grasas son iguales

Descifrando etiquetas



PRINCIPALES TIPOS DE CARBOHIDRATOS

CLASE	SUBGRUPO	COMPONENTES	EJEMPLOS
Azucares simples	Monosacáridos	Galactosa	Azúcar de leche
		Glucosa	Frutas y verduras
		Fructosa	Frutas, verduras y miel
	Disacáridos	Sacarosa	Frutas, verduras y azúcar común
		Lactosa	Azúcar de leche
		Maltosa	
Polisacáridos	Almidón	Amilosa Amilopectina Almidón modificado Almidón resistente Inulina	Cereales, tubérculos, legumbres y verduras
	Sin almidón	Celulosa Hemicelulosa Pectina Gomas Mucilagos Beta- glucanos	Frutas, verduras, hortalizas y vegetales
Sustancia relacionada		Lignina	

Hidratos de carbono:

También se llaman **carbohidratos.** Pueden ser:

- **Simples o azúcares**: glucosa, galactosa, fructosa, sacarosa, lactosa
- **Complejos**: almidón, celulosa, pectina y otros.

Más saludables los complejos.

Descifrando etiquetas

Hidratos de carbono:

- **Simples o azúcares**: se absorben muy rápido. Su consumo favorece la aparición de caries, obesidad y diabetes.
- **Complejos**: recomendables por su lenta absorción. Deben estar presentes en una dieta sana.

Descifrando etiquetas

Familia y Salud

Veamos algunos ejemplos de alimentos con su etiquetado

Nos centraremos en su contenido en azúcar y grasas saturadas.

A ser posible, elegiremos los alimentos con el menor contenido de azúcar y grasas saturadas.

Descifrando etiquetas

Familia y Salud

Etiqueta de *Galleta tipo María* : Una galleta: 8,8 gr

Según la cantidad:	Hidratos de carbono	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Tipo de grasas
En 100 g	**75**	**21**	**17**	**5,6**	Palma y coco
En 1 galleta	**6,6**	**1,8**	**1,4**	**0,5**	
En 5 galletas	**33**	**9**	**7**	**2,5**	

El 21% de esta galleta es azúcar.
Un 5,6% son grasas saturadas (de palma y coco).

Descifrando etiquetas

Etiqueta de *Galleta tipo María*: Una galleta: 8,8 gr

5 galletas

9 gramos de azúcar
(2,2 terrones)

1 terrón de azúcar = 4 gramos

Descifrando etiquetas

Etiqueta de *Galleta chocolate*: Una galleta: 22 gr

Según la cantidad:	Hidratos de carbono	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Tipo de grasas
En 100 g	**69**	**37**	**20**	**9,8**	Palma y palmiste
En 1 galleta	**15,1**	**8,1**	**4,4**	**2,1**	
En 5 galletas	**75,5**	**40,5**	**22**	**10,5**	

El 37% de esta galleta es azúcar.
Un 9,8% son grasas saturadas (de palma).

Descifrando etiquetas

Etiqueta de *Galleta chocolate*: Una galleta: 22 gr

5 galletas

40,5 gramos de azúcar
(10 terrones)

1 terrón de azúcar = 4 gramos

Descifrando etiquetas

Etiqueta de *Cereales de desayuno (arroz inflado con chocolate)*

Según la cantidad:	Hidratos de carbono	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Tipo de grasas
En 100 g	**84**	**30**	**2,5**	**1**	
En 1 porción de 30 gr	**25**	**9**	**0,8**	**0,3**	

El 30% de estos cereales es azúcar.
Solo un 1% son grasas saturadas.

Descifrando etiquetas

Etiqueta de *Cereales de desayuno (arroz inflado con chocolate)*

Ración de cereales de 30 gr

9 gramos de azúcar (2,2 terrones)

1 terrón de azúcar = 4 gramos

Descifrando etiquetas

Etiqueta de *Copos de 5 cereales*

Según la cantidad:	Hidratos de carbono	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Tipo de grasas
En 100 g	**66,9**	**0,3**	**3,3**	**0,6**	
En 1 porción de 30 gr	**20,1**	**0,1**	**1**	**0,2**	

Solo el 0,3% de estos cereales es azúcar.
Solo un 0,6% son grasas saturadas.

Descifrando etiquetas

Etiqueta de *Copos de 5 cereales*

Ración de copos de cereales de 30 gr

0,1 gramos de azúcar
(0,02 terrones)

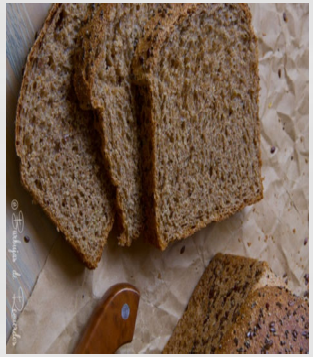
1 terrón de azúcar = 4 gramos

Descifrando etiquetas

Etiqueta de *Pan integral de molde* : 1 rebanada 42 gr

Según la cantidad:	Hidratos de carbono	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Tipo de grasas
En 100 g	**42**	**3,2**	**5,9**	**0,8**	Girasol
En 1 rebanada	**17,6**	**1,3**	**2,4**	**0,3**	

Solo el 3.2% de este pan es azúcar.
Solo un 0,8% del pan son grasas saturadas (girasol).



Descifrando etiquetas

Familia y Salud

Etiqueta de *Pan integral de molde*

Rebanada de pan de 42 gr

1,3 gramos de azúcar

(0,3 terrones)

1 terrón de azúcar = 4 gramos

Descifrando etiquetas: resumen

Alimento (por cada 100 gramos)	Hidratos de carbono	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Tipo de grasas
Galleta María	**75**	**21**	**17**	**5,6**	Palma y coco
Galleta chocolate	**69**	**37**	**20**	**9,8**	Palma y palmiste
Cereales chocolate	**84**	**30**	**2,5**	**1**	
Copos cereales	**66,9**	**0,3**	**3,3**	**0,6**	**Mejores opciones**
Pan integral	**42**	**3,2**	**5,9**	**0,8**	

Descifrando etiquetas: resumen

- **NO todos los alimentos con igual nombre tienen la misma composición**

- **Mirar la tabla de composición es fundamental para elegir productos con pocas grasas saturadas y azúcar**

Descifrando etiquetas: resumen

- **El nombre del producto o las letras grandes de la caja no siempre coinciden con la composición**

- **Son preferibles los alimentos sin procesar, como verduras frescas o congeladas, frutas, pescados, carnes con poca grasa**

Descifrando etiquetas: resumen

- **Mejor cocinar en casa que comprar alimentos listos para calentar. Y si es en familia, mejor que mejor.**

Descifrando etiquetas: Enlaces

- Declaraciones nutricionales en el etiquetado alimentario: en forma de gráficos, en el blog del nutricionista Aítor Sánchez, "Mi dieta cojea"
- Blog "Tú eliges lo que comes" del pediatra Carlos Casabona
- Blog y libros del nutricionista Julio Basulto
- 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