



Así Vamos
en Salud

¿Es importante leer las etiquetas de los alimentos?



Generalmente, cuando vamos a los supermercados o tiendas a comprar nuestros alimentos, solemos fijarnos mucho en la parte frontal de estos, pero no ponemos la misma atención en el respaldo de los mismos. Sin embargo, la información más importante para nuestra salud está justamente al respaldo. Hay dos elementos en los que debemos poner especial atención, la tabla nutricional y la lista de ingredientes.

La clave de una buena elección de nuestros alimentos está en la calidad de los ingredientes de estos.



1.



Procura siempre elegir alimentos en su estado inicial, es decir, que no hayan pasado por un proceso de transformación radical. Por ejemplo, es preferible comprar un tomate y no una salsa de tomate, debido a que el tomate te aporta una gran cantidad de micronutrientes, mientras que, para producir la salsa, en muchas ocasiones ni siquiera se usan tomates, sino otros aditivos como el azúcar, colorantes, edulcorantes artificiales y conservantes que no son recomendables para la salud. En este punto la clave es alimentarnos de productos que no vengan empacados, sino alimentos que se originen de la tierra y que puedan volver a esta sin problema.

2.

No comas cuento. No te confíes de la información frontal de los alimentos, revisa siempre el respaldo. Aquí te damos unas claves:





Estas son unas galletas denominadas "saludables" muy conocidas en el mercado de productos alimenticios. Como se puede observar, la información frontal afirma no tener azúcares, ser buena fuente de fibra y que contiene granos de avena entero. De acuerdo a la información frontal, este producto podría ser apto incluso para diabéticos y se acomoda a una alimentación saludable. Continúa, vamos a revisar la información del respaldo.

Contenido Nutricional	
Tamaño de la porción: 30 g (3 galletas) Porciones por envase: 8	
Cantidad por porción	
Contenido energético 70 Kcal	
Grasas Totales (Lípidos)	4.1 g
Grasas Saturadas	1.1 g
Grasa monoinsaturadas	2.3 g
Grasa poliinsaturadas	0.7 g
Ácidos graso trans	0 g
Colesterol	10 mg
Sodio	125 mg
Carbohidratos	16.9 g
Azúcares	0 g
Fibra dietética	4.5 g
Fibra soluble	3.4 g
Fibra insoluble	1.1 g
Proteínas	2.4 g
Vitamina A	3.4 g
Vitamina C	1.1 g
Vitamina D	0.8 g



Revisando la tabla nutricional, encontramos la primera contradicción con la información frontal en la cual se afirma que el producto es alto en fibra, Si observamos la cantidad de carbohidratos que aportan 3 galletas, según la información nutricional es de 16.4g, de los cuales 3.3g son fibra soluble, lo cual no lo hace un alimento alto en fibra.



Por lo general, las personas no solemos revisar la lista de ingredientes, pero esta es la información más importante de un producto. Revisemos los ingredientes de estas galletas.

- El orden la lista de ingredientes no es aleatoria.
- Están organizados de mayor a menor de acuerdo a la cantidad que contiene le producto.
- En este caso el ingrediente “harina de trigo” está de primero en la lista, lo cual significa que es el que contiene en mayor cantidad este producto y así va decreciendo según el orden de la lista.
- Como podemos observar en a lista este producto contiene aditivos y conservantes como: E953 – Isomalt, E304i – Palmitato ascorbilo, E307 – Alfa-tocoferol, E1200 – Polidextrosa, E955 – Sucralosa, E950 – Acesulfamo K.
- Estos ingredientes son usados para dar consistencia a los alimentos, conservarlos y en muchas ocasiones para reemplazar el azúcar, pero varios tienen contraindicaciones en ciertas enfermedades metabólicas.



¿Qué piensas ahora, ¿Crees que es importante leer las etiquetas de los alimentos o seguirás comiendo cuento?