



APRENDE A LEER ETIQUETAS **NUTRICIONALES** COMO UN PROFESIONAL

por



Inés del Arenal

Bioquímica y bióloga molecular, especializada en nutrición.



¿**POR QUÉ** RESULTA **COMPLICADO** LEER LAS ETIQUETAS EN EL **SUPERMERCADO?**



El etiquetado nutricional tiene **demasiada información** y, muchas veces, lo verdaderamente importante pasa desapercibido.

Aprender a descifrar y leer estas etiquetas es esencial para **tomar las decisiones adecuadas**, así que aquí tienes unas pautas para empezar a entenderlas un poco mejor.



No te dejes llevar por la **letra grande** y mira, directamente, el **listado de ingredientes**. Ten en cuenta que aparecen de mayor a menor peso: **los primeros** están en **mayor cantidad** que los **últimos**.

Además, el listado de ingredientes debe incluir el **porcentaje exacto** de los **ingredientes anunciados** en el marketing del envase. Si decides comprar “spaguettis de zanahoria”, podrás comprobar la cantidad de zanahoria que incluye el producto.

Los ingredientes
la clave.





Evita los **ultraprocesados.**



Es importante que elijas los productos más **naturales**.

Las **listas** de ingredientes **largas** suelen corresponder a **ultraprocesados**. Estos suelen incluir azúcares, grasas refinadas y componentes artificiales, como espesantes, estabilizadores, gelificantes, aromas o conservadores. Suelen indicarse con una **E- seguida de un número** y algunos, como el glutamato monosódico, es mejor evitarlo.

Trata de elegir siempre opciones **con pocos ingredientes** de nombres **comprensibles**.



La cantidad de calorías es importante, pero la **calidad** de estas **calorías** lo es **aún más**.

Fíjate en la cifra de **azúcares y grasas saturadas**, y elige las opciones en las que estos dos números son los **más pequeños posibles**.

Además, los valores nutricionales se presentan por 100g o por ración pero, en muchas ocasiones, ninguna de estas dos se corresponden con la cantidad que verdaderamente comemos.

Asegúrate de **ajustar** los **valores** a la **cantidad** que tú vas a comer.

¿Calidad o Cantidad?





APRENDE A LEER ETIQUETAS **NUTRICIONALES** COMO UN PROFESIONAL

por



Inés del Arenal

Bioquímica y bióloga molecular, especializada en nutrición.