

Leer etiquetas con criterio

Saber leer el etiquetado ayuda a elegir mejor y a no dejarse llevar solo por los reclamos del envase. Con unas pocas claves se interpreta la información esencial.

QUÉ MIRAR



Lista de ingredientes

Ordenada de mayor a menor cantidad.



Los primeros ingredientes

Son los más presentes en el producto.



Azúcares

Revisar los azúcares añadidos y sus nombres.



Tipo de grasas

Fijarse en la calidad de las grasas.



Reclamos del frente

"Light", "natural" o "fit" no garantizan que sea saludable.



Menos es más

Cuanto más corta la lista, a menudo mejor.

Los reclamos de la parte frontal del envase ("natural", "fit", "sin azúcares añadidos") son estrategias de marketing y no garantizan que un producto sea saludable. La información fiable está en la lista de ingredientes y la tabla nutricional.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Trucos para elegir mejor

Estas orientaciones generales ayudan a interpretar etiquetas en el día a día.

ORIENTACIONES GENERALES



Mira los ingredientes

Antes que la tabla, revisa de qué está hecho.



Azúcares escondidos

Aprende sus muchos nombres distintos.



Ojo a las raciones

Los datos suelen ser por ración, no por envase.



Grasas de calidad

Prioriza aceite de oliva frente a otras.



Desconfía de reclamos

No te fíes solo del frente del paquete.



Comida sin etiqueta

La mejor opción a menudo ni lleva etiqueta.

Esta ficha es divulgativa. Aprender a leer etiquetas es una herramienta útil, pero la base de una buena alimentación son los alimentos frescos, que apenas necesitan etiquetado. En consulta se enseña a aplicarlo a cada caso.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.