

## ¿Cómo leer las etiquetas de los alimentos, y cuál es su importancia?

Desde el año 2006 rige, en nuestro país, reglamentación respecto al rotulado de los alimentos envasados. Lo cierto es que a pesar de haber tenido buenas intenciones, tratando de estandarizar la información brindada al consumidor y evitando que los fabricantes sean poco veraces con la información que brindan, aún mucha gente no sabe de que hablan ni cómo deben leerse estos rótulos.

El rótulo nutricional debe contener la siguiente información:

- Valor energético
- Contenido de Hidratos de carbonos
- Contenido de Proteínas
- Contenido de Grasas totales
- Contenido de Grasas Trans
- Contenido de Sodio
- Contenido de Fibra alimentaria.

Además, para cada ítem mencionado deberán especificarse los valores cada 100 gramos de producto, por porción y por porcentaje de VD (valor diario) o VDR (valor diario recomendado).

- Con respecto al **valor energético** debemos saber que es la cantidad de energía (o calorías, como decimos habitualmente) que contiene ese producto. Se va a encontrar expresado en Kcal (kilocalorías) o en Kj (kilojoules), en Argentina utilizamos la primera denominación. A modo de ejemplo: si leemos un paquete de galletitas de salvado vemos que contienen 400 kcal cada 100 gramos, 128 kcal por porción (para las galletitas se establece que la porción es de 30 gramos y equivale a una determinada cantidad de galletitas según la marca) y las calorías de una porción representan el 6% de las calorías diarias que debería consumir una persona promedio (2000 kcal).

- El contenido de **hidratos de carbono**, que a veces puede encontrarse con otras denominaciones (glúcidos, carbohidratos, azúcares simples y complejos), sirve para saber comparar diferentes alimentos. Por ejemplo: las galletas de gluten tienen menos hidratos de carbono que las tostadas tradicionales pero tienen más cantidad de proteínas (el gluten es una proteína del trigo), esto no indica que sean mejores unas que otras pero si nos permite saber que son diferentes y serán aconsejadas o desaconsejadas en diferentes situaciones. Si tengo una persona que tiene problemas renales debo restringir su consumo de proteínas entonces no le voy a indicar las galletas de gluten y voy a preferir las tostadas tradicionales.

- Las **proteínas**, o también denominadas prótidos, deben restringirse en ciertas patologías, por lo cual es importante

reconocer aquellos productos bajos en este nutriente; y cuando es aconsejada su ingesta, como ser crecimiento, embarazo, ancianidad y ciertas enfermedades que generan deterioro muscular. La reglamentación no indica que deben señalarse distinciones entre las de alto valor biológico (proteínas completas= todas las de origen animal) y de bajo valor biológico (proteínas incompletas = todas las de origen vegetal).

- El contenido de **grasas totales** debe ser indicado y luego desglosado, detallando el contenido de aquellas grasas no saludables, como es el caso de las grasas saturadas y las grasas trans. Con respecto a las grasas trans, cabe aclarar que recientemente se ha prohibido su uso en la industria alimentaria.

- El contenido de **sodio** es de gran importancia, para personas hipertensas y para personas con diferentes enfermedades renales. Todos debemos controlar nuestro consumo de sodio ya que está comprobado que previenen la aparición de enfermedad cardiovascular. Este mineral se expresa en mg.

- El contenido de **fibra alimentaria**, o denominada fibra dietética y puede desglosarse en fibra soluble e insoluble. Es de gran importancia en el mantenimiento de una correcta función intestinal, reduce la incidencia de cáncer de colon y contribuye a reducir los valores sanguíneos de colesterol. Además, reducen el índice glucémico de los alimentos. Todos los alimentos integrales tienen más cantidad de fibra que los alimentos refinados (pan, galletitas, cereales, etc).

En lo referente a las porciones que se detallan en los diferentes productos, hay que aclarar que están estipulados por un comité de expertos y hacen referencia a la cantidad de producto que debería consumirse en promedio en una ingesta, para una dieta equilibrada de personas sanas mayores de 3 años. En la etiqueta se expresan en gramos y su equivalencia en medidas caseras. Por ejemplo para yogur y para leche, la porción es de 200 cc, que equivale a 1 vaso.

- El porcentaje de **valor diario** de referencia, se toma para calcular cuanto representa en nutriente y en energía el consumo de una porción de alimento. Por ejemplo, una porción de leche (o un vaso) cubre el 5% de las necesidades energéticas promedio, cubre el 25% del requerimiento promedio de calcio, el 40 % de la recomendación de vitamina A, el 0% de la recomendación de fibra dietaria (la leche no contiene fibra), el 9% del requerimiento de proteínas, el 30% del requerimiento de fósforo, etcétera.