ANTES DE ELEGIR LOS ALIMENTOS, CONSULTE LA ETIQUETA NUTRICIONAL DE LOS PRODUCTOS ENVASADOS

Recomendación 9

Antes de elegir los alimentos, consulte la etiqueta nutricional de los productos envasados.

Consejos

1. La etiqueta nutricional de un producto nos informa de su contenido en nutrientes, nos permite comparar el valor nutritivo de varios alimentos y adecuar las elecciones a nuestras necesidades particulares (p.ej: Hipertensión arterial y elección de productos bajos en sodio).

2. El contenido en nutrientes se indica según el tamaño de la porción de consumo habitual y por 100 gramos. Preste atención a esta referencia cuando lea la cantidad de nutriente.

3. Prefiera alimentos bajos en grasas, calorías, sodio o colesterol.

4. Compare unos productos con otros y elija según los siguientes criterios.

    1. Energía. Se indica en Kilocalorías o Kilojulios. Elija los que aporten menos cantidad. Recuerde que consumir un exceso de energía se asocia a sobrepeso u obesidad, que a su vez aumenta el riesgo de las enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y algunos tipos de cáncer.

    2. Hidratos de carbono. Dentro de este apartado fíjese en la cantidad de “simples” y “complejos o almidón”. Prefiera los productos abundantes en hidratos de carbono complejos y escasos en azúcares simples. Las personas que tienen restricciones en el consumo de azúcar deben revisar las etiquetas de los productos dietéticos, muchos de los cuales contienen azúcar o la reemplazan por fructosa o sorbitol, que aportan calorías.

    3. Grasas. Dentro de este apartado fíjese en “Grasas saturadas”, “grasas insaturadas” (poliinsaturadas y monoinsaturadas) y colesterol. Prefiera los productos con menos cantidad de grasa total, y dentro de éstos los más bajos en grasas saturadas y en colesterol. Recuerde que una alimentación alta en grasas y, especialmente saturadas, se relaciona con las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

    4. Colesterol. Se ha demostrado que las personas cuya alimentación habitual tiene un alto contenido de colesterol y grasas saturadas, tienen un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, primera causa de muerte en Galicia.

    5. Sodio. Observe la cantidad de sodio de los alimentos. Recuerde que su elevado consumo está en relación con la hipertensión arterial. Elija siempre, ante productos similares, aquéllos que contengan menos cantidad de sodio.