

ANTES DE ELIXIR OS ALIMENTOS, CONSULTE A ETIQUETA NUTRICIONAL DOS PRODUCTOS ENVASADOS

Recomendación 9

Antes de elixir os alimentos, consulte a etiqueta nutricional dos produtos envasados.

Consellos

1. A etiqueta nutricional dun produto infórmanos do seu contido en nutrientes, permítenos comparar o valor nutritivo de varios alimentos e adecuar as eleccións ás nosas necesidades particulares (p. ex., hipertensión arterial e elección de produtos baixos en sodio).
2. O contido en nutrientes indícase segundo o tamaño da porción de consumo habitual e por 100 gramos. Preste atención a esta referencia cando lea a cantidade de nutriente.
3. Prefira alimentos baixos en graxas, calorías, sodio ou colesterol.
4. Compare uns produtos con outros e elixa segundo os seguintes criterios.
 1. Enerxía. Indícase en quilocalorías ou quiloxulios. Elixas os que acheguen menos cantidade. Lembre que consumir un exceso de enerxía se asocia a sobrepeso ou obesidade que, pola súa vez, aumenta o risco das enfermidades cardiovasculares, hipertensión, diabetes e algúns tipos de cancro.
 2. Hidratos de carbono. Dentro desta epígrafe fíxese na cantidade de “simples” e “complexos ou amidón”. Prefira os produtos abundantes en hidratos de carbono complexos e escasos en azucres simples. As persoas que teñen restricións no consumo de azucre deben revisar as etiquetas dos produtos dietéticos, moitos dos cales conteñen azucre ou o substitúen por frutosa ou sorbitol, que achegan calorías.
 3. Graxas. Dentro desta epígrafe fíxese en “graxas saturadas”, “graxas insaturadas” (poliinsaturadas e monoinsaturadas) e no colesterol. Prefira os produtos con menos cantidade de graxa total e, dentro destes, os máis baixos en graxas saturadas e en colesterol. Lembre que unha alimentación alta en graxas e, especialmente saturadas, se relaciona coas enfermidades cardiovasculares e con algúns tipos de cancro.
 4. Colesterol. Demostrouse que as persoas cuxa alimentación habitual ten un alto contido de colesterol e de graxas saturadas teñen un maior risco de enfermidades cardiovasculares, primeira causa de morte en Galicia.
 5. Sodio. Observe a cantidade de sodio dos alimentos. Lembre que o seu elevado consumo está en relación coa hipertensión arterial. Elixas sempre, ante produtos similares, aqueles que conteñan menos cantidade de sodio.