

CONSUMIDORES INTELIGENTES

guía para tomar buenas
decisiones frente a la góndola

SG

NUTRICIÓN

SOFIAGOMEZNUTRICION.COM

La industria ofrece una variedad enorme de alimentos y muchas veces no sabemos cual elegir en relacion a su calidad. Hoy te dejo esta guia para elegir cuidando tu salud y tambien tu bolsillo.

Para saber interpretar una etiqueta en principio recordá que en Argentina la lista de INGREDIENTES debe presentarse de manera decreciente, es decir, que el primer ingrediente que leamos será el que en mayor concentración se encuentre y el ultimo en menor concentración esté.

Ahora bien, muchas veces, de acuerdo a ciertas patologías o decisiones alimentarias queremos regular la ingesta de ciertos nutrientes, es por ello que ahora voy a ser mas especifica en cuanto a esto.

SOFIAGOMEZNUTRICION.COM

INFORMACION NUTRICIONAL

Información Nutricional:

Tamaño de la Porción: 1 onza (30 ml)
Servidas por envase: 32

Calorias 18 **Calorias de Grasa** 0

Cantidad por Porción % de Valores Diarios*

Grasa Totales 0g **0%**

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 20mg **1%**

Potasio 0mg **0%**

Fosforo 0mg **0%**

Carbohidratos Totales 11g **4%**

Fibra Dietética 11g **44%**

Azúcares 0g

Proteína 0g **0%**

Vitamina A 0% • Vitamina C 0%

Calcio 0% • Hierro 0%

* Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Dando vuelta el paquete encontraremos un recuadro similar a este.

Lo primero a tener en cuenta es la porción que establece, ya que no es una porción universal, sino que cada industria la elige.

La información nutricional usualmente se desarrolla en 100 g de alimento y en la porción (en este caso sería de 30 ml).

OJO! en muchas oportunidades la porción no es la unidad (ejemplo 1 alfajor entero, puede ser que esta info este en base a 1/2 alfajor).

Además aparece a la derecha una columna que dice VD% que es el porcentaje de Valor diario. Es decir, el porcentaje que ocupa en relación de la recomendación diaria del nutriente.

Una vez que identificamos la porción y la tabla vamos a analizar los nutrientes.

SOFIAGOMEZNUTRICION.COM

SODIO



Segun la OMS, la recomendacion de ingesta por dia es 2 g de sodio, equivalente a 5 g de sal.

Actualmente un adulto promedio consume alrededor de 12 g de sal al dia, por lo que una buena decision tambien seria reducir su consumo o preferir alimentos con bajo contenido.

Ahora bien, como se si un alimento es bajo en sodio?

Debemos asegurarnos que por cada 100 g de alimento contenga MENOS DE 140 MG de sodio o tambien ocupe menos de 5% de VD.

SOFIAGOMEZNUTRICION.COM

FIBRA



La recomendación de fibra por día en adultos promedio es de 25 g en mujeres y de 38 g en hombres por día. Esta ayuda a mejorar valores de glucemia, colesterol, regula el intestino, etc.

Donde la encuentro?
En cereales integrales, frutas, verduras, semillas, legumbres, frutos secos.
Para saber si un producto es alto en fibra miramos el %VD y debe ser mayor al 20%.

SOFIAGOMEZNUTRICION.COM

AZUCAR



La recomendación de azúcar diaria es de menos del 5% de la ingesta calórica total. Es decir que en una alimentación de 2000 kcal sería al rededor de 25 g de azúcar al día (1 g de azúcar=4 kcal).

Se considera un alimento bajo en azúcar cuando tiene menos de 5 g en 100 g de producto.

SOFIAGOMEZNUTRICION.COM

AZUCAR



Además debemos considerar que muchos alimentos que dicen SIN AZUCAR pueden contener en sus ingredientes otros sustitutos de ésta como:

MALTODEXTRINA

JARABE DE MAIZ

FRUCTOSA

JMAF (jarabe de maiz de alta fructosa)

MIEL

DEXTROSA

POLIDEXTROSA

GLUCOSA

MELAZA

JARABE DE MALTOSA

JARABE DE GLUCOSA

SOFIAGOMEZNUTRICION.COM

LEY DE ETIQUETADO FRONTAL



Vale aclarar que se desarrollara en los próximos meses en nuestro país el etiquetado frontal, donde podremos identificar esta información de forma mas simple y concisa.

SOFIAGOMEZNUTRICION.COM

MAS DIETETICA Y VERDULERIA

Ahora bien, también debemos reconocer que cuanto mas ingredientes encontremos en el listado, estaremos frente a procesados o ultraprocesados.

Y es importante saber que estos están asociados a muchas afecciones a nuestra salud y a enfermedades crónicas como obesidad, diabetes e hipertensión.

Por lo que mi consejo final es que te animes a incorporar mas alimentos sin procesamiento o minimamente procesados, aquellos que encontraremos en dietéticas y verdulerías como:

**HARINA Y CERALES INTEGRALES
LEGUMBRES
SEMILLAS
FRUTOS SECOS
VERDURAS Y FRUTAS DE ESTACIÓN**

SOFIAGOMEZNUTRICION.COM