



## Cómo entender el etiquetado de los alimentos

A la hora de entender el etiquetado de los alimentos hay una premisa básica: **menos es más**. Cuantos menos ingredientes aparezcan en la etiqueta, mucho mejor.

Por ello, te damos una serie de recomendaciones:

1. Elige, siempre que puedas, productos frescos y naturales:

Una zanahoria, obviamente, no tendrá etiqueta alguna, de modo que las frutas, verduras, pescados frescos, etc, son siempre las mejores opciones.

2. Alimentos procesados:

Si estudiamos la etiqueta de un buen procesado, vemos que la lista de ingredientes es corta (por ejemplo, las conservas de legumbres contendrán la legumbre, agua, sal y, como mucho, algún conservante como el **ácido ascórbico = vitamina C**); los ingredientes de un yogurt natural son leche y fermentos lácticos (cultivos microbianos). Por ello, mejor si no son azucarados, con frutas o *light*, etc. Cuanto más sencillo, mejor.

3. Alimentos ultraprocesados:

Si nos paramos a leer la lista de un producto *ultraprocesado*, comprobaremos que es larguísima y que contiene ingredientes nada recomendables para la salud.

## Ejemplos:

- Legumbres al natural (sin lista de ingredientes)



- Legumbres en conserva (buen procesado, mínimos ingredientes y mínimo procesamiento)



Garbanzo al natural extra de cultivo ecológico. Ingredientes: Garbanzos\*, agua y sal. Procedente de agricultura ecológica.

	Por 100 g	1 Porción (180 g)**	%
Valor energético	451 kJ 107 kcal	815 kJ 193 kcal	10 % 10 %
Grasas	2,0 g	3,6 g	5 %
- de las cuales saturadas	0,3 g	0,6 g	3 %
Hidratos de carbono	16 g	29 g	11 %
- de los cuales azúcares	<0,5 g	0,5 g	<1 %
Proteínas	5,5 g	9,9 g	20 %
Sal	0,7 g	1,3 g	21 %

\*Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal) \*\*1 Porción = 180 g de

- Legumbres precocinadas (ultraprocesado)



#### 4. Productos próximos y de temporada

Que el producto sea cercano y de temporada es importante para minimizar la huella que genera su consumo. (¡No hace falta que tus manzanas no vengan de Suramérica, que en España tenemos muchas y muy ricas!)

También te recomiendo comprobar su forma de producción, sobre todo en alimentos como los huevos (Código cero), el pollo (criado en libertad) o el salmón (salvaje), siempre que sea posible.

#### 5. Comprobar azúcares y sal añadidos.

**El azúcar no debe estar en la lista de ingredientes**, de tal modo que si aparece en la información nutricional sea solo porque forme parte del alimento (lo que no afecta negativamente a nuestra salud) y no como ingrediente añadido.

Así, por ejemplo, alimentos como el maíz o la fruta, tienen azúcar intrínseco. Sin embargo, en su conjunto, con el resto de sus componentes, ese azúcar no es un problema.

Los cereales azucarados (con azúcar añadido o sinónimos entre la lista de ingredientes) sí serían contraproducentes.

A veces el azúcar aparece disfrazado entre los ingredientes...  
¡Aprende a desenmascararlo!

### **Sinónimos de azúcar en las etiquetas** 🧑🏻:

(@nutricionmpastorr)

- Azúcar (de caña, Moreno, x)
- Glucosa
- Fructosa** (añadida, no en 🍌)
- Destroxa
- Galactosa
- Maltosa
- Sacarosa
- Dextrosa
- Siropes/ jarabes de (Arce, maíz, de fructosa...)**
- Almidón modificado de maíz.**
- extracto de Malta
- Dextrina, maltodextrina
- melaza
- miel** (no añadida a productos. No consumo diario y sólo de buena calidad)
- siropes de ágave, arce, caramelos...**

En cuanto a **la sal, cuanto menos presente esté, mucho mejor.**  
Revisa **que nunca sobrepase los 1'2 gr/100 gr.**

#### 4. Los aditivos.

Los hay buenos... y otros no tanto. Aunque todos ellos son **SEGUROS**. Lo mejor, para no complicarnos, es elegir alimentos de calidad, sin obsesionarnos con los aditivos. (Ej. Ácido ascórbico como conservante de verduras y legumbres, el ácido cítrico como corrector de la acidez en champiñones laminados, etc, son aditivos útiles para la conservación de estos alimentos y no generan mayor problema).

Caso diferente son los **colorantes o edulcorantes artificiales presentes en galletas, refrescos, postres lácteos desnatados, y que, en exceso, son malos para nuestra flora.**

Mi recomendación siempre es no empezar por evaluar la (E- ...) de la etiqueta del alimento; lo primero es aprender a elegir alimentos buenos en sí mismos.

#### 5. Las grasas.

**Es importante fijarnos en el aceite que lleva el producto.**

Debemos tratar de escoger siempre aquellos aceites de mejor calidad, si puedes de oliva y mejor si es virgen extra.

**Evita aceites de palma, de girasol, y todos aquellos recogidos bajo el nombre de "aceites vegetales", así como de todos aquellos que se hayan hidrogenado (grasas "trans") para tus elecciones diarias.**

6. Las **harinas** también merecen una mención especial. Se deberían priorizar aquellas **integrales** (¡100% integral, fíjate bien!) y si es posible, no abusar del trigo (su calidad nutricional es más baja que la de otros cereales más nutritivos como la espelta, el centeno o la avena).

Otros, como el trigo sarraceno (pseudocereal), además de tener mejor calidad nutricional que el trigo convencional no contiene gluten, interesante en patologías autoinmunes, digestivas, celiaquías, etc.

### **Conclusión:**

- Escoge los alimentos con cabeza, pero sin volverte loco. Elige siempre pensando en nutrirte, no en llenar tu estómago sin más.
- En cuanto a las calorías... No las sobrevalores. La Coca-Cola light no tiene ninguna, pero tampoco tiene ningún beneficio, un puñado de nueces sí, aporta más calorías pero te nutre y te sacia. Así que, si quieres contar, “*cuenta nutrientes*”.
- Para acabar, recuerda que unas galletas enriquecidas con muchas vitaminas no se convierten en sanas. ¿Quieres vitaminas? Incluye alimentos que las contengan.

Para cualquier consulta nutricional en CRL estamos para ayudarte.

***María Pastor es Nutricionista y  
Bióloga Sanitaria***