



**Aprende
a leer
la etiqueta
de un producto,
ANTES DE COMPRAR**

Los supermercados hoy en día están llenos de productos con etiquetas confusas, palabras difíciles de comprender y sellos de advertencia revueltos.

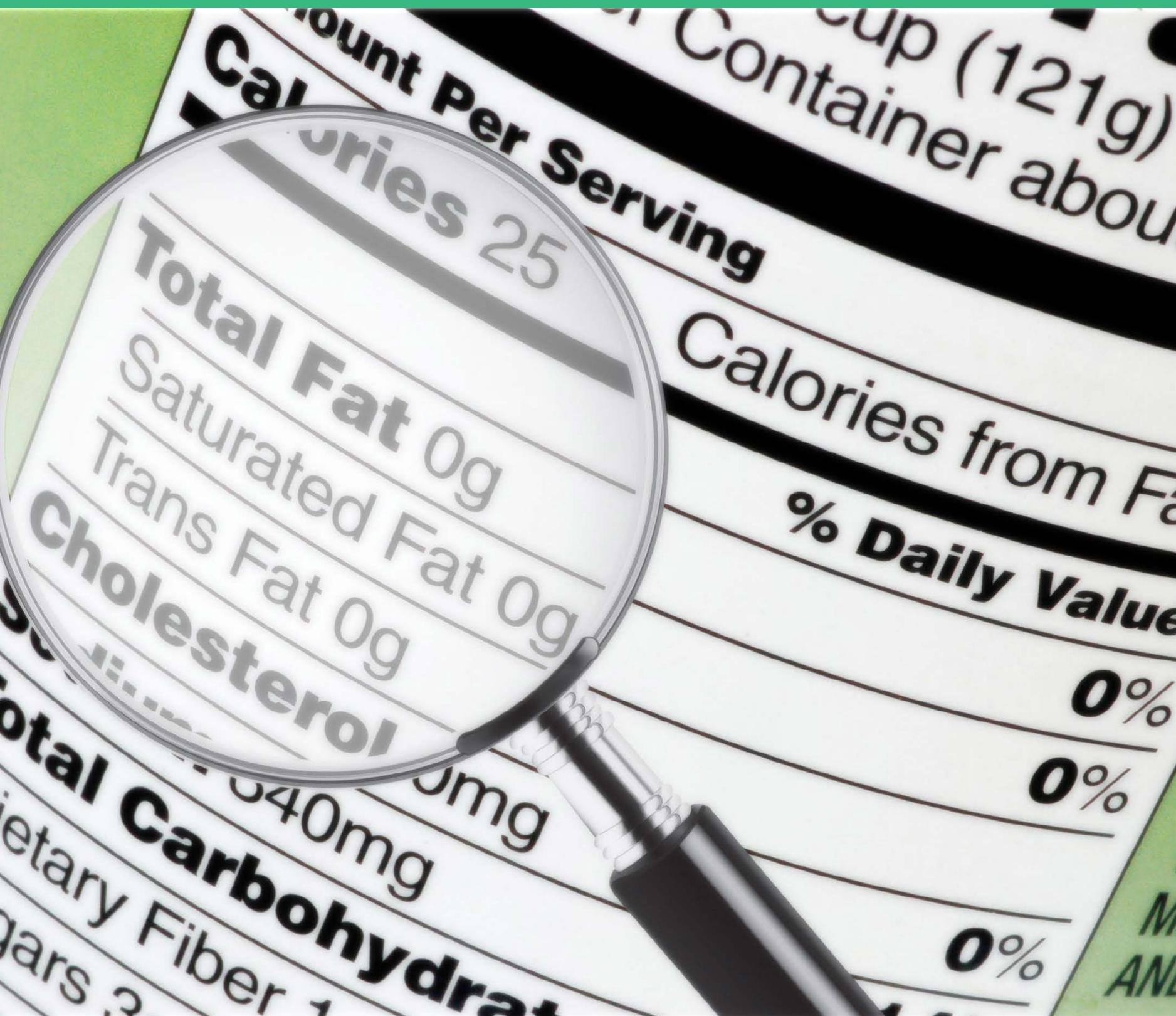
Pero no te preocupes más, Libera Tu Salud te muestra el paso a paso para entender la etiqueta de un producto y cómo tomar la decisión más saludable.



LA INFORMACIÓN OBLIGATORIA DE LAS ETIQUETAS.

Toda etiqueta o rótulo de un alimento debe contener cierta información de manera obligatoria, dentro de ésta se incluye:

- La denominación de venta del producto o el nombre.
- La lista de ingredientes.
- El peso o volúmen neto de cada unidad.
- La identificación de origen.
- La identificación del lote.
- La fecha de duración.
- La preparación e instrucciones de uso (cuando corresponda).
- La información nutricional.
- Octógonos de advertencia (cuando corresponda).



¿CÓMO TOMAR LA DECISIÓN CORRECTA UTILIZANDO LA INFORMACIÓN NUTRIMENTAL Y LA LISTA DE INGREDIENTES?

La lista de ingredientes es una herramienta, que nos indica los alimentos o sustancias que se le han agregado al producto para su preparación y conservación.

En la actualidad se le añaden altas cantidades de azúcar, sal, grasas y conservadores a los alimentos, con el fin de potenciar su sabor y hacerlos más duraderos.

Esto provoca que nuestra comida tenga más calorías de las necesarias y si su consumo llega a ser excesivo, puede generar consecuencias para la salud ¡OJO!

1. Lista de ingredientes:

Ésta se encuentra ordenada de **mayor a menor del contenido del principal ingrediente del producto**, donde el primero que encuentres en esa lista, es el que contendrá mayor cantidad, hasta llegar al de menor concentración, a continuación te damos ejemplos para que quede más claro y pongas el OJO en ello.

¡Mejor di que no!

Cuando el primer producto es **sal, azúcar, grasa** o sus derivados **¡EVITALO!** Recuerda que existen muchas formas de estos ingredientes que no se encuentran bajo su nombre regular (*ej: azúcar= jarabe de maíz, sal= glutamato monosódico*).

Nutrition Facts

Serving Size 10 oz.

Serving Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 200 Calories From Fat 200

% Daily value*

Total Fat 10 g 35%

Saturated Fat 1.5g 11%

Trans Fat 0.0 g

Cholesterol 0 mg 1%

Sodium 210 mg 15%

Total Carbohydrate 15 g 3%

Dietary Fiber 2 g 3%

Sugars 3 g

Protein 30 g

Vitamin A 3% Vitamin C 3%

Calcium 6% Iron 6%

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

		Calories	2500	1500
Total Fat	Less Than	50g	25g	
Saturated Fat	Less Than	55g	15g	
Cholesterol	Less Than	35mg	15mg	
Sodium	Less Than	15mg	50mg	
Total Carbohydrate		300g	350g	
Dietary Fiber	Less Than	20g	40g	

Calories per gram

Fat 7 Carbohydrate 8 Protein 6

- **Compra con coherencia:**

Si lo que buscas es una crema de cacahuete, lo único que debería llevar el producto es cacahuete triturado o tostado, evita productos donde no conozcas la función del ingrediente o no parezca coincidir con la naturaleza del producto.

- **Toma conciencia:**

Si no entiendes los ingredientes del alimento e incluso te parece un trabalenguas leerlos, trata de evitarlos. (ej: *glutamato monosódico*)



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

La información nutrimental obligatoria debe contener **el valor energético expresado en kilocalorías, la cantidad de grasas, las que son saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal,** que al final sirven para entender mejor lo que estás comiendo y tomar decisiones más saludables.

Te sugerimos seguir el siguiente semáforo:

Rojo: evita altas cantidades de azúcares, grasas trans y sodio

Verde: busca que contenga fibra dietética, proteínas, y adiciones extra como vitaminas y minerales

Amarillo: Utiliza las calorías solo como una herramienta



OCTÓGONOS DE ADVERTENCIA

El nuevo etiquetado de alimentos utiliza seis octógonos para resaltar la cantidad de ingredientes poco saludables.



1. Calorías: Todos los alimentos producen calorías, pero el consumir más calorías de las que gasta nuestro cuerpo es una de las causas fundamentales del sobrepeso y la obesidad.



2. Azúcares: El consumo excesivo de éstas puede provocar obesidad y diabetes. Así como enfermedades crónicas del corazón e incrementa el riesgo de padecer cáncer.



3. Grasas saturadas: El consumo excesivo de grasas saturadas incrementa el riesgo de padecer enfermedades del corazón y aumenta el colesterol “malo” en la sangre.



4. Grasas trans: El consumo excesivo de grasas trans —como se conoce al aceite líquido que pasa por un proceso industrial hasta transformarse en grasa sólida— aumenta la presencia de colesterol “malo” en la sangre y disminuye el colesterol “bueno”.



5. Sodio: Consumir sodio -sustancia que está presente en la sal de cocina- en exceso puede causar hipertensión, enfermedades cardiovasculares y hasta derrames cerebrales.



6. Edulcorantes para la población infantil: Los edulcorantes pueden provocar una preferencia en los infantes a los alimentos altos en azúcar y generar un hábito para el resto de su vida.

7. Cafeína para la población infantil: El consumo de este ingrediente provoca en los niños dolores estomacales, dificultades para concentrarse, dificultades para dormir y aumenta su frecuencia cardíaca.

Este etiquetado es considerado uno de los mejores del mundo por su claridad, sencillez y la información que ofrece a los consumidores, reconocido por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef).

EVITAR SU CONSUMO

EVITAR CONSUMO EXCESIVO

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

¿CÓMO UTILIZARLOS?

Lo ideal es comparar entre productos similares y elegir la opción con menos sellos de advertencia.

Ejemplo:

Barrita de avena con chocolate y crema de cacahuete.

- También puedes comparar entre diferentes productos y hacer la correcta elección de alimentos.

Ejemplo: Una donas con refresco de cola contiene 5 y 4 sellos respectivamente.

- **Cereal empaquetado y un chocolate, contienen 3 y 2 sellos respectivamente.**
- Una gelatina, con un vaso de agua y una manzana solo contienen un sello de advertencia.



¿CÓMO USAR LOS SELLOS CON NÚMERO?

Los productos con superficie de exhibición de 40 centímetros cuadrados o menos solo deben incluir un sello con el número que corresponda a la cantidad de nutrientes en exceso. Es decir se coloca la cantidad de sellos, ya que en un producto pequeño no hay espacio para utilizar el sello completo.



Leyendas precautorias y mini chatarra



QUE EL PRODUCTO SEA ORGÁNICO ES UN PLUS

Los alimentos orgánicos son aquellos que en su origen no registran el uso de pesticidas, químicos o sintéticos.

De esta forma, se le garantiza al consumidor que los productos que consume son sanos y benefician el ambiente antes, durante y después de la producción.

En México para identificar un producto debe llevar un sello de “ORGÁNICO SAGARPA MÉXICO”. En el caso de productos importados de E.U.A, busca el sello “USDA ORGANIC”

Por otro lado busca en en las etiquetas la leyenda: **“sin colorantes ni endulzantes artificiales”, “bienestar orgánico”, “hidropónicos”** entre otros.

También puedes revisar las marcas que existen en el supermercado e informarte en internet sobre el origen de sus productos.



PARA LAS FRUTAS Y VERDURAS UTILIZA LO SIGUIENTE...

En los supermercados las frutas y verduras contienen el código PLU (Price Look up, por sus siglas en inglés) que se utiliza para facilitar el control del inventario de las frutas y verduras.

Estos códigos pueden tener cuatro o cinco dígitos que identifican a los productos frescos o a granel, basándose en aspectos como el tipo de mercancía, variedad, tamaño y tipo de cultivo.

- 1. EL 0** al inicio es para todos los productos, frutas o verduras, cultivados de forma convencional y utilizan pesticidas.
- Si la fruta o verdura tiene un **código de cinco dígitos que empieza por el número 8**, significa que está genéticamente modificada.
Por ejemplo, tendría una etiqueta #84011.
- Si la etiqueta tiene un **código de cinco dígitos y empieza por el número 9**, entonces indica que se ha cultivado sin pesticidas ni fertilizantes, es decir, se trata de un producto orgánico



CONCLUSIÓN:

- 1. No le digas que no inmediatamente a un producto cuando veas un sello de advertencia, sino que **evalúa también a la luz de otros factores: como cada cuanto lo consumes, naturalidad de los ingredientes, presencia de otros nutrientes beneficiosos** (vitaminas, antioxidantes, etc.), productos que a tí te hacen bien, etc.**
- 2. Dale oportunidad a la tabla nutrimental.** No todo se trata de azúcar, sal y grasa, existen nutrientes que necesitamos y nos pueden beneficiar.
- 3. Tomate el tiempo de leer.** Los ingredientes con los cuales se construye un alimento nos dirán en gran medida el valor de éste, así que deja atrás los ingredientes que no comprendas o no puedas pronunciar.
- 4. Aprovecha la información y elije.** Los sellos de advertencia, información nutrimental y lista de ingredientes, buscan ayudarnos a comparar entre productos para tener una idea más clara. Especialmente aprovecha que es más fácil comparar con las nuevas declaraciones nutricionales por 100g o 100ml.
- 5. Dale la vuelta.** Si es difícil para ti decidir o dejar de consumir un alimento que te gusta mucho, te sugerimos cambiarlo por su versión natural, casera o reducir tu porción.
- 6. Nuestros alimentos deberían tener la función de nutrirnos,** provenir de fuentes naturales y ser beneficiosos para el cuerpo, por lo que siempre la mejor opción es buscar su versión no empaquetada, después busca controlar tus porciones y hacer ejercicio para equilibrar el consumo.

Recuerda que no te tienes que volver un experto en química para entender una etiqueta, **la idea es que a través de la información construyas un criterio informado para tomar decisiones que te den bienestar y salud.**

Fuentes:
<https://etiquetadosclaros.org/etiquetados-enganosos-en-mexico/>

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/154587/WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf

<https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/certificacion-de-productos-organicos>

<https://www.gob.mx/profeco/articulos/aprende-a-leer-los-codigos-de-las-etiquetas-en-las-frutas-y-vegetales?idiom=es>

