



¿Cómo leer la información nutricional de las etiquetas?

Aprenda cómo leer etiquetas. Karla Richmond

Una adecuada lectura facilita una alimentación consciente

5 SEPT 2019 Salud

Las etiquetas de los alimentos nos brindan información nutricional, que es preciso leer en forma adecuada, para conocer cada una de sus partes y comprender qué significa la información que contiene. El aprovechamiento de estas etiquetas nos puede ayudar a seleccionar alimentos más saludables de acuerdo a los objetivos de cada uno.

Para la Dra. Ana Yanci Zúñiga, nutricionista de la [Unidad de Promoción de la Salud, de la Oficina de Bienestar y Salud](#) de la Universidad de Costa Rica (OBS-UCR) la etiqueta nutricional es la carta de presentación de los alimentos que consumimos. Para leer adecuadamente una etiqueta nutricional es necesario conocer cada una de sus partes y comprender qué es lo que significa la información que contiene.

Las etiquetas indican la cantidad en gramos o miligramos (mg) de los nutrientes que contiene la porción del alimento y también el porcentaje en relación con un requerimiento de 2 000 Kcal, no obstante, el requerimiento diario de calórico es diferente para cada individuo, se basa en características propias de cada persona como peso, edad, sexo, estatura, actividad física. Tanto el requerimiento calórico como la cantidad exacta a

consumir de estos y otros nutrientes, deben ser determinados por un profesional en nutrición.

A continuación la Dra. Zúñiga, en sus talleres, recomienda seguir los siguientes pasos:



La Dra. Ana Yanci Zúñiga Bermúdez imparte el Taller de Lectura de Etiquetas al personal de la Oficina de Administración Financiera (OAF).

Paso 1: Busque el tamaño de porción, para identificar por cuánto producto le dan la porción

Paso 2: Revise la energía, cuántas son las kilocalorías totales y las que provienen de la grasa. Recuerde que un tiempo de comida fuerte, como el almuerzo, puede variar entre 400 a 700 Kcal, mientras que una merienda es de máximo 250 Kcal.

Paso 3: Revise la cantidad de grasa total y azúcar y divídelas entre 5 para determinar el número de cucharaditas de cada uno por porción. Recuerde que la recomendación diaria de azúcar es máximo de 6 cucharaditas y la grasa entre 2 a 6 cucharaditas.

Paso 4: Al comprar los productos prefiera el que tenga menor cantidad de grasa total, grasa saturada, colesterol, azúcar, sodio y mayor cantidad de fibra, vitaminas y minerales.

Etiquetado Nutricional		
Tamaño de la porción 1 taza (30 g)		
Porciones por recipiente 2		
Cantidad por porción		
	% del valor diario*	
Grasa total 13 g	20%	
Grasa saturada 5 g	25%	
Colesterol 30 mg	10%	
Sodio 660 mg	28%	
Carbohidratos totales 31 g	10%	
Fibra dietética 0 g		
Azúcares 5 g		
Proteína 5 g		
Vitamina A 4%	•	
Calcio 15%	•	
Vitamina C 2%	•	
Hierro 1%	•	
*El porcentaje del valor diario se basa en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las necesidades calóricas:		
Grasa saturada	Menos de 20 g	25 g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2400mg	2400mg
Carbohidratos totales	300 g	375 g
Fibra dietética	25 g	30 g
Calorías por gramo:		
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4		

La etiqueta nutricional es la carta de presentación de los alimentos que consumimos.

Lo ideal es basar la alimentación en alimentos naturales, con un mínimo consumo de los procesados.

Los denominados productos *light* o livianos parten del supuesto que tienen un 50% menos de calorías, o de grasa o de azúcar, o de sodio que el producto original si se compara con una porción del mismo tamaño.

Aprender a leer las etiquetas, en forma adecuada, facilita el desarrollo de actitudes y prácticas de alimentación que nos permite disfrutar de la vida universitaria como personas saludables.



[Sonia Vargas Cordero](#)

Periodista, Unidad de Promoción de la Salud, Oficina de Bienestar y Salud

sonia.vargas@ucr.ac.cr

Etiquetas: [obs](#), [salud](#), .