

Editora: Patricia Orestano • Coeditores: Alfredo Vicente / Cristóbal Gabai • Diseño: Antonio Lucero/Carlos Fedorenko • Tel.: 2412 56001 ext. 2230-1179

Guatemala, jueves 11 de abril de 2013

## LEER LA ETIQUETA NUTRICIONAL IMPLICA ALIMENTARSE BIEN

# Datos que todos deben saber

Consumir el producto ideal ayuda a mejorar la salud.

**POR BRENDA MARTÍNEZ NUTRICIÓN**

Aunque todos los productos envasados incluyen etiqueta nutricional, pocas personas le prestan la atención debida a esta información, que orienta al consumidor a elegir alimentos saludables.

Un estudio que en el 2012 efectuaron la nutricionista Mónica Mazariegos y el médico Joaquín Barnoya, del Departamento de Investigación de la Unidad de Cirugía Cardiovascular, demostró que la población guatemalteca hace poco uso de las etiquetas nutricionales y que se le dificulta comprenderlas.

Leer la etiqueta nutricional permite elegir alimentos adecuados a las necesidades fisiológicas de la persona, conocer y asumir la responsabilidad de los productos que se adquieren y evitar los que contradicen una dieta saludable, afirma el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (Incap).

Según la legislación guatemalteca, en esta se debe indicar el valor energético —calorías—, grasa total, carbohidratos, sodio, proteína y cantidad de cualquier otro nutriente, añade el Incap.

El porcentaje de valores diarios ayuda a saber cuánto aporta el producto a la dieta.

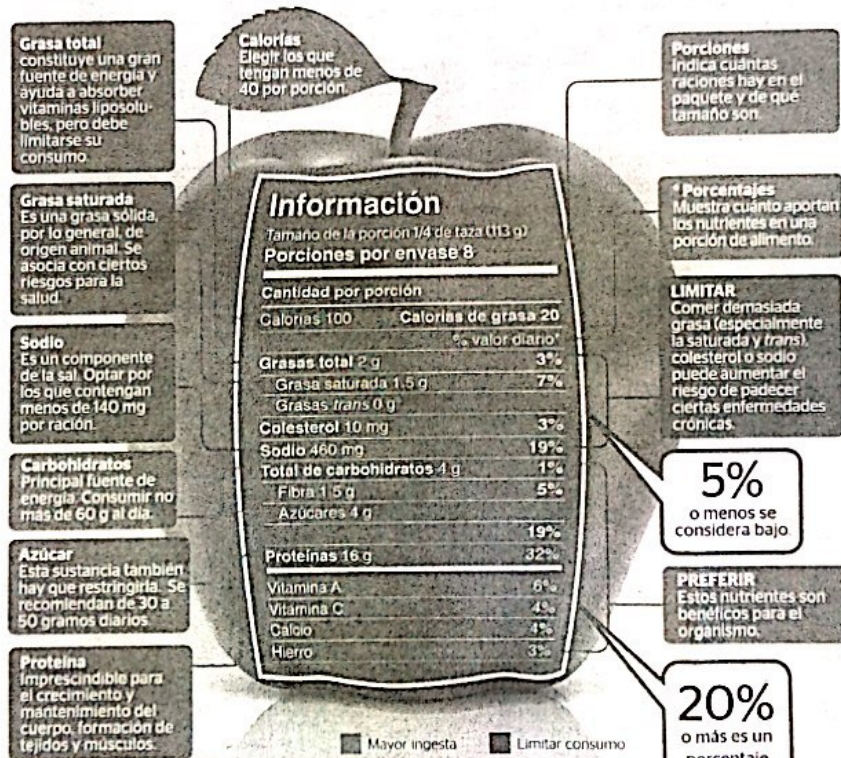
### CUIDADO CON LAS PORCIONES

En la parte superior izquierda de la etiqueta se muestra el tamaño de la porción y cuántas contiene el producto, dato que muchas veces se pasa por alto, explica la nutricionista Doris de Pazos, de Health & Clinic Nutrition.

Una porción es la cantidad media que puede consumir una persona en cada tiempo de comida. Es importante destacar que la información nutricional

### Lectura indispensable

La información nutricional del producto debe aparecer en porcentajes —además del peso—, para que sea más fácil multiplicar las porciones que contiene.



Este sistema ayuda a calcular el tamaño de las porciones:



\* Los porcentajes se basan en una dieta diaria de dos mil calorías.

Fuentes: Doris de Pazos, Mónica Mazariegos e Incap.

Infografía Prensa Libre: ITZA FRANCO / TEXTOS: BRENDA MARTÍNEZ

—calorías, grasa, fibra, sodio, entre otros— se basa en una sola porción y muchas veces son más de una, por lo que se debe multiplicar el porcentaje de cada sustancia por el número de raciones, para conocer el valor total de lo que se ingiere, dice De Pazos.

Por ejemplo, si se consumen dos porciones, se ingiere el doble de calorías y el doble de sustancias, explica Mazariegos,

quien también trabaja para el Centro Integral para la Prevención de las Enfermedades Crónicas del Incap.

Para elegir el producto idóneo también se debe poner en práctica la regla del 5-20, en la que 5 por ciento o menos de un nutriente se considera bajo, y si se habla de 20 por ciento o más, es alto, dependiendo de si es benéfico o nocivo. Por ejemplo, un paciente hipertenso debería

consumir productos con 5 por ciento o menos de sodio.

También se deben restringir las grasas, sobre todo las saturadas y trans, azúcares y colesterol, ya que representan riesgos de desencadenar enfermedades crónicas como cardiovasculares, diabetes y cáncer.

Si se opta por alimentos que indiquen "sin grasa" o "bajo en grasa", esto no significa que no contengan calorías, ya que se les

### EVITAR ESTAS SUSTANCIAS

**Glutamato monosódico:** a pesar de que se incluye en muchos productos, porque realza su sabor, tiene un compuesto potencialmente tóxico para las células nerviosas del cerebro.

**Jarabe alto en fructosa:** es una de las sustancias detonantes de obesidad y diabetes, entre otras enfermedades. Resulta difícil limitarla, debido a que es más económica que el azúcar.

**Colorantes:** existen diversos estudios que respaldan la relación entre los colorantes y la hiperactividad infantil, así como el surgimiento de tumores.

añade azúcar para intensificar el sabor, explica Mazariegos.

Conviene preferir productos que contengan mayor cantidad de nutrientes esenciales para el buen funcionamiento del organismo, como fibra, calcio, potasio, hierro y vitaminas A y C.

La nutricionista desaconseja ingerir alimentos que contengan sustancias dañinas como glutamato monosódico, jarabe alto en fructosa, bromato de potasio y colorantes en general.

### ¿Y LAS CALORÍAS?

Para establecer cuántas calorías se deben consumir al día, se sugiere que el individuo consulte a un especialista para que este haga el cálculo con base en factores como edad, género y actividad física. Sin embargo, las aproximaciones de consumo total calórico son de dos mil calorías diarias para las mujeres y dos mil 500 para los hombres.

Fuentes consultadas: Doris de Pazos, Mónica Mazariegos y Health & Clinic Nutrition. Teléfono: 2473-9913 e Incap, teléfono 2473-6000.