

## CÓMO LEER CORRECTAMENTE LOS ROTULADOS DE ALIMENTOS

¿De qué sirve que vengan como corresponde si no sabemos qué significa la información que traen las etiquetas de los alimentos?. Aquí, aprenda a leerlas y entenderlas.



Que tenga bajas calorías no significa que sea sinónimo de sano, explica Mónica Rojas, ingeniero en alimentos.

Nos preocupamos de exigirlos, pero cuando tenemos que leerlos, muy pocas personas entienden lo que informan las **etiquetas o rotulados** de los alimentos.

En un estudio realizado en **Chile**, respecto de la comprensión del etiquetado de los alimentos, se observó una escasa interpretación de la información que entrega el etiquetado y deficiente comprensión de las formas de medición de los nutrientes y porciones de alimentos.

La atención está centrada en el número de **calorías**, que **no es sinónimo de alimento saludable**.

### QUÉ DICE LA LEGISLACIÓN

En nuestro país, la norma que rige es el **Reglamento Sanitario de los Alimentos** (Decreto Supremo 977 del año **1996**), que fija el etiquetado nutricional obligatorio para los alimentos que declaraban propiedades nutricionales o saludables.

En el año **2005** este decreto fue modificado estableciendo la obligatoriedad de consignar la información nutricional en todos los productos alimenticios envasados.

Este año, se hizo una modificación a los descriptores saludables.

A este reglamento, se suman normas en las cuales se entregan directrices para insumos específicos y casos particulares.

En cuanto a los alimentos importados, todos deben cumplir la normativa vigente en el país.

## TIPS DEL ETIQUETADO

Pero hay una forma de saber cuándo un alimento es saludable.

Así lo considera la ingeniera en Alimentos de la empresa Proexa, **Mónica Rojas**, quien explica que el etiquetado nutricional es bastante complejo porque contiene mucha información.

### Información a considerar:

**Fecha de elaboración** y duración del producto, o fecha de vencimiento.

Saber el **número de porciones** que contiene el envase, ya que si reviso la declaración de nutrientes por porción, y consumo más que esa porción establecida, estaré consumiendo más que el aporte que detallado en la tabla.

**Aporte porcentual** (por 100 gr de producto) de proteínas, vitaminas, minerales, hidratos de carbono y grasas. Estos valores pueden ser fácilmente comparados entre dos productos similares, revisando sus tablas.

El tipo de **materia grasa** declarada en el producto, ya que no todas son malas. Debemos evitar las grasas saturadas y las trans (que no significa transgénico) ya que son las responsables del aumento de colesterol en nuestra sangre.

Contenido de **sodio o sal**. Se deben preferir los alimentos que declaren el menor contenido de sodio por porción de consumo, teniendo presente que por día se recomienda no superar los 2.5 gr de sodio que equivalen a 6 gr de sal.

Contenido de **azúcar** del producto. Se deben preferir los alimentos con mínimo aporte de azúcar.

Para aquellos que indican **“libre de azúcar”**, que significa que no tiene sacarosa (azúcar) adicionada durante su elaboración, revisar la lista de ingredientes para verificar si contiene otros ingredientes que aportan calorías como fructosa, jarabe de maíz o glucosa.

Si el alimento será consumido por una persona alérgica, se debe revisar el listado de ingredientes para verificar que no contenga el ingrediente que genera la reacción alérgica.

Y lo más importante, comparar siempre los valores porcentuales que aparecen en la tabla (por 100 gr de producto) entre productos similares. No se debe usar el valor de aporte por porción de consumo ya que no siempre las porciones son equivalentes entre productos.

## APORTE CALÓRICO

No significa que un alimento bajo en calorías sea sinónimo de saludable.

Según explica la experta, el alimento saludable es aquel que contiene **niveles balanceados de proteínas**, calorías, fibras solubles, grasas de buena calidad, etc., aportando un óptimo balance de nutrientes y evitando el consumo excesivo de azúcar, sal y grasas saturadas.

Por ejemplo, podemos encontrar un producto bajo en calorías pero con un alto aporte de sodio, en cuyo caso no se le puede considerar como alimento saludable.

Es por ello que los conceptos **light, diet, high, lite, low**, delgadísimo, flakin y soft, **no** constituyen sinónimo de **“saludable” por si solos**.

Hay datos en los envases que debemos tener en cuenta a la hora de realizar nuestras compras. La reglamentación chilena permite el uso de 'descriptores nutricionales'. Estos son frases guías que nos permiten reconocer rápidamente las características de un alimento. Por ejemplo:

**Reducido en sodio:** nos indica que el alimento tiene a lo menos un 25% menos de sodio (sal) que el producto de referencia.

Este descriptor no significa que el producto sea saludable por ser reducido, por lo que es muy importante saber de cuanto se trata esa reducción, ¿un 25%, un 50%, un 75%?, por lo que es indispensable verificar el aporte de sodio indicado en la tabla nutricional. Para comparar se recomienda ver la columna de 100 gr ya que si las porciones son distintas la base de comparación sería errónea.

**Libre de colesterol:** nos indica que el alimento tiene menos de 2 mg de colesterol por porción de consumo, y adicionalmente menos de 2 g de grasa saturada y menos de 4% de ácidos grasos trans.

**Fortificado con ácido fólico, calcio, hierro y zinc:** nos indica que el alimento se ha modificado para aportar a lo menos un 10 % más de la Dosis Diaria de Referencia para estos nutrientes, por porción de consumo habitual.