

Paso a paso



A

Paso a paso



A

A



D

# GUÍA DE LECTURA DE *etiquetas...*

A



D

A

Elaborado por:  
Bach. Laura Mora Vega



Asociación  
DíaVida

D



Asociación Pro Diabetes



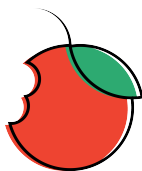
Asociación Pro Diabetes

# Presentación

En la siguiente guía usted encontrará la información necesaria para realizar una adecuada lectura de las etiquetas de los diferentes productos.

Recuerde que la lectura de las etiquetas le permitirá evaluar la calidad nutricional de los productos y de esa forma elegir los que mejor se ajusten según sus objetivos específicos y plan de alimentación.

Esperamos que el contenido sea de gran provecho que se convierta en una herramienta para que la lectura de etiquetas sea una práctica frecuente.



# Partes de la etiqueta

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

**Tamaño de porción:** 4 galletas (36 g)  
**Porciones por empaque:** 1

### CANTIDAD POR PORCIÓN

**Energía:** 175 kJ (74 kcal)

	Cantidad	% VD*
<b>Grasa total:</b>	10 g	14%
Grasa Saturada:	4 g	20%
Grasas Trans:	0 g	0%
<b>Carbohidratos totales:</b>	28 g	9%
Fibra Dietética:	<1 g	0%
Azúcar:	6 g	
<b>Proteína:</b>	2 g	4%
<b>Colesterol:</b>	0 mg	0%
<b>Sodio:</b>	190 mg	8%

\*Los porcentajes de valor diario están basados en una dieta de 2000 kcal según FAO/OMS. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de la necesidad de calorías.

1

Tamaño de porción

2

Contenido energético

3

Nutrientes



Algunas etiquetas incluyen también los micronutrientes (vitaminas y minerales) y los colocan debajo de los nutrientes principales.

# Tamaño de porción

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

**Tamaño de porción:** 4 galletas (36 g)  
**Porciones por empaque:** 1

### CANTIDAD POR PORCIÓN

**Energía:** 175 kJ (74 kcal)

	Cantidad	% VD*
<b>Grasa total:</b>	10 g	14%
Grasa Saturada:	4 g	20%
Grasas Trans:	0 g	0%
<b>Carbohidratos totales:</b>	28 g	9%
Fibra Dietética:	<1 g	0%
Azúcar:	6 g	0%
<b>Proteína:</b>	2 g	4%
<b>Colesterol:</b>	0 mg	0%
<b>Sodio:</b>	190 mg	8%

\*Los porcentajes de valor diario están basados en una dieta de 2000 kcal según FAO/OMS. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de la necesidad de calorías.

1

## Tamaño de porción

Es importante identificar el tamaño de porción, ya que el resto de la información de la etiqueta está dado en términos de 1 porción y no por la cantidad total del empaque.

## Porciones por empaque

Se indica la cantidad aproximada de porciones por empaque. Si por ejemplo el **paquete tiene 2 porciones** y se va a consumir el paquete entero, se debe **multiplicar la información indicada en la etiqueta por 2**.

# Energía

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de porción: 4 galletas (36 g)

Porciones por empaque: 1

### CANTIDAD POR PORCIÓN

Energía: 175 kJ (74 kcal)

	Cantidad	% VD*
<b>Grasa total:</b>	10 g	14%
Grasa Saturada:	4 g	20%
Grasas Trans:	0 g	0%
<b>Carbohidratos totales:</b>	28 g	9%
Fibra Dietética:	<1 g	0%
Azúcar:	6 g	0%
<b>Proteína:</b>	2 g	4%
<b>Colesterol:</b>	0 mg	0%
<b>Sodio:</b>	190 mg	8%

\*Los porcentajes de valor diario están basados en una dieta de 2000 kcal según FAO/OMS. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de la necesidad de calorías.

2

## Energía

La energía se presenta en kilojoules(kJ) y kilocalorías(kcal) que indican la cantidad de energía en 1 porción del producto.

## Energía proveniente de la grasa

Algunas etiquetas, además de la cantidad de energía total, incluyen un apartado de “energía proveniente de la grasa”.

Esta información es importante, ya que se puede hacer una comparación de la cantidad de energía que proviene propiamente de la grasa y así evaluar si es un producto alto en grasa o no.

# Grasa total

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de porción: 4 galletas (36 g)

Porciones por empaque: 1

### CANTIDAD POR PORCIÓN

Energía: 175 kJ (74 kcal)

	Cantidad	% VD*
<b>Grasa total:</b>	10 g	14%
Grasa Saturada:	4 g	20%
Grasas Trans:	0 g	0%
<b>Carbohidratos totales:</b>	28 g	9%
Fibra Dietética:	<1 g	0%
Azúcar:	6 g	
<b>Proteína:</b>	2 g	4%
<b>Colesterol:</b>	0 mg	0%
<b>Sodio:</b>	190 mg	8%

\*Los porcentajes de valor diario están basados en una dieta de 2000 kcal según FAO/OMS. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de la necesidad de calorías.

## Grasa total

Se debe evaluar la cantidad en gramos que aporta el producto de grasa y contemplar si se adapta a las necesidades respectivas al tiempo de comida o momento del día en que se va a consumir.

## Tipo de grasa

**Grasa saturada:** Procurar que el producto tenga **menos de 2g** de grasa saturada.

**Grasa trans:** Verificar que el producto **no contenga** de este tipo de grasa.

**¿Cómo calcular las cucharaditas de grasa?**

Dividir la cantidad de grasa total entre 5


$$10/5=2$$

# Carbohidratos totales

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de porción: 4 galletas (36 g)

Porciones por empaque: 1

### CANTIDAD POR PORCIÓN

Energía: 175 kJ (74 kcal)

	Cantidad	% VD*
<b>Grasa total:</b>	10 g	14%
Grasa Saturada:	4 g	20%
Grasas Trans:	0 g	0%
<b>Carbohidratos totales:</b>	28 g	9%
Fibra Dietética:	<1 g	0%
Azúcar:	6 g	0%
<b>Proteína:</b>	2 g	4%
<b>Colesterol:</b>	0 mg	0%
<b>Sodio:</b>	190 mg	8%

\*Los porcentajes de valor diario están basados en una dieta de 2000 kcal según FAO/OMS. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de la necesidad de calorías.

## Carbohidratos totales

Se debe contemplar la cantidad de gramos totales de carbohidratos que aporta el producto y evaluar si se adapta a las necesidades respectivas al tiempo de comida o momento del día en que se va a consumir.

## Azúcar y Fibra

**Azúcar:** Preferir productos que aporten **menos de 5g** de azúcar por porción.

**Fibra:** Preferir productos que aporten **más de 3g** de fibra por porción.

¿Cómo calcular las cucharaditas de azúcar?

Dividir la cantidad de azúcar total entre 5

  
 $6/5 = +1$

# Colesterol y Sodio

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de porción: 4 galletas (36 g)

Porciones por empaque: 1

### CANTIDAD POR PORCIÓN

Energía: 175 kJ (74 kcal)

	Cantidad	% VD*
<b>Grasa total:</b>	10 g	14%
Grasa Saturada:	4 g	20%
Grasas Trans:	0 g	0%
<b>Carbohidratos totales:</b>	28 g	9%
Fibra Dietética:	<1 g	0%
Azúcar:	6 g	0%
<b>Proteína:</b>	2 g	4%
<b>Colesterol:</b>	0 mg	0%
<b>Sodio:</b>	190 mg	8%

\*Los porcentajes de valor diario están basados en una dieta de 2000 kcal según FAO/OMS. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de la necesidad de calorías.

## Colesterol y Sodio

Dichos nutrientes son importantes de regular, ya que en exceso tienen una influencia negativa sobre la salud del corazón.

## Colesterol y Sodio

**Colesterol:** Preferir productos que aporten **menos de 20mg** de colesterol por porción. Recuerde que el colesterol se encuentra solamente en productos de origen animal.

**Sodio:** Preferir productos que aporten **menos de 140mg** de sodio por porción.



# Lista de ingredientes

La lista de ingredientes es otra forma sencilla de evaluar la calidad e incluso la pureza de un alimento; ya que por ley, los ingredientes deben ser colocados de mayor a menor, por lo que los primeros tres ingredientes son lo que se encuentran en mayor cantidad en el producto.

En general, se debe evitar el consumo de productos que en los primeros tres ingredientes contengan:

- Azúcar
- Jugo de caña
- Melaza
- Miel
- Panela
- Tapa de dulce
  
- Aceite hidrolizado (manteca)
  
- Glutamato monosódico (condimento alto el sodio)



Asociación  
Día Vida

Ahora *ya estas listo*  
para leer tus etiquetas

Elaborado por:  
Bach. Laura Mora Vega