



La lectura de etiquetas de información nutrimental

Angélica Martínez-Ramos-Méndez^{1,*}

¹ Endocrinóloga Pediatra, Sociedad Mexicana de Pediatría.

La etiqueta nutrimental es una herramienta valiosa para ayudar a los consumidores a tomar decisiones conscientes e integrales acerca de su plan de alimentación, con el fin de mejorar la calidad de vida. En los últimos años se ha generado un amplio interés por conocer la información nutrimental de los productos que consumimos a diario en casa, esto por la creciente prevalencia de enfermedades crónico-degenerativas como diabetes mellitus e hipertensión arterial sistémica, siendo el principal factor de riesgo la presencia de sobrepeso y obesidad desde edades tempranas.¹

El etiquetado nutrimental se entiende como la descripción destinada a informar al consumidor sobre las propiedades nutrimentales de un alimento, lo cual se encuentra en los empaques o envases de alimentos y bebidas. En este concepto del etiquetado nutrimental debemos identificar tres componentes indispensables: A) tabla de información nutrimental (*Figura 1*), B) etiquetado frontal, y C) lista de ingredientes.¹

El etiquetado nutrimental general pretende integrar dos elementos: 1) La declaración de nutrientes, especificando el valor energético de grasas, carbohidratos y proteínas, así como el valor significativo de vitaminas y minerales por porción y, 2) proporcionar información nutrimental complementaria para mejorar la comprensión y su interpretación por parte del consumidor, lo cual se refiere al tamaño de la porción y la lista de ingredientes.^{1,2}

TAMAÑO DE LA PORCIÓN

La parte superior de la etiqueta de información nutrimental indica (número 1, *Figura 1*) el tamaño de la porción y la cantidad de porciones contenidas por envase o paquete. El tamaño de la porción es la clave para el resto de los datos contenidos en la etiqueta. Toda la información nutrimental en la etiqueta se basa en una porción del alimento mediante el sistema internacional de equivalentes, y puede estar mostrada en gramos, miligramos y/o por pieza.^{1,3}

La información nutrimental sobre los alimentos (como las calorías, el sodio y la fibra) se basa en una porción. Por lo tanto, si come dos porciones de alimentos, estará comiendo el doble de las calorías y obteniendo



Figura 1: Etiqueta de la Tabla de Información Nutrimental. (Referida de FDA).

* Correspondencia: AMRM, dramartinezramos@gmail.com

Conflictos de intereses: La autora declara que no tiene.

Citar como: Martínez RMA. La lectura de etiquetas de información nutrimental. Rev Mex Pediatr. 2018; 85(5):157-161.

[Reading nutrition facts labels]

dos veces la cantidad de los nutrientes. Por esta razón, es necesario conocer el tamaño de las porciones, porque así se podrá determinar con seguridad cuántas calorías y nutrientos está consumiendo.

Con mucha frecuencia un paquete o envase de alimentos contiene múltiples porciones; hay que tener cuidado ya que, por ejemplo, un refresco de botella o un paquete de galletas puede contener dos o más porciones.

CANTIDAD DE CALORÍAS

Las calorías (kcal) son la cantidad de energía total que nos aporta un alimento en particular; lo que está indicado en el etiquetado equivale a una porción (número 2, *Figura 1*). Existen algunos productos que contienen calorías vacías, es decir, no aportan nutrientes únicamente energía. Cuando no se utilizan estos alimentos, entonces se reservan en forma de grasa, como es el caso de los azúcares.

La cantidad de energía que ha de declararse deberá calcularse utilizando los siguientes factores de conversión: 4 kcal/gramo de carbohidrato, 4 kcal/gramo de proteína, 9 kcal/gramo de grasa, 7 kcal/gramo de alcohol (etanol) y 3 kcal/gramo de ácidos orgánicos.² La recomendación de ingesta calórica de un alimento procesado debe ser menor a 300 kcal.¹

PORCENTAJE DE VALOR DIARIO

El porcentaje (%) de valor diario (VD) es una guía general para ayudar a relacionar los nutrientos de una

porción de alimento con su contribución en la dieta total diaria (número 3, *Figura 1*). Se debe tener en cuenta que este porcentaje se basa en una dieta de 2,000 kcal/día para un adulto, por lo que niños y adolescentes tendrán un requerimiento diferente según la edad, desarrollo puberal y la intensidad de la actividad física practicada.

El %VD nos ayuda a determinar si un alimento es alto o bajo en nutrientos, de la siguiente forma (números 4 y 5, *Figura 1*):

- Si tiene 5% VD o menos, es bajo en ese nutriente. Esto puede ser bueno o malo, según convenga consumir el nutriente en mayores o menores cantidades.
- De 6% a 20% VD es moderado.
- Si tiene 20% VD o más, es alto en ese nutriente. Esto puede ser bueno si es un nutriente como la fibra o vitaminas (que deberían consumirse en mayores cantidades), pero no tan bueno si es algo como las grasas saturadas (nutriente que debe consumirse en menores cantidades).¹

Una vez que se familiarice con el %VD, podrá usarlo para comparar los alimentos y decidir cuál es la mejor opción para consumir un producto. Es importante verificar el contenido de los nutrientes específicos que debe consumir en mayor o menor cantidad. Usar la información de %VD también puede ayudar a “lograr un balance nutrimental” durante el día, como se muestra en el ejemplo de la *Figura 2*.

A			B		
Información Nutricional			Información Nutricional		
LECHE ENTERA			CREMA DE POLLO EN POLVO		
Tamaño de la porción: 1 vaso (200 ml)			Tamaño de la porción: 1 Cucharada (15 g)		
Porciones por empaque	4,5 aprox		Porciones por empaque	5 Aprox.	
Cantidad por porción			Cantidad por porción		
Calorías	110	Caloría de la grasa 50	Calorías	60	Caloría de la grasa 15
% Valor Diario*			% Valor Diario*		
Grasa Total	6 g	9%	Grasa Total	15 g	29%
Grasa Saturada	4 g	20%	Grasa Saturada	0,5 g	3%
Gorduras trans	0 g		Gorduras trans	0 g	
Colesterol	25 mg	8%	Colesterol	0 mg	0%
Sodio	110 mg	5%	Sodio	960 mg	40%
Carbohidratos totales	9g	3%	Carbohidratos totales	9 g	3%
Fibra dietaria	0 g	0%	Fibra dietaria	0 g	0%
Azúcares	9 g		Azúcares	<1 g	
Proteínas	6 g	12%	Proteínas	2 g	4%
Vitamina A	15%	Hierro	Vitamina A	0 %	Hierro
Calcio	25%	Vitamina C	Calcio	2 %	Vitamina C
* Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de su necesidad calórica.					

Figura 2:

Etiquetas de información nutrimental comparativas para valorar los diferentes componentes A. Leche entera: tamaño de la porción 200 mL, grasa saturada 20% (alto contenido VD), sodio 5% (bajo contenido VD), proteínas 12%, B. (Alto contenido VD). Crema de pollo: tamaño de la porción 15 g, grasa saturada 3% (bajo contenido VD), sodio 40% (alto contenido VD), proteínas 4% (bajo contenido VD).

LIMITAR ESTOS NUTRIENTES

Los nutrientes son esenciales para vivir y para mantener el organismo en adecuado funcionamiento. Hay nutrientes que son importantes, pero que deben consumirse en cantidades moderadas, ya que pueden aumentar el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades metabólicas.⁴

Las grasas totales mostradas en el etiquetado indican cuánta grasa contiene un alimento por porción, esto incluye las grasas monosaturadas, poliinsaturadas y grasas trans.² Las grasas saturadas y grasas trans pueden alterar los niveles plasmáticos de colesterol total y colesterol de baja densidad (C-LDL). La recomendación diaria de ingesta calórica de grasa total debe ser menor a 3 gramos, colesterol menor a 20 mg; y en productos procesados contener menos de 1% de grasa trans, por porción.^{1,5}

El sodio se refiere a la cantidad de sal que contiene un producto. La recomendación de ingesta debe ser me-

nor a 140 mg por porción, considerando que la ingesta máxima al día es de 2200 miligramos. Debemos tener en cuenta la restricción de ingesta de sal por porción en ciertas enfermedades.^{1,5,6}

ETIQUETADO FRONTAL

Debemos tener cuidado de cómo leer e interpretar la información del etiquetado (*Figura 3*). La etiqueta frontal reporta el contenido en porcentaje de valor diario (%VD), lo que nos ayuda a interpretar si es de bajo o alto contenido energético de un nutriente específico por porción. Sin embargo, no hace mención del contenido neto de todos los ingredientes, teniendo en cuenta que se basa en una dieta de 2000 kcal, siendo esto poco práctico para la toma de decisiones. De esta forma, para el cálculo siempre se debe tomar en cuenta la etiqueta de la Tabla de Información Nutrimental (*Figura 1*).

INGIERA MÁS DE ESTOS ALIMENTOS

Existen algunos nutrientes que son esenciales para la salud, por lo que debemos tratar de consumir cantidades adecuadas de éstos todos los días.⁴ Los aportes de calcio, vitamina A y C dependen de la edad del niño y/o adolescente, recordar que con el %VD podemos valorar el aporte energético del nutriente específico. Nota: la inclusión de potasio en la etiqueta de información nutrimental es opcional.⁶

Los carbohidratos totales incluyen los azúcares, carbohidratos complejos y fibra. El sistema internacional de equivalentes considera una ración de cereal (ej. 1 rebanada de pan, 1 tortilla de maíz, media taza de arroz, 5 galletas María) o bien, una ración de fruta (ej.

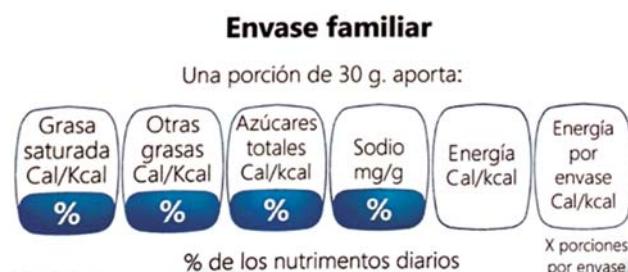


Figura 3: Etiqueta frontal: contenido calórico total de cada nutriente y el %VD (valor diario) de una porción, basado en una dieta de 2000 kcal.

INGREDIENTES:

Maíz, aceite de palma, sal.

INGREDIENTES CARAMELO:

Azúcar, margarina (aceite de soya parcialmente hidrolizado, aceite de semilla de algodón parcialmente hidrogenado, agua, sal, lecitina de soya, mono y diglicéridos, leche de polvo libre de grasa, saborizante artificial), Beta-caroteno (colorante natural), palmitato de vitamina A, jarabe de maíz, saborizantes artificiales, caramelo puro.

CONTIENE: DERIVADOS DE LECHE, SOYA.



Figura 4:

Lista de ingredientes. Ejemplo de palomitas de maíz con caramelo, este empaque contiene diferentes tipos de azúcares presentados en el mercado.

1 manzana, medio plátano, 12 uvas) aportan 15 gramos de carbohidratos por ración; teniendo esta información puede ser más práctico y entendible poder elegir un producto controlando la cantidad de carbohidratos por porción.³

Un producto de alto contenido en azúcar se considera mayor a 5 gramos por porción. El término "bajo en azúcar" se refiere a que contiene menos de 1 gramo por porción. Debemos conocer el tipo de carbohidrato que contiene el producto que vamos a ingerir, ya que un producto que tenga la leyenda "sin azúcar" o "light" no significa que sea de libre consumo. Existen diferentes términos que equivalen al aporte de azúcar como son el jarabe de maíz de alta fructuosa, maltodextrina, maltosa, dextrosa, néctar de agave, sacarosa, etcétera^{1,3,5} (*Figura 4*).

La fibra forma parte de los alimentos vegetales que no se digiere, lo que ayuda a mejorar el tránsito intestinal. La recomendación diaria es de 25 a 30 gramos al día. Un fuente alta en fibra contiene como mínimo 3 gramos/100 gramos de producto.^{1,4,5}

La recomendación diaria promedio de proteína es 1 gramo/kg al día, depende de la edad y se debe de considerar si existe patología que restrinja su ingesta.^{1,4-6}

OTROS ASPECTOS A CONSIDERAR

Algunos términos utilizados en el etiquetado nutrimental son:²

- Aditivo: sustancia permitida que sirve como estabilizante o conservador.

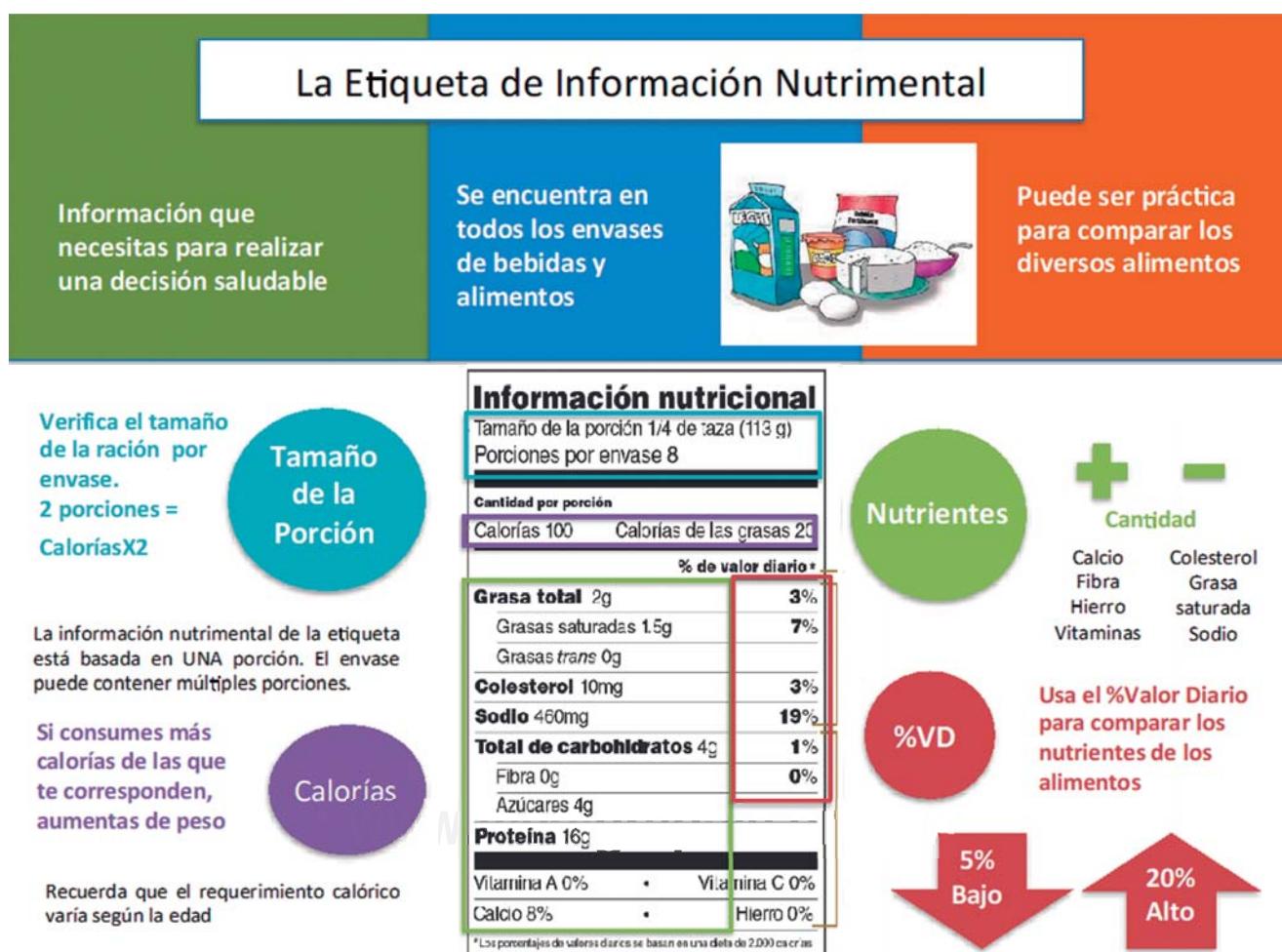


Figura 5: Resumen práctico para la lectura del etiquetado nutrimental, incluye: tamaño de la porción, contenido de calorías, porcentaje de valor diario, y nutrientes que debe limitar o consumir en mayor cantidad.

- Transgénico: alimento que fue modificado genéticamente para obtener una característica deseada.
- Fortificado o enriquecido: agregan al producto el 10% del valor nutrimental.
- Light: reducen al producto el 30% de grasas o azúcares totales.
- Sin azúcar: se refiere a que el producto no tiene azúcar añadida, mas no significa que no contiene azúcar.

CONCLUSIONES

El objetivo de aprender a leer el etiquetado nutrimental es identificar el tamaño correcto de las porciones, el total de calorías proporcionadas en una porción y/o empaque, así como los nutrientes específicos de cada alimento o bebida, con la finalidad de elegir de forma correcta la opción más sana.

Como personal de salud, debemos conocer los nutrientes e ingredientes que contienen los alimentos y

bebidas para que los pacientes a nuestro cargo puedan tomar decisiones más apropiadas para adoptar un estilo de vida saludable.⁷ De ahí la necesidad de aprender cómo leer las etiquetas nutrimentales para comparar y contrastar la información contenida de los diversos productos empaquetados; un resumen de todo lo descrito en el presente artículo se muestra en la *Figura 5*.

REFERENCIAS

1. www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/Seniors.
2. Codex Alimentarius: etiquetado de los alimentos. Programa Conjunto FAO/OMS sobre Normas Alimentarias 2007. 5a edición.
3. SMAE. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5a edición 2014.
4. www.choosemyplate.gov
5. NOM-051-SCFI/SSA-2010.
6. www.nkdep.nih.gov/espanol NIH No. 12-7405S. 2012.
7. Kaufer-Horwitz M, Tolentino-Mayo L, Jáuregui A, Sánchez-Bazán K, Bourges H, Martínez S, et al. Sistema de etiquetado frontal de alimentos y bebidas para México: una estrategia para la toma de decisiones saludables. *Salud Pública Mex.* 2018; 60(4): 479-486.