

OPINIÓN

Etiquetado nutricional: una guía práctica para seleccionar alimentos de manera consciente

Katherina Marquínez Aguilera - Mario Rodríguez Muñoz
Estudiantes de 4º año de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina UCN

Con altos índices de obesidad en Chile, las leyes de etiquetado nutricional y sellos buscan reducir el consumo de productos poco saludables. Es por esto que aprender a leer estas etiquetas se vuelve indispensable para tomar decisiones informadas y conscientes.

Imaginemos ahora que estamos organizando un cumpleaños. Tenemos la lista de compras y vamos al supermercado a buscar desde frutas frescas hasta snacks y, por supuesto, la torta. Al llegar, nos encontramos con una enorme variedad de productos: papas fritas, galletas, jugos y más. Todo parece ideal para la celebración, pero ¿cómo decidimos cuáles son las opciones más saludables? Aquí es donde leer y entender las etiquetas nutricionales se vuelve esencial para nuestras elecciones.

Primero, podemos prestar atención a si el producto presenta los sellos de advertencia, puesto que estos nos alertan de un alto contenido de calorías, grasas saturadas, azúcares o sodio. Además, nos permiten identificar rápidamente los alimentos que podrían no ser la mejor opción para nuestra salud y la de nuestros invitados, sin embargo, recordemos que la ausencia de estos sellos no siempre indica que el producto es saludable. Al leer los ingredientes nos damos cuenta que están ordenados de mayor a menor cantidad, lo que nos da una idea clara de qué predomina en el producto, mientras que los alérgenos, los cuales siempre van a estar destacados en los ingredientes, nos permiten evitar reacciones alérgicas en caso de que alguno de nuestros invitados tengan alergias, como al maní o al gluten.

El tamaño de la porción es otro aspecto importante a considerar. Los valores nutricionales indicados corresponden a una porción específica y a 100 gramos, y no al contenido total del envase, por lo tanto, si nos comemos un paquete completo de papas fritas, estaremos ingiriendo muchas más porciones, calorías, grasas y sal de lo que creemos. Luego, es momento de chequear la fecha de vencimiento y las condiciones de almacenamiento, puesto que nadie quiere servir alimentos vencidos. Sigamos siempre las indicaciones de almacenamiento para mantener los productos en condiciones óptimas.

Estos mismos criterios podemos aplicarlos cada día al elegir nuestros alimentos. Ser conscientes de lo que ponemos en nuestro carrito de compras es clave para cuidar nuestra salud y la de nuestros seres queridos. Por lo tanto, leer y entender las etiquetas, nos permite tomar decisiones informadas que nos ayuden a priorizar siempre nuestra salud y la de nuestros seres queridos.