

Alimentación saludable

Etiquetado de alimentos

Comer bien para sentirte mejor



fuden

DOWN
España



¿Qué es el etiquetado?

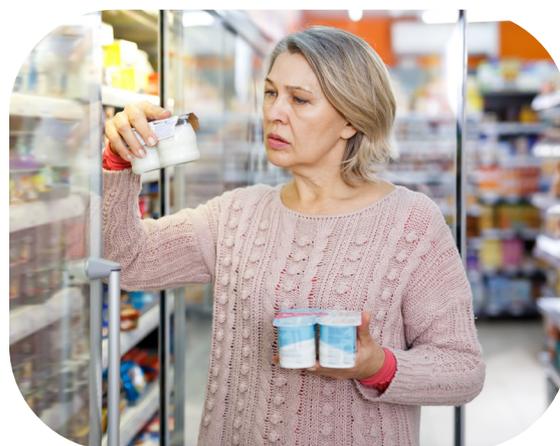
El etiquetado de alimentos es la forma de comunicación entre los productores de alimentos y los consumidores.

Es una herramienta clave porque da la información de los alimentos y así podemos elegir mejor qué comprar y qué comer.

A través de la lectura de etiquetas, sabemos lo que comemos. Así, es importante prestar atención a las mismas por:



- 01** Permiten tomar elecciones saludables y responsables, aumentando la conciencia de aquello que compramos.
- 02** Informa sobre presencia de sustancias que pueden causar alergias intolerancias.
- 03** Ayudan a comparar productos.



¿Qué información encontramos en las etiquetas de los alimentos?

Ingredientes

El listado de ingredientes incluye todos los productos y sustancias que se han utilizado en la fabricación del alimento. El orden es importante, ya que están ordenados de mayor a menor cantidad; de esta forma, el ingrediente que se encuentra en primer lugar es el que se encuentra en mayor proporción.



Alérgenos

Se trata de todas las sustancias que contiene el producto y que puede causar alergias e intolerancias. Existe una lista con 14 ingredientes que se tienen que indicar, ya que causan la mayor parte de las alergias alimentarias. Entre ellos se encuentra la leche, el huevo, el marisco y los cacahuetes. Si un ingrediente forma parte de la lista de los 14, se resalta en la lista de ingredientes en negrita.



Fecha de caducidad

Se trata de una fecha que se indica en productos que caducan, frescos. La fecha de caducidad indica el momento hasta el cual el alimento puede consumirse de forma segura.

En el producto se indica como *“fecha de caducidad... acompañado de la fecha día/mes/año”*. Cuando un producto está caducado no se debe comer.



Fecha de consumo preferente

Indica el momento hasta el cual el alimento conserva la calidad prevista y sus propiedades. Se indica de la siguiente forma:

En el producto se indica como *“Consumir preferentemente antes del... acompañado de la fecha día/mes/año”*



Conservación y utilización

Se indican las pautas que hay que seguir cuando el alimento tiene unas condiciones especiales de conservación y/o utilización.

Por ejemplo, una vez abierto, consumir antes de 3 días.



Modo de empleo

Indica cómo se debe consumir el alimento. No siempre es necesario, solo si es un alimento difícil de consumir.



Alcohol

Se indica la cantidad de alcohol de las bebidas



En relación con la lista de ingredientes, hemos comentado que se incluyen todos los productos presentes en el producto final. Uno de los productos con los que debemos tener precaución, es el azúcar, ya que tomarlo en exceso tiene consecuencias negativas para nuestra salud.



Una persona adulta debería de tomar, como máximo 25 gr de azúcar, lo equivalente a dos sobres de azúcar de una cafetería. Hay muchos alimentos que tienen azúcar, algunas veces oculto. Por eso hay que escoger aquellos que no tengan o solo una mínima cantidad. Es decir, que no esté en el primer, segundo o tercer lugar dentro de la lista de ingredientes.



El problema es que algunas veces no pone azúcar como tal, los fabricantes utilizan ingredientes que acaban en -osa y que son lo mismo que el azúcar, por ejemplo, glucosa, fructosa, sacarosa, oligofructosa o caramelo, miel o maltodextrina.

Podemos encontrar azúcar en productos que aparentemente no tienen, por ejemplo:

- Tomate frito.
- Bebidas de soja o avena.
- Aderezos para fajitas.
- Gaseosa.
- Salsa rosa.
- Bebidas para deportistas.



¿Qué alternativas tenemos?



El tomate, mejor hacerlo nosotros.



En vez de bebida vegetal, mejor tomar leche.



En vez de utilizar aderezos ya preparados, mejor condimentar las comidas con especias que tengamos en casa.



En vez de salsa rosa, hacer mayonesa casera y tomarla en pequeñas cantidades.



En vez de bebidas para deportivos, tomar agua.



En vez de bebidas de cacao, utilizar cacao puro.



En vez de tomar yogures de sabores, tomar yogur natural.