



CONCEPTOS BASICOS SOBRE INFORMACION NUTRICIONAL Y LISTA DE INGREDIENTES

Los conceptos nutricionales básicos ayudan a combatir la obesidad infantil

Los expertos en nutrición de FDA, (Food and drugs administration en inglés), advierten que las etiquetas de información nutricional y la lista de ingredientes en los alimentos envasados son claves para combatir la obesidad infantil.

Con la obesidad infantil en su nivel más alto jamás alcanzado, los padres de familia, las escuelas y hasta comunidades enteras se están sumando al movimiento para ayudar a los pequeños a comer más sanamente.

Al recorrer los pasillos del supermercado, la nutrióloga Shirley Blakely experta dietista de la FDA, recomienda concentrar su atención en dos cosas:



- La etiqueta de información nutricional, la cual indica el número de calorías y el porcentaje de nutrientes que una porción aporta a la dieta diaria.

- La lista de ingredientes de la etiqueta de todo alimento preparado y envasado, que enumera cada uno de los ingredientes que se usaron para elaborar el producto, con el más predominante en primer lugar.

Si en el cereal que les gusta a sus hijos aparece primero algún tipo de grano, como maíz o avena, es buena señal. Pero si lo que aparece primero es fructosa, jarabe de maíz rico en fructosa o sacarosa, indica que los azúcares añadidos están ocupando el lugar de otros ingredientes más nutritivos. La FDA también ha propuesto actualizar la etiqueta de información nutricional e incluir los “azúcares añadidos”, de modo que uno pueda ver la cantidad de estos azúcares que contiene un producto.

Pero el azúcar no siempre es un aditivo. Algunos alimentos, como las frutas, son naturalmente dulces, sin necesidad de añadirles azúcar. Si lee la etiqueta de información nutricional de las frutas secas o en conserva que no contienen azúcares añadidos, aún verá que hay azúcares enumerados. Eso es porque los azúcares de la piña, pasas, ciruelas y otras frutas se producen de manera natural.

Lo mismo ocurre con las manzanas, plátanos, melones, zanahorias y otros productos frescos de venta en el supermercado, pero que por lo general no tienen que llevar una etiqueta.



Ayuntamiento de Málaga

Área de Deporte

Sección de Medicina Deportiva

La FDA también advierte que los padres y sus hijos deben prestar atención al tamaño de las porciones y asegurarse de que todos en la familia sepan cómo usar la etiqueta de información nutricional para orientar sus decisiones alimentarias.



En la etiqueta se debe verificar:

1. **El tamaño de la porción:** el contenido de un envase no necesariamente es una porción de los nutrientes enumerados en la etiqueta de información nutricional. Si sólo quiere comer una porción, usted puede medir primero su comida y comerla en un recipiente, en vez de hacerlo directamente del envase.
2. **El porcentaje del valor nutricional diario:** indica qué porcentaje de la cantidad diaria recomendada de cada uno de los nutrientes, contiene una porción de cierto alimento. En función de la cantidad de cada nutriente recomendada para un día, 5 por ciento o menos es un contenido bajo, y 20 por ciento o más es un contenido alto.
3. **Los nutrientes:** elija entre una variedad de alimentos ricos en nutrientes. Trate de consumir 20 por ciento o más de proteína, fibra, y algunas vitaminas y minerales esenciales (como vitamina C y calcio) en una sola porción. Limite su ingesta de grasas saturadas y sodio a 5 por ciento o menos por porción de alimento. Evite consumir grasas trans o ácidos grasos trans; estas grasas dañinas elevan su nivel de colesterol malo (LDL) y reducen el del colesterol bueno (HDL).

La buena nutrición en el hogar es otra pieza más del rompecabezas necesario para mantenerse saludable. Hoy, cuando una tercera parte de la ingesta calórica diaria se consume fuera de casa, la FDA está impulsando el etiquetado para indicar las **calorías en los menús** y los carteles de opciones de comidas, de ciertas cadenas de restaurantes y establecimientos de venta de alimentos parecidos, así como de las máquinas expendedoras. El etiquetado correcto ayudará al consumidor a la hora de escoger sus alimentos fuera del hogar

Fuente: <http://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm229990.htm>