ALIMENTOS

¿Podemos adelgazar leyendo las etiquetas?

Comprender las información nutricional que acompaña a los productos es clave para mantener una dieta sana y saludable.

Siempre tengo dudas cuando veo alimentos bajos en grasas o azúcares", explica Eva, abogada de 35 años. "Nunca sé si se trata de marketing o si realmente es un producto *light*." Poder identificar qué alimentos son los más adecuados no es una tarea fácil, y muchas veces no tenemos claro qué estamos consumiendo. Por eso es importante entender la información que viene en las etiquetas, no dejarse engañar por los anuncios y aprender a regular la dieta según las cantidades diarias recomendadas de cada producto. Algunos especialistas incluso aseguran que haciéndolo podremos llegar a estar más delgados.

Leer las etiquetas nos hace más conscientes a la hora de comprar un alimento. Y eso repercute en nuestra salud", nos explica Marta Abardia Pijuan, diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Ramon Llull. "Por mi experiencia, he conocido a personas que mejoran su peso, ya que aprenden a identificar qué valores nutricionales son positivos o negativo para su salud". La especialista, que comparte sus conocimientos en el portal web Nutricionistas Barcelona, señala que es importante no dejarse engañar por la publicidad. "Hay muchas personas que se autoengañan comprando productos *light*, y al final ingieren el doble de la ración que les tocaría. De este modo no bajan peso", apunta.

Consideraciones antes de comprar

1

SABER LA CANTIDAD ADECUADA. La información nutricional se da por 100 gramos o por ración. Los indicadores más importantes incluyen calorías, grasas saturadas y proteínas.

2

LA PUBLICIDAD ENGAÑA. No debemos guiarnos por las frases que aparecen en los paquetes, y es recomendable comparar las marcas y verificar lo que se anuncia en el envase.

3

CUIDADO CON LO LIGHT. En la etiqueta vemos cuáles son los ingredientes reducidos. Es importante tener en cuenta que no es lo mismo que sean las grasas, el sodio o los azúcares.

4

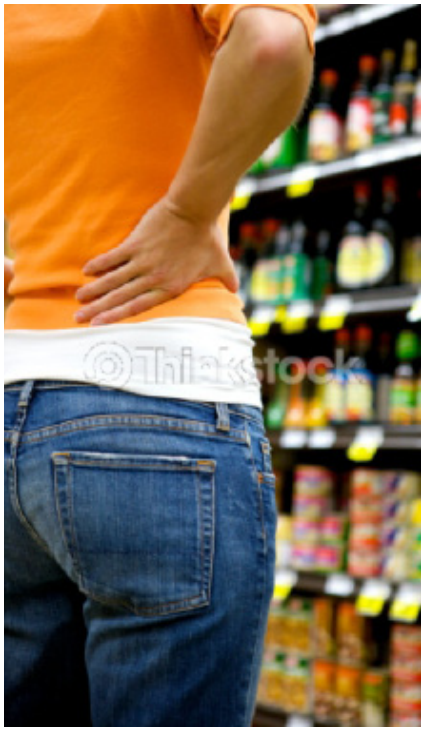
COMPROBAR LA SAL Y LAS GRASAS. Debemos fijarnos en las grasas añadidas, ya que hay que moderar su consumo. Los niveles de sal también deben ser regulados.

5

DETECTAR INGREDIENTES. Aunque no seamos celíacos, ni diabéticos ni alérgicos, algunos ingredientes pueden ser malos para el metabolismo. Un nutricionistas nos ayudará a detectarlos.

Para Maria Loureiro, investigadora de la Universidad Santiago de Compostela que ha participado en un estudio sobre la relación entre etiquetaje y peso: "Las mujeres que leen las etiquetas tienen un índice de masa corporal 1,48 puntos inferior que no lo hacen". Durante la investigación también comprobaron que las que viven en ciudades y las que tienen estudios secundarios se preocupan más por leer detalladamente las etiquetas. "En general, son ellas las que tienen el hábito de hacer la compra, y, además, prestan más atención al etiquetado porque se preocupan por la alimentación de sus hijos", añade. Los datos se recogieron en población norteamericana, pero Loureiro apunta que sería ideal poder aplicarlos a España. "Ayudaría a luchar contra la obesidad".

ANNA TORRENTS



"HAY PERSONAS QUE SE AUTOENGAÑAN COMPRANDO PRODUCTOS QUE SON LIGHT, Y AL FINAL INGIEREN EL DOBLE DE LA RACIÓN QUE LES TOCARÍA. DE ESTE MODO NO LOGRAN BAJAR PESO"

¿en qué fijarnos?

Para Marta Abardia Pijuan, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, hay tres valores presentes en las etiquetas en los que deberíamos fijarnos antes de comprar algunos productos:

LAS KILOCALORÍAS
Si un producto supera las 200 kcal en 100 g de alimento es un producto alto en energía; por tanto, para consumirlo se debe tener una vida más activa. Por otro lado, si el alimento no supera las 100kcal por 100 g, nos puede ayudar a disminuir las kilocalorías de la dieta.

CANTIDAD DE AZÚCARES
Si hay 10 g o más (siempre por 100 g de producto), se considera que es una cantidad alta; si está entre los 2 g y los 9 g se considera moderado; y si hay menos de 2 g se considera baja.

CANTIDAD DE GRASA
Consideramos que es alta cuando hay 20 g o más por 100 g; moderada si hay entre 5 g y 19 g; y baja si hay menos de 5 g.