



DETRÁS DE UN ALIMENTO  
**SALUDABLE**

hay una etiqueta

QUE ASÍ LO SEÑALA.

*¡Dale la vuelta!*

¿Sabes ya  
lo que comes?

*Elige* vivir mejor

Fundación **mapfre**

*Elige*  
vivir mejor



Una buena forma  
**DE CUIDAR TU ALIMENTACIÓN**  
es consultar las etiquetas alimentarias.

Logo Entidad

Fundación **mapfre**

## 1 Revisa las etiquetas

Son la carta de presentación del producto. Conocerás mucha información como su composición, su elaboración, su origen y, en definitiva, si se trata de un producto saludable o no.

¿Sabías que los ingredientes tienen que aparecer en los productos en orden decreciente en función de su cantidad?

Y como regla general, una lista corta de ingredientes, nos indica que el producto ha sido poco o nada procesado. Por el contrario, una mayor longitud nos indica que el producto ha podido ser altamente procesado y será, probablemente, una opción menos saludable.

## 2 Consulta los alérgenos

Especialmente si eres sensible a algún alimento, porque puede contener trazas de él.

Las etiquetas están obligadas a mostrar de forma destacada si el producto contiene algún tipo de alérgeno o se pueden encontrar trazas de él.

Los alérgenos que deben ser identificados por ley son:

- ✓ Cereales con gluten
- ✓ Huevos
- ✓ Lácteos
- ✓ Pescado
- ✓ Moluscos
- ✓ Crustáceos
- ✓ Cacahuets
- ✓ Frutos secos
- ✓ Soja
- ✓ Apio
- ✓ Mostaza
- ✓ Sésamo
- ✓ Altramuz
- ✓ Sulfitos



## 3 Conoce los aditivos

Vienen identificados por su nombre o por un código formado por la letra E y tres números. A continuación te especificamos a qué corresponde cada código:

- ✓ **E 1 (xx)** Colorantes.
- ✓ **E 2 (xx)** Conservantes. Alargan la vida útil del alimento.
- ✓ **E 3 (xx)** Antioxidantes. Retrasan las alteraciones producidas por agentes externos como luz, calor y aire.
- ✓ **E 4 (xx)** Emulgentes, estabilizantes, espesantes y gelificantes. Consiguen la textura deseada.
- ✓ **E 5 (xx)** Agentes antiaglomerantes, ácidos, bases y sales.
- ✓ Regulan la acidez.
- ✓ **De E 620 a E 635** Potencian el sabor.
- ✓ **De E 901 a E 904** Agentes de recubrimiento. Aportan brillo y lustre.
- ✓ **De E 950 a E 967** Edulcorantes.

## 4 Controla el azúcar

Recuerda que los ingredientes que aparecen primero son los que más presentes están en el producto.

Ten en cuenta también que el azúcar puede aparecer en las etiquetas con otros nombres o sinónimos. Casi todos ellos suelen ser palabras terminadas en: "osa". Por ejemplo: sacarosa, fructosa, maltosa, dextrosa, lactosa... Y también puede aparecer como jarabes, néctar o siropes.

El consumo de azúcar aporta 4 kilocalorías por gramo, que son vacías nutricionalmente, ya que no incluye vitaminas, minerales, ni oligoelementos.

La Organización Mundial de la Salud ha revisado a la baja recientemente la cantidad de azúcar que estima recomendable tomar cada día por persona: un 5% del total de calorías. Es decir, para una dieta media de 2.000 kilocalorías, serían 100 kilocalorías de azúcar, que equivalen a 25 gramos.

## 5 Distingue las grasas

El etiquetado debe especificar la cantidad total de grasas y la proporción de estas que son saturadas, esto nos da una idea no sólo de la cantidad sino también de la calidad de las mismas.

**Las grasas saturadas y trans aumentan los niveles de colesterol LDL** (el conocido como "malo") y el riesgo cardiovascular. Por el contrario, **los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados los reducen**. Por ejemplo, los ácidos omega 3 y omega 6.

Aunque no es obligatorio especificar la cantidad de grasas trans, sí es posible identificarlas en las etiquetas de los productos como grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas. La Organización Mundial de la Salud recomienda eliminarlas totalmente de la dieta o que su consumo no supere los 2 gramos diarios.

Como norma general, si predominan las grasas saturadas y trans en un alimento nos indica que, probablemente, este sea poco saludable y si predominan las monoinsaturadas o poliinsaturadas nos indica que las grasas son saludables.

## 6 Vigila la sal

La Organización Mundial de la Salud recomienda máximo 5 gramos de sal al día, lo que equivale a 2 gramos de sodio. Esto es debido a que su consumo en exceso se asocia a la hipertensión.

**Algunos potenciadores del sabor como el glutamato sódico llevan sodio**. Es importante tenerlo en cuenta para o bien evitar su consumo, o bien restar el equivalente en el consumo de sal.

