



Cómo leer las etiquetas nutricionales para elegir productos saludables en 5 pasos

- El orden de la lista de ingredientes y aplicar la regla del 5-20 son estrategias que permiten identificar cuáles alternativas son más beneficiosas.

Ir de compras al supermercado e intentar elegir productos que se ajusten a una alimentación saludable puede ser una experiencia abrumadora. Cuando se está ante una enorme variedad de marcas y presentaciones, ¿cómo saber cuáles son las opciones más saludables?

La clave para tomar las mejores decisiones de compra con relación al contenido nutricional de los alimentos y bebidas está en las etiquetas nutricionales. Estos recuadros detallan los ingredientes utilizados en la elaboración de los productos y las proporciones que contiene cada empaque, así como los nutrientes (macronutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas; micronutrientes como las vitaminas y minerales) que aporta cada porción.

Para realizar una correcta lectura de las etiquetas es necesario conocer el significado de los términos que ahí aparecen, además de saber cuál información buscar. Carolina Villalobos, nutricionista de la empresa costarricense de bebidas y alimentos FIFCO, explica cómo leer las etiquetas nutricionales en cinco pasos:

1. Revise la lista de ingredientes: Los ingredientes se listan en orden descendente según la cantidad que contenga el producto. Los tres primeros son los que se encuentran en mayor proporción. Si el azúcar o las grasas saturadas aparecen en las primeras posiciones, es mejor optar por otro producto.

2. Considere el tamaño de la porción y las porciones por empaque: El tamaño de porción es la cantidad sugerida que una persona debería consumir en una sola ocasión. La etiqueta detalla los nutrientes contenidos en esa porción específica. Es fundamental prestar atención a la cantidad de porciones por empaque, ya que algunos productos contienen más de una. En ese caso, si se consume todo el empaque, se debe multiplicar la información nutricional por el número total de porciones.

3. Calorías y origen de las calorías: Las calorías indican la cantidad de energía que aporta el producto. Sin embargo, es importante analizar de dónde provienen. Por ejemplo, en 100 calorías de frijoles encontramos muchos nutrientes como proteína, que aportan fibra, vitaminas y minerales, y en 100 calorías de golosinas tendremos muy pocos nutrientes, en su mayoría azúcar. Como regla general, se considera que una porción con 400 calorías o más ofrece un aporte calórico alto, mientras que 100 calorías o menos es moderado.

Estas estimaciones se basan en el cálculo de que una persona adulta promedio necesita consumir alrededor de 2000 calorías diarias, aunque este requerimiento puede variar según el género, la edad y el nivel de actividad física de cada individuo, entre otros factores.

4. Regla 5-20 sobre valores nutricionales: La regla 5-20 es útil para evaluar si un producto es bajo o alto en ciertos nutrientes. Un valor diario (VD; o Valores de Referencia de Nutrientes (VRN), de 5% o menos, indica un contenido bajo, lo cual es ideal para nutrientes como grasas, azúcar y sodio. Por otro lado, un VD de 20% o más sugiere un contenido alto, lo cual es favorable en el caso de las vitaminas (C, D, B12, entre otras), minerales (como calcio, hierro y potasio), proteínas y fibra.

5. Contenido de sodio, grasas y azúcar: Para mantener una alimentación saludable, es recomendable seleccionar productos con menos de 140 miligramos de sodio, menos de 1 gramo de grasa saturada y



menos de 10 gramos de azúcar por porción. Estos límites ayudan a controlar la ingesta de estos nutrientes, que en exceso pueden ser perjudiciales para la salud.

Una cuidadosa revisión de esta información nos permitirá encontrar diferencias importantes entre dos o más productos que a simple vista pueden parecer muy similares. Por ejemplo, en el segmento de bebidas, FIFCO ha asumido el compromiso de ofrecer a sus compradores una mayor variedad de alternativas reducidas en azúcar.

Como resultado de este esfuerzo, a nivel general el contenido de azúcar de una bebida promedio de FIFCO se redujo de 10,45 gramos por cada 250 mililitros en 2022, a 10,34 gramos por cada 250 mililitros en 2023. La meta de la compañía es reducir aún más esa cifra y llevarla por debajo de los 10 gramos para el 2027. Al mismo tiempo, innovaciones en el proceso de desarrollo de productos han permitido ampliar el catálogo de bebidas refrescantes, energizantes y alcohólicas totalmente libres de azúcares añadidos.

Medidas similares se han aplicado al portafolio de alimentos. Las tiendas Musi y Musmanni ofrecen melcochones con cero grasa, y tanto la pasta de tomate en lata de la marca Kerns como los frijoles enteros y volteados tradicionales Ducal son elaborados sin azúcar añadida. Estas características se pueden constatar al revisar las etiquetas nutricionales de las distintas presentaciones.

“Como empresa en la industria de alimentos y bebidas, nos tomamos muy en serio la responsabilidad de ofrecer productos que complementen un estilo de vida saludable, en el que la nutrición tiene un papel fundamental. Hoy queremos también invitar a las personas consumidoras a empoderarse de sus decisiones de compra, sacar el tiempo para revisar cómo se elaboran los productos que forman parte de su dieta diaria y elegir aquellos que sean más beneficiosos para su salud”, dijo María Pía Robles, directora de Relaciones Corporativas de FIFCO.

Acercas de FIFCO

Es una empresa de bebidas y alimentos con 116 años de trayectoria, está conformada por 6.323 colaboradores, tiene operaciones en Costa Rica, América Central, República Dominicana, México y Estados Unidos, 5 plantas de producción y 15 centros de distribución. Posee 3 divisiones de negocio que incluyen “Florida Bebidas” (alimentos y bebidas), “FIFCO Hospitalidad” (sector inmobiliario) y “FIFCO Retail” (ventas al detalle). Exporta a más de 10 países en todo el mundo y cuenta con un portafolio de más de 2.000 productos.