

Alimento Sano entre comillas

Algunos alimentos pueden manifestar en las etiquetas que tienen propiedades que en realidad no poseen y no precisamente es que mientan, simplemente mencionan como el gran atributo alguna de las propiedades que el producto tiene por naturaleza, aquí una valiosa guía para leer lo que realmente está ahí:

100% Natural

Por más que sean verduras o frutas, es muy difícil que los alimentos procesados o enlatados sean completamente naturales. Desde el momento en que se les agregan conservadores se alteran y pierden las ventajas nutricionales que tenían.

Sin colesterol

En ocasiones los aceites de oliva, de girasol o de soya describen como un beneficio extra que no poseen colesterol y la verdad es que no estamos comprando algo especial, todos los productos de origen vegetal tampoco contienen colesterol.

Light

Para que un producto pueda etiquetarse como “bajo en calorías” debe de contener 40 calorías o menos por porción. En caso de que diga “reducido en calorías”, tiene que presentar 25% menos grasa o azúcar que el original. La Food and Drug Administration (FDA por sus siglas en inglés) sugiere verificar bien lo anterior antes de consumirlo como “Light”.

Sin azúcar

Puede estar disfrazada de sinónimos que no conocemos, así que hay que leer con atención. Cuando entre los ingredientes aparecen fructuosa, maltosa, sacarosa o monosacáridos, se presta a confusión, pero es lo mismo.

Bajo en sodio

La Norma Oficial Mexicana de Etiquetado para Alimentos informa que los alimentos con esta leyenda deben contener 140 mg ó menos por porción.

Grasa total

Con sólo leer la etiqueta es difícil saber qué tipo de grasa contiene un alimento, pues por lo general sólo indica los porcentajes totales y no de dónde provienen. A diferencia de la grasa insaturada, la saturada eleva los niveles de colesterol “malo” (LDL), por lo tanto algunas marcas prefieren no hacer “especificaciones”, los productos “bajos en grasa” deben contener tres o menos gramos de grasa por porción.