

GUÍA DESCARGABLE

Información nutricional: lo que debes saber

Aprende a leer una etiqueta en menos de un minuto
y elige mejor cada vez que vas al súper.

ANTES DE EMPEZAR

¿Sabrías decir cuál es la opción más saludable?

Bebida de soja o leche desnatada. Bocados de proteína vegetal o tiras de pollo. Casi nunca es tan evidente como parece, y la respuesta casi nunca está en el marketing del envase: está en la etiqueta.

EL PROBLEMA

Nos fijamos en la palabra más grande del envase ("proteico", "sin azúcar", "natural") y no en la tabla de información nutricional, que es la parte que de verdad importa.

LA SOLUCIÓN

Con cuatro conceptos claros —calorías, nutrientes, Nutri-score e ingredientes— puedes leer cualquier etiqueta en segundos y decidir con criterio propio, sin depender de nadie.

LO BÁSICO

¿Qué es la información nutricional?

Es el valor energético y la cantidad de ciertos nutrientes que aporta un alimento: grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal. Por ley, viene expresada **por 100 g o 100 ml**, y a veces también por ración.

SE EXPRESA ASÍ

- Valor energético en **kcal** o **kJ** (1 kcal = 4,184 kJ)
- Nutrientes en gramos por 100 g/100 ml
- Micronutrientes en miligramos
- A veces, además, por ración

NO TODO LLEVA ETIQUETA

Alimentos frescos no envasados, envases muy pequeños (<25 cm²) y productos como agua, sal, especias o vinagres no están obligados a tenerla.

TRUCO EXPRESS: VITAMINAS Y MINERALES

Solo se pueden anunciar en la etiqueta si aportan al menos el 15% de los valores de referencia por 100 g (7,5% en bebidas). Si un envase presume de una vitamina, comprueba que de verdad aporte una cantidad relevante, no solo trazas.

CALORÍAS

¿Todas las calorías son iguales?

La caloría es la unidad que usamos para medir la energía de un alimento. Los valores que ves en la etiqueta se calculan con los **números de Atwater**, que asignan una media de kcal por gramo a cada macronutriente.

NÚMEROS DE ATWATER

Carbohidratos	4 kcal/g
Proteína	4 kcal/g
Grasa	9 kcal/g
Alcohol	7 kcal/g
Fibra	2 kcal/g

PERO EL NÚMERO NO LO ES TODO

100 g de un snack de bollería y 77 g de garbanzos cocidos pueden aportar las mismas 104 kcal... y tener un efecto completamente distinto en tu saciedad, tu digestión y tu salud a largo plazo. La calidad de esas calorías (fibra, tipo de grasa, procesado) importa tanto como la cantidad.

NUTRIENTES · GRASAS

No todas las grasas son iguales

SATURADAS

Cuanto más bajas, mejor. Las guías de referencia aconsejan mantener su consumo lo más bajo posible.

MONOINSATURADAS

Buena señal si representan gran parte de la grasa total del producto.

POLIINSATURADAS

Su aporte también debería ser más alto que el de las saturadas.

PERFIL FAVORABLE, EN NÚMEROS

GRASA /100G	NUECES	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE COCO
Saturada	6 g	16 g	86,5 g
Monoinsaturada	9 g	70 g	6 g
Poliinsaturada	47 g	10 g	2 g

NUTRIENTES · CARBOHIDRATOS

Azúcares, almidón y fibra

AZÚCARES

En procesados, busca que **no se añada azúcar** extra, más allá del que ya está presente de forma natural en el alimento.

ALMIDÓN

Carbohidrato más complejo.
Normalmente no aparece desglosado en la etiqueta.

FIBRA

Diferencial: que un alimento aporte fibra suele convertirlo en una opción más favorable.

UN MISMO ALIMENTO, DOS VERSIONES MUY DISTINTAS

POR 100G	PAN INTEGRAL	PAN BLANCO
Carbohidratos	41 g	47 g
Azúcares	2,5 g	2,5 g
Fibra	7,5 g	2 g

NUTRIENTES · PROTEÍNAS, SAL Y MICRONUTRIENTES

Tres umbrales que conviene conocer

PROTEÍNAS

Para llamarse "fuente de proteína", al menos el 12% de sus kcal deben venir de ahí; para ser "alto en proteína", al menos el 20%. Aun así, esto no indica por sí solo si un alimento es más o menos saludable.

SAL

La OMS recomienda menos de 5 g de sal al día (2 g de sodio). Se considera "muchísima sal" a partir de 1,25 g/100 g, y "poca sal" por debajo de 0,25 g/100 g.

VITAMINAS Y MINERALES

Solo se indican si aportan una cantidad significativa. Y por muchas que contenga un producto, eso nunca lo convierte automáticamente en una opción saludable.

LO QUE NO SALE EN LA ETIQUETA

4 nutrientes que suelen faltarnos

HIERRO

Mejor obtenerlo de fuentes vegetales (legumbres, cereales). El hierro hemo es más biodisponible, pero no más saludable por su origen.

YODO

La sal yodada no es la mejor fuente: necesitarías 3-5 g de sal al día para cubrir la RDA. Algas y suplementación son mejores opciones.

VITAMINA B12

Es de origen bacteriano. Si sigues una alimentación plant-based, elige productos fortificados con B12 o suplemento directamente.

CALCIO

Raro que falte con una dieta variada y rica en vegetales. Muchos lácteos y bebidas vegetales ya vienen fortificados.

BONUS: COLOREA TU PLATO

Colesterol y fitonutrientes tampoco suelen aparecer en la etiqueta. El colesterol es exclusivo de productos de origen animal; los fitonutrientes, de origen vegetal, y cuanto más variado el color de frutas y verduras que comes, más amplio será su espectro protector.

NUTRI-SCORE

La letra que sí conviene mirar

¿QUÉ ES?

Un sistema de clasificación adicional (A-E) que facilita comprender la información nutricional obligatoria, para favorecer elecciones de compra más saludables.

¿EN QUÉ SE BASA?

En un cálculo que compensa componentes favorables (fruta, verdura, proteína, fibra, aceites saludables) con componentes desfavorables (grasas saturadas, azúcares, sal, energía).

¿PARA QUÉ SIRVE REALMENTE?

Para comparar. Es más útil comparar productos de la **misma categoría** (dos cereales de desayuno entre sí) o de categorías distintas pero intercambiables en un mismo momento del día (un cereal de desayuno frente a una tostada). No sirve para comparar un jamón con una hamburguesa vegetal solo porque ambos llevan letra: cada familia de alimentos tiene su propia lógica.

¿ES FIABLE?

Mucho más que la mayoría de sellos de marketing. Sus criterios son razonables y se actualiza periódicamente. No es perfecto, pero es la mejor referencia rápida que tenemos hoy.

CÓMO LEER LOS INGREDIENTES

El orden importa (y mucho)

Los ingredientes aparecen ordenados de mayor a menor proporción. Si el azúcar está entre los tres primeros, es un ingrediente principal, diga lo que diga el envase.

TRAZAS Y ALÉRGENOS

Las trazas suelen ir al final del etiquetado y no implican que el componente esté necesariamente presente, sino riesgo de contaminación cruzada en fábrica. En la UE hay 14 alérgenos de declaración obligatoria: gluten, crustáceos, huevos, pescado, cacahuètes, soja, lácteos, frutos con cáscara, apio, mostaza, sésamo, sulfitos, altramuces y moluscos.

CHECKLIST IMPRIMIBLE

Antes de meterlo en el carro, comprueba:

- ☐ **Grasas saturadas**
Cuanto más bajas, mejor
- ☐ **Grasas trans**
Lo ideal: 0 g
- ☐ **Azúcares añadidos**
Revisa la lista de ingredientes, no solo la tabla
- ☐ **Sal**
Menor cantidad posible
- ☐ **Fibra y proteína**
Cuanta más, mejor señal

Saber leer una etiqueta puede marcar la diferencia para tu salud

Recuerda: los alimentos más saludables casi nunca llevan etiqueta —son vegetales integrales, frescos, sin envasar—. Pero eso no significa que todo lo que no lleve etiqueta sea automáticamente sano. La base sigue siendo la misma de siempre: más vegetales, más integrales, menos procesado.

¿QUIERES IR MÁS ALLÁ DE LA ETIQUETA?

En Mentora aprendes nutrición y bienestar real, con evidencia científica y sentido común: clases prácticas, comunidad en WhatsApp con profesores y alumnos, recetas y acompañamiento a tu ritmo.