

TENDENCIAS

ACTIVIDAD SOCIAL | VIRAL | TECNOLOGÍA | ENTRETENIMIENTO | CULTURA | VIDA Y SALUD | ZONA VERDE

PUBLICIDAD

Vida y salud - Domingo, 5 Enero 2020 - 4:02am

¿Cómo saber qué tan saludable es lo que se come?

Descifrar el contenido de las tablas nutricionales de los productos es un duro trabajo, aquí le decimos a qué es necesario prestarle más atención.



Así se ven los etiquetados de la mayoría de los productos en Colombia.

/ Foto: Internet

Temas - Etiqueta Malnutrición Alimentación saludable Comida chatarra

Entender las tablas nutricionales de los productos que hacen parte del consumo tanto de niños como de adultos en los hogares colombianos es todo un desafío, **pues las etiquetas carecen de un lenguaje claro y comprensible que puedan descifrar sin problema quienes no son expertos en nutrición.**

PUBLICIDAD

COLOMBIA

En accidente en Brasil perdió la vida el periodista Humberto Pupiales



Era reconocido y recordado en el Valle del Cauca por su experiencia y don de gentes.

JUDICIAL

Murieron dos hermanos en el Lago Calima, uno de ellos vivía en Cúcuta



Fallecieron este domingo en la entrada 5 de este destino turístico.

PUBLICIDAD

CÚCUTA

CÚCUTA | REGIÓN | JUDICIAL | FRONTERA | ACTUALIDAD | OPINIÓN | DEPORTES | TENDENCIAS | SERVICIOS | PARTICIPACIÓN

Es el primer portal gastronómico de Norte de Santander, donde se resalta lo mejor de los sabores regionales, nacionales y mundiales.

Ver más >

Nuestros suscriptores cuentan con su propio espacio con privilegios y beneficios. Aquí puedes hacer parte de este selecto club.

Ver más >

Un espacio dedicado a las variedades y lo más impactante del mundo del entretenimiento. Encuentre aquí los personajes e historias.

Ver más >

La labor investigativa de nuestro equipo periodístico se congrega en esta sección dedicada a mostrar a profundidad y con más detalles de los hechos.

Ver más >

En este espacio los clientes pueden encontrar lo que se adapte a sus necesidades.

En el país varias organizaciones luchan para lograr etiquetados precisos con los que un consumidor pueda saber con un solo vistazo si lo que va a comer o beber es alto en los denominados nutrientes críticos (azúcar, sodio y grasas saturadas), como ocurre, por ejemplo, con los etiquetados frontales en Chile.

Y, mientras esto se da, le contamos cuáles son las variables que puede tener en cuenta a la hora de decidir y le damos a conocer una aplicación que con un solo escaneo le puede ayudar en esta tarea.

Lea además ¿Le doy los alimentos que quiere o los que necesita?

Laura Suárez, gestora de incidencia de Red Papaz, explica que **es necesario poner atención, por ejemplo, a las porciones y los ingredientes, entre otros.**

Partiendo de un error: la cantidad de calorías

Las tablas nutricionales que se encuentran comúnmente en los productos asumen que para todas las personas existe un requerimiento de 2.000 calorías diarias, por lo tanto, los porcentajes que aparecen allí obedecen a este valor.

Sin embargo, esta cantidad está basada, enfatiza Suárez, "en una mujer europea promedio, que mide más y tiene una fisonomía diferente a la nuestra, por lo que desde ahí se parte de un error, porque el consumo depende de la edad, el género y la cantidad de actividad física, entre otros". Entonces, estas 2.000 calorías suelen no ser las requeridas por muchos de los colombianos.

La porción

Otro punto relevante es el tamaño de la porción, que no siempre es igual a la cantidad total del producto.

Es decir, un producto puede tener un contenido total de 120 gramos, pero cada porción puede ser de 30, entonces como un solo empaque puede contener más de una ración, se debe estar atento a la cantidad real que se está consumiendo.

Para conocer el valor total, lo que se debe hacer es multiplicar el porcentaje por la cantidad de porciones.

Primer choque de Yáñez con los vendedores informales

"Estamos emprendiendo un proceso para que la labor de ustedes no se convierta en una piedra en el zapato", dijo el alcalde.



REGIÓN

'Vemos con preocupación la reconfiguración y persistencia del conflicto'

Roberto Menéndez habló con La Opinión sobre las acciones de la MAPP-OEA.



PUBLICIDAD

CÚCUTA

Lo que decidirá el próximo contralor municipal que elijan

El concejo de Cúcuta deberá dar su veredicto el 10 de enero de entre tres candidatos.



CÚCUTA DEPORTIVO

La cantidad de ingredientes de un producto da una luz de qué tan procesado es: entre menos ingredientes, menos procesado.

Asimismo, se debe tener en cuenta que los componentes vienen en orden de mayor a menor contenido, es decir, lo primero que aparece es lo que trae el producto en mayor cantidad.

El tipo de ingredientes

Por otra parte, si entre los ingredientes aparecen palabras que difícilmente pueden pronunciarse, son desconocidas o no se tienen en la cocina para las preparaciones caseras diarias, lo mejor es no consumir ese producto, pues lo más probable es que contenga exceso en por lo menos uno de los nutrientes críticos.

Este es un punto clave en el que hace énfasis Rubén Orjuela, nutricionista e investigador de Educar Consumidores, quien asegura que la lectura de las etiquetas requiere de conocimientos específicos en el tema, por lo cual su recomendación es que si entre los ingredientes del producto se encuentran sustancias químicas, no se consuma.

técnico del Cúcuta

Armando Maldonado será el asistente técnico.



PUBLICIDAD

OCTÁGONOS

ALTO EN AZÚCAR | ALTO EN SODIO | ALTO EN GRASAS SATURADAS

Informa al consumidor de manera clara, veraz, visible, legible y de fácil identificación si el producto contiene uno o más nutrientes críticos (azúcar, sodio, grasas) en cantidades excesivas.

(Este es el etiquetado tipo octágono que se usa en Chile.)

Para Orjuela las personas tienen el derecho de saber con precisión qué contiene lo que están comprando, para así decidir si lo consume o no, pues entre las consecuencias del consumo de productos ultraprocesados están el exceso de peso y enfermedades cardiovasculares o diabetes, entre otras.

Además de que muchos de estos productos, asegura, eliminan la flora intestinal que tiene, por ejemplo, una función protectora.

SUSCRIBASE A LA OPINIÓN
Y DISFRUTE DE LOS BENEFICIOS

SUSCRIBIRSE

PUBLICIDAD



Lady Hernández

lady.hernandez@laopinion.com.co

Periodista www.laopinion.com.co

REGIÓN

Acepto los términos y condiciones y he leído la política de tratamiento de los datos personales

\$32.347 millones para vías terciarias

2,11 kilómetros de vías se intervendrán en Ocaña.



+ DEPORTES

Número 1 del tenis donará sus premios a víctimas de incendios en Australia

Estas conflagraciones han provocado ya 24 muertos desde septiembre.



PUBLICIDAD

¡Una mujer de 49 años borró sus las arrugas en 11 días! Sin estiramiento facial

¡Mira! Resulta que las arrugas desaparecen, si todas las mañanas...

ECONOMÍA

La inflación de diciembre fue más baja que en 2018

Alimentos influyeron en el resultado.



JUDICIAL

Tráfico de drogas sería el móvil del triple crimen en La Gabarra

Una de las víctimas tenía antecedentes.



PUBLICIDAD

Sponsored by adnow

PUBLICIDAD

Sponsored

23 fotos nunca vistas sobre el Titanic que te pondrán la piel de gallina

Ultrapicante

¿Recuerdas al hijo de Michael Jackson? Trata de no impresionarte cuando veas cómo se ve ahora

Trading Blvd

Una experta en lingüística explica como hablar inglés con solo 20 minutos de estudio al día.

Fast Phrases

Start a new way in Australia in 2020!

Australia Immigration Professionals

Encontrar pareja en Solteros con Nivel Colombia es fácil. ¿Te animas a salir conmigo?

Solteros con Nivel Colombia

Ahorra tiempo en desplazamientos con Siigo Software Contable

Siigo

0 Comments

Diario La Opinión

Login

Recommend

Tweet

Share

Sort by Newest



Start the discussion...

LOG IN WITH



OR SIGN UP WITH DISQUS

Name

Be the first to comment.

ALSO ON DIARIO LA OPINIÓN

Nuevo ataque aéreo de EEUU contra un comandante en Irak

7 comments • 3 days ago

Avatar **CRISTÓBAL** — PARA CUANDO MADURO SR. PRESIDENTE TRUMP. FELICITACIONES!

Un Parlamento, dos presidentes Guaidó y un rival proclamados a la ...

1 comment • 10 hours ago

Avatar **Luis Jesus Trujillo Camacho** — Triste, pero Brito le dijo la verdad, Guaido era la esperanza de un pueblo y resultado mas

¿Qué viene para el hospital de Cúcuta? Habla su gerente

1 comment • 2 days ago

Avatar **Nietzsche** — Excelente los resultados que presenta Juan Agustín Ramírez Montoya como director de la ESE Hospital

Intentó cruzar el río Zulia y terminó ahogado

1 comment • a day ago

Avatar **Jorge Mario Perez** — Pobre hombre, donde vino a terminar su vida y todo por culpa del dictador

PUBLICIDAD

+ NOTAS



CULTURA
Falleció en Bucaramanga el maestro Blas Emilio Atehortúa, músico y compositor



MUNDO
Marea humana en Teherán para rendir homenaje al general Soleimani



COLOMBIA
En accidente en Brasil perdió la vida el periodista Humberto Pupiales



JUDICIAL
Murieron dos hermanos en el Lago Calima, uno de ellos vivía en Cúcuta



CÚCUTA
Primer choque de Yáñez con los vendedores informales



REGIÓN
'Vemos con preocupación la reconfiguración y persistencia del conflicto'

PUBLICIDAD

ULTIMAS NOTICIAS

ECONOMÍA

La inflación de diciembre fue más baja que en 2018

Alimentos influyeron en el resultado.



JUDICIAL

Tráfico de drogas sería el móvil del triple crimen en La Gabarra

Una de las víctimas tenía antecedentes.



ECONOMÍA

En 2019 aumentó recaudo por consumo de licores

Tequila, whisky y cremas de licor se venden más que el de aguardiente o ron.



CÚCUTA | REGIÓN | JUDICIAL | FRONTERA | ACTUALIDAD | OPINIÓN | DEPORTES | TENDENCIAS | SERVICIOS | PARTICIPACIÓN



CÚCUTA

Cinco obras que quedaron como deuda de César Rojas



MUNDO

Clima y protesta, los protagonistas del 2019



ACTIVIDAD SOCIAL

Invitados a la posesión del alcalde de Cúcuta



CÚCUTA

Cúcuta se llenó de luces en diciembre

CÚCUTA | REGIÓN | JUDICIAL | FRONTERA | ACTUALIDAD | OPINIÓN | DEPORTES | ENTRETENIMIENTO | SERVICIOS

PARTICIPACIÓN

MULTIMEDIA

Galerías
Videos
Podcast

NOSOTROS

Suscripciones
Optativos
Registro

AYUDA

Contáctenos

CLASIFICADOS

Empleos
Vehículos
Finca Raíz
Varios

TÉRMINOS LEGALES

Términos y condiciones
Derechos de autor
Superintendencia de Industria y Comercio

DIARIO LA OPINIÓN - Av. 4 Nro. 16 - 12. Teléfono (+57) (7) 5829999 - Fax (+57) (7) 5831502 - Cúcuta - Colombia
Copyright © 2001 - 2015 La Opinión S.A. - Todos los Derechos Reservados
Reservados todos los derechos; queda prohibida la reproducción, distribución, comunicación pública y utilización total o parcial de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad sin previa, expresa y escrita autorización. Incluida en particular su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales directa e indirectamente lucrativos, a lo que se manifiesta oposición rotunda.

SÍGANOS