

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria, CACIA

Edición 5º Año 2

Ejemplar Gratuito

¿Cómo entender las etiquetas nutricionales?



Editorial

Entender las etiquetas ayuda a tomar mejores decisiones de alimentación

De los alimentos obtenemos los nutrientes que favorecen el funcionamiento, mantenimiento y desarrollo de nuestro organismo.

Cada vez más los consumidores necesitamos entender lo que estamos ingiriendo en cada alimento, cantidades y cualidades, por lo que es importante saber lo que aporta cada alimento y lo que nuestro cuerpo demanda.



En el caso de los productos procesados, estos tienen etiquetas que describen la cantidad de nutrientes que aportan, ya sea por porción o por producto.

Lo ideal es leer las etiquetas de cada producto que consumimos, a fin de que podamos comprender cómo hacer nuestro propio balance en la cantidad de nutrientes ingeridos versus la cantidad que necesitamos; de esta forma tendremos una ingesta moderada, que no lleve al déficit o exceso de algún nutriente en nuestro cuerpo. Una lectura adecuada, nos ayuda a tomar decisiones de consumo inteligentes y acorde a las necesidades de nuestro organismo.

Con este suplemento, Estilos de Vida Saludable, la industria de alimentos y bebidas refuerza su compromiso por informar a la población sobre hábitos que le ayuden a tomar decisiones más acertadas que le ayuden a su bienestar.



Compartir



Lleve una **dieta balanceada,**

que incluya vegetales, frutas, carnes blancas, grasas saludables, legumbres, fibra y agua.

Avalado por



3 pasos para ayudarnos a traducir lo que **dicen** las **etiquetas**

1. paso

Fíjese en el encabezado donde indica el tamaño de la porción y la cantidad de porciones por paquete o envase. ¿Por qué? Porque la información nutricional que se explica de seguido aplica solamente para una porción no necesariamente para todo el contenido del producto.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



Porción	200ml
Porciones por envase	1

Si el envase o paquete contiene 2 porciones y se consume todo, entonces se estará comiendo el doble de las cantidades indicadas en la etiqueta para una porción.





DISFRUTÁ DE UN
ESTILO DE VIDA
ACTIVO Y
SALUDABLE
EN FAMILIA

EL SISTEMA COCA-COLA TE INVITA A:

- ✓ Mantener una alimentación balanceada.
- ✓ Practicar actividad física de forma regular.
- ✓ Hidratarte adecuadamente.

Coca-Cola® Costa Rica



2. paso

Lea la cantidad de cada nutriente por cada porción

1 Puede leer la cantidad mediante la descripción en kilojulios o kilocalorías, gramos o miligramos.

2 O puede ver el Valor de Referencia del Nutriente (VRN)*, que es un porcentaje que toma como base lo que debería consumir un adulto durante todo un día.

Es decir, si una etiqueta dice que contiene (por porción) un 25% del VRN de calcio, se debe consumir otros alimentos que ayuden a cubrir el otro 75% que el cuerpo necesita por día.



Cantidad por porción	%VRN*
Sodio	44mg 2%
Calcio	200 mg 25%

El VRN se basa en una dieta de 2000 kilocalorías por día. Dependiendo de las necesidades de cada persona, su estilo de vida y sus hábitos de alimentación, esa dieta puede ser de menos o más kilocalorías por día.

Lo recomendable es ver a un especialista en nutrición para que evalúe a cada persona específicamente.

* La OMS y la FAO lo establecieron para grasas saturadas, sodio, proteínas, algunos minerales y vitaminas. No obstante, hay otros países o regiones como Europa y Estados Unidos que establecieron valores de referencia que se utilizan en algunos productos para otros nutrientes, por ejemplo azúcares y grasa total.



Tu corazón
late
por el
deporte



Hacer deporte te da un corazón más grande para impulsar
mayor cantidad de sangre en cada latido, haciéndolo más potente y eficiente.

 /Pipasa

3. paso

Energía:

Se refiere a las calorías que el cuerpo necesita para funcionar. Recuerde que un adulto normalmente requiere alrededor de 2000 kilocalorías al día.

Proteínas:

ayudan a dar estructura a órganos y tejidos del cuerpo. Se pueden encontrar en alimentos de origen animal y vegetal.

Carbohidratos:

la mayor parte de la energía de la dieta se deriva de estos, como azúcares y almidones, por lo que hay que tomarlos en cuenta como una fuente de calorías.

Azúcares:

Los azúcares juegan un importante papel en las funciones del cuerpo y proporcionan mucha energía, pero no se debe consumir en exceso. Una persona no debería consumir más de 90 gramos de azúcar al día, según la Unión Europea.

Fibra:

Carbohidrato que se encuentra en cereales, frutas y vegetales principalmente y la parte de estos alimentos de origen vegetal que las personas pueden digerir. Ayuda a mejorar el tránsito intestinal, además sirve de alimento para las bacterias que viven allí naturalmente y que fortalecen las defensas.



INFORMACIÓN

Porción

Porciones por

Cantidad por

Energía

Proteínas

Carbohidratos

Azúcares

Fibra

Grasas

Grasas S

Sodio

Calcio

Vitamina D

* Valor de referencia
de 2000kcal (8400kJ)

Entienda la importancia de cada nutriente de la etiqueta

En el cuerpo de la etiqueta se puede encontrar la cantidad de nutrientes como

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Por envase	
Por porción	
400 kJ (100 cal)	
Grasas totales	24g
Grasas saturadas	24g
	0g
	0g 0%
	0g 0%
	44mg 2%
	200 mg 25%
	1µg 20%
Porcentaje del nutriente basado en una dieta (100%) según recomendaciones de la	

→ **Grasas:**

Es importante incluir grasas en nuestra dieta ya que es un nutriente necesario para muchas funciones y algunas de ellas conocidas como ácidos grasos esenciales, no pueden ser producidas por el organismo. No deberías ingerir más de 65 gramos de grasas por día.

→ **Grasas Saturadas:**

Cuando se come en exceso, las grasas saturadas elevan el colesterol, que puede enfermar el corazón. No se debería de consumir más de 20 gramos de grasas saturadas al día. Según FAO/OMS

→ **Vitaminas y minerales:**

ayudan a regular el metabolismo y en algunos casos, como el del calcio, a fortalecer los huesos.

→ **Sodio:**

ayuda en diferentes procesos de las células del cuerpo. Algunas personas consumen más sodio del que se estima para una persona adulta al día: 2 gramos (o 2000 mg). Según FAO/OMS



¿Qué son las GDA's?

Las Guías Diarias de Alimentación (GDA's) tienen el objetivo de que el consumidor comprenda más fácilmente la información sobre los nutrientes que se indican en el etiquetado.

Se trata de cinco baterías que detallan el contenido de energía (calorías), grasa, grasa saturada, azúcares y sodio



Cada porción contiene



Valores de referencia para una dieta de 2000 kcal según FAO/OMS



Yo Consiento

¿Y tú, que haces para estar
A GUSTO CON LA VIDA?



Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 253, 1800 Vevey, Suisse.



NestleCAM



NestleAGustoConLaVida

#NestleAGustoConLaVida

LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE™
Este producto no es para consumo de los lactantes.



Nestlé

A gusto con la vida™

No viva de las etiquetas, lleve un estilo de vida saludable

Si bien aprender a leer y entender las etiquetas de los productos es un gran aliado para tener un mayor control del consumo diario de nutrientes, esto no es suficiente.



Nutra su mente con actividades que le mantengan motivado intelectualmente.



Efectúe al menos tres comidas diarias: desayuno, almuerzo y cena, con un horario y que esta incluya todos los grupos de comidas.



Coma todos los días frutas, verduras y tubérculos.



Realice actividad física al menos tres veces por semana durante unos 30 minutos.



Evite el estrés.



En las preparaciones de sus comidas utilice condimentos naturales como el culantro y la cebolla para dar sabor y quítele la parte de la grasa a las carnes.

Realice actividades de entretenimiento que sean de su agrado: deporte, baile, viajes, reunión con amigos, familia, etc



No fume y no ingiera licor en exceso.





¡QUE LA ALEGRÍA
DE UNA VIDA BALANCEADA
ESTÉ EN TODO
LO QUE HACÉS!

Mondelēz
International

CREAMOS
DELICIOSOS
MOMENTOS DE
ALEGRÍA.



Llene su vida de salud y alegría

Una buena alimentación es clave para que usted y su familia tengan una vida saludable. Ingerir alimentos naturales y respetando los horarios de las comidas son las recomendaciones para darle al cuerpo lo que necesita, en especial a quienes están en su etapa de desarrollo, la niñez.

“La Lactancia Materna es el mejor alimento que su bebé puede recibir”

La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna durante los primeros 6 meses de vida del bebé y continuar el amamantamiento junto con las comidas complementarias adecuadas hasta los 2 años de edad o más.



Este hábito nutricional en los bebés los protege de varias enfermedades y les reduce el riesgo de sobrepeso, obesidad y otros padecimientos en edades avanzadas.

Un mensaje de



Realizá **5 tiempos de comidas al día** y reducí las cantidades.
Esto te ayudará a regular tu metabolismo
y a conservar energía durante todo el día.

◆ ————— ◆
Un consejo de:

