

# 6 CLAVES

PARA HACER LA MEJOR COMPRA

Cómo usar la información nutricional de las etiquetas para elegir los mejores alimentos

Contigo mejor  
**salud**



GOBIERNO DE CHILE

# CLAVE 1

LEA LA ETIQUETA NUTRICIONAL

Todos los productos alimenticios que se comercializan envasados contienen información nutricional útil para hacer una buena compra. Cuando compramos cualquier producto envasado, veremos la siguiente información:

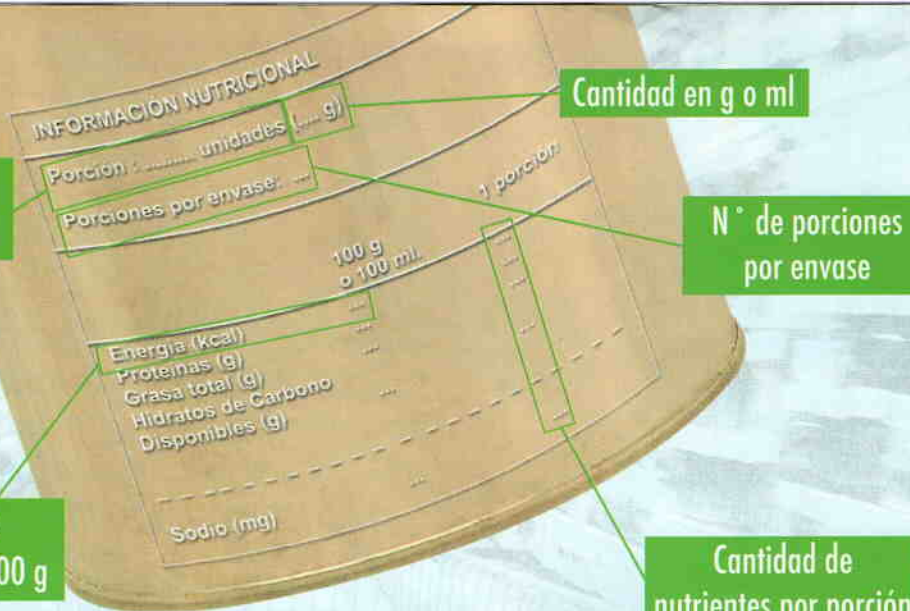
Porción en medidas caseras

Cantidad en g o ml

N° de porciones por envase

Cantidad de nutrientes por 100 g

Cantidad de nutrientes por porción



# CLAVE 2

LEA EL CONTENIDO NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Una porción es la cantidad de comida o líquido de ese tipo de alimento que uno consume habitualmente de una sola vez. Por ejemplo, una porción de yogur, en general, corresponde a un envase individual. Un paquete de tallarines de 400 gramos alcanza para 8 personas, es decir, contiene 8 porciones. Una caja de leche de un litro (mil centímetros cúbicos) alcanza para 5 personas, es decir, contiene cinco porciones.

La etiqueta nutricional contiene el aporte de energía, proteínas, grasas, hidratos de carbono y sodio.



# CLAVE 3

ENERGÍA = CALORÍAS

Fíjese en el contenido de energía (calorías) que contienen los productos y prefiera alimentos con menos calorías.

En este caso es preferible consumir el yogur 1, que tiene menos calorías. Esta diferencia se aprecia claramente al comparar la información nutricional por porción.

Yogur 1

Yogur 2

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 unidad (175 g)		
Porciones por envase: 1		
	100 gr.	1 porción
Energía (kcal)	73.0	102.0
Proteínas (g)	3.9	5.5
Grasa total (g)	0.4	0.6
Grasa Saturada (g)	0.1	0.1
Grasa monoinsat. (g)	0.2	0.3
Grasa poliinsat. (g)	0.1	0.1
Grasa Trans (g)	0.0	0.0
Colesterol (mg)	1.6	2.2
Hidratos de Carbono Disponibles (g)	12.7	17.8
Sodio (mg)	74.3	104.0

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 unidad (175 g)		
Porciones por envase: 1		
	100 gr.	1 porción
Energía (kcal)	123.0	215.0
Proteínas (g)	3.3	5.8
Grasa total (g)	3.0	5.3
Grasa Saturada (g)	0.9	2.3
Grasa monoinsat. (g)	0.8	1.6
Grasa poliinsat. (g)	0.0	1.4
Colesterol (mg)	11.2	0.0
Hidratos de Carbono Disponibles (g)	20.8	19.0
Sodio (mg)	133.7	36.4

## CLAVE 5

UNA BUENA ELECCIÓN

### ¡Elija productos libres de grasas saturadas!

Cuando un alimento contiene más de 3 gramos de grasa total por porción, su etiqueta nutricional debe indicar además el tipo de grasa que contiene: grasa saturada, grasa monoinsaturada, grasa poliinsaturada, grasas trans y colesterol. Recuerde que las grasas trans, las grasas saturadas y el colesterol en altas cantidades, pueden ser dañinos para la salud.

### ¡Elija productos libres de grasas trans!

Elija productos libres de grasas trans. Las grasas trans se producen al transformar los aceites del estado líquido al sólido, lo que se usa para aumentar la vida útil de los alimentos. Las grasas trans pueden asociarse a efectos dañinos para el corazón y el sistema circulatorio.

Ejemplos de alimentos que contienen grasas trans son algunas margarinas y mantecas.

## CLAVE 6

### SODIO = SAL

#### PREFIERA ALIMENTOS CON MENOS SODIO

Si usted consume mucho sodio (o sal), tiene mayores probabilidades de desarrollar hipertensión (o presión alta).

Elija alimentos que tengan menor contenido de sodio, como el queso 1.

### Queso 1

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 rebanada (30 g)		
Porciones por envase: 12		
	100 gr.	1 porción
Energía (kcal)	111	33.3
Proteínas (g)	15	4.5
Grasa total (g)	3	0.9
Grasa saturada (g)	2	0.6
Grasa monoinsaturada (g)	1	0.3
Grasa poliinsaturada (g)	0	0
Grasa trans (g)	0	0
Colesterol (mg)	3	0.9
Hidratos de Carbono		
Disponibles (g)	6	1.8
Sodio (mg)	30	3.6

### Queso 2

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porciones: 1 rebanada (30 g)		
Porciones por envase: 14		
	100 gr.	1 porción
Energía (kcal)	338	101.4
Proteínas (g)	24	7.2
Grasa total (g)	26	7.8
Grasa saturada (g)	18	5.4
Grasa monoinsat (g)	7	2.1
Grasa poliinsat (g)	1	0.3
Grasa trans (g)	1	0.3
Colesterol (mg)	61	18.3
Hidratos de Carbono		
Disponibles (g)	2	0.6
Sodio (mg)	494	148.2

## CONSEJOS PRÁCTICOS

Existen mensajes regulados por ley para destacar el contenido de nutrientes en los alimentos. Por eso, fíjese bien y **elija** productos que incluyan algunos de los siguientes descriptores nutricionales:

- Libre
- Bajo aporte
- Buena Fuente
- Alto
- Reducido
- Liviano
- Fortificado
- Extra Magro
- Muy bajo en Sodio

Contigo mejor  
salud

EGO   
Estrategia Global Contra La Obesidad (Ego-Chile)



GOBIERNO DE CHILE