



MÓDULO 8

LEER ETIQUETAS

RUTH MEDINA

DIETISTA ESPECIALIZADA EN DIETA VEGANA

INTRODUCCIÓN

- Entender etiquetas es fácil con una búsqueda rápida...
- Pero aquí iremos más allá:
 - Selección de alimentos
 - Recomendaciones generales y excepciones
 - Limitaciones del enfoque en nutrientes aislados
 - Ejemplos prácticos





Aviso importante

- **Basado en población general**
- **No sustituye consejo profesional individual**
- **Lo más importante: base de vegetales integrales**



Información nutricional

- Valores por 100g / 100ml o por porción
- Valor energético = kJ y kcal (usamos kcal)
- Macronutrientes obligatorios:
 - Grasas y saturadas
 - Hidratos y azúcares
 - Proteínas
 - Sal
- Otros posibles: fibra, vitaminas, minerales
>15% VRN

Información nutricional

INFORMACIÓN NUTRICIONAL/DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

VALORES MEDIOS/MÉDIOS	por 100ml
VALOR ENERGÉTICO/ENERGIA	183 kJ/44 kcal
GRASAS/LÍPIDOS	2,0 g
de las cuales/dos quais:	
- saturadas/saturados	0,3 g
- monoinsaturadas/monoinsaturados	0,4 g
- poliinsaturadas/polinsaturados	1,2 g
HIDRATOS DE CARBONO	2,8 g
de los cuales/dos quais:	
- azúcares/açúcares	2,8 g
FIBRA ALIMENTARIA/FIBRA	0,5 g
PROTEÍNAS	3,4 g
SAL	0,15 g

VITAMINAS Y MINERALES/VITAMINAS E MINERAIS

Riboflavina (vitamina B2)	0,21 mg (15% VRN*)
Vitamina B12	0,38 µg (15% VRN*)
Calcio/Cálcio	120mg (15% VRN*)

VRN*: Valores de referencia de nutrientes./

Valores de referência do nutriente.



Ingredientes

- **Ordenados de mayor a menor peso**
- **Alérgenos siempre destacados (negrita)**
- **Posible contaminación cruzada (ej. "puede contener trazas")**
- **No invalida que un producto sea vegano**

Información nutricional

**BEBIDA DE SOJA UHT CON CALCIO
Y VITAMINAS B2 Y B12.**

**BEBIDA DE SOJA UHT COM CÁLCIO
E VITAMINAS B2 E B12.**

INGREDIENTES

E Agua, habas de soja descascarilladas (12%), azúcar, carbonato de calcio (calcio), sal, aroma, estabilizante (goma gellan) y vitaminas (riboflavina (vitamina B2) y cianocobalamina (vitamina B12)).



Otros datos del etiquetado

- Fechas: caducidad vs. consumo preferente
- Peso neto (ojo con líquidos en conservas)
- Declaraciones saludables ("fuente de X")
- Conservación y origen



Nutrientes críticos

- **Sal**
 - $<5\text{g/día}$ (ideal $<3-3,5\text{g}$)
 - Reglas prácticas: productos base sin sal añadida
- **Grasas saturadas**
 - $<10\%$ de la energía (mejor cuanto menos)
 - Evitar palma, coco, lácteos y carnes grasas
- **Azúcares**
 - Cuantos menos libres, mejor
 - Identificar azúcares añadidos en lista de ingredientes



Implicaciones prácticas

- Vigilar raciones reales (no solo por 100g)
- Comparar productos: cereales, salsas, seitan, etc.
- Preferir opciones bajas en sal/azúcares/GS
- No obsesionarse: la base son los vegetales integrales

Aditivos

- Identificados por nombre o número E
- Evaluados por EFSA con márgenes de seguridad
- Generalmente no representan un riesgo en cantidades habituales
- Mejor no basar la dieta en procesados → menos aditivos





Edulcorantes

- Acalóricos: aspartamo, sucralosa, sacarina...
- Calóricos (polioles): xilitol, eritritol, sorbitol...
- $\approx 2-2,5$ kcal/g
- Posible efecto laxante
- Evidencia actual: no hay pruebas sólidas de efectos adversos significativos



Conclusión

- Las etiquetas son una herramienta útil, pero...
- No sustituyen una base de legumbres, cereales integrales, frutas, verduras, frutos secos y semillas
- Usa el etiquetado para mejorar elecciones puntuales, no como regla única

EJEMPLO PRÁCTICO: PHILADELPHIA

(ES) Queso blanco pasteurizado. Ingredientes: **Leche, nata**, sal, estabilizantes (E410, E401, E407), conservador (E202). Origen de la leche: España. Sin gluten. Estabilizantes de origen vegetal y alga.

(PT) Queijo fresco pasteurizado, M.G.E.S. mín. 60%. Ingredientes: **Leite, nata**, sal, estabilizadores (E410, E401, E407), conservante (E202). Sem glúten. Estabilizadores de origem vegetal e algas.

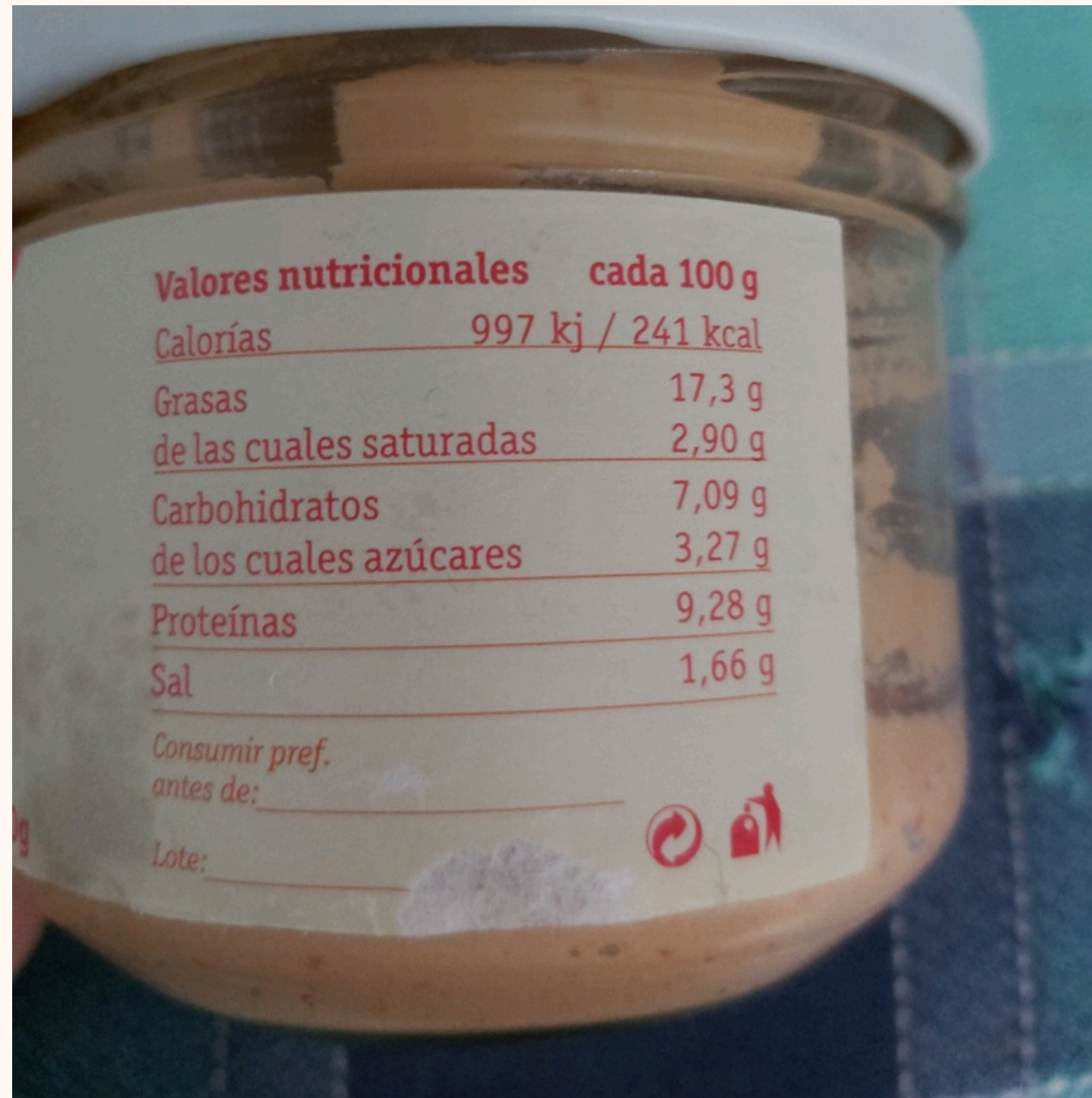
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		Porción: 30 g	Porciones por envase: 3
	Cantidad por 100 g	Cantidad por porción	
Contenido Energético	1,239 kJ (300 kcal)	372 kJ (90 kcal)	
Proteínas	5,1 g	1,5 g	
Grasas (lípidos)	29,2 g	8,8 g	
Grasa Saturada	20,5 g	6,2 g	
Carbohidratos (hidratos de carbono)	4,2 g	1,2 g	
Azúcares	4,2 g	1,2 g	
Fibra Dietética	0,4 g	0,1 g	
Sodio	418 mg	125 mg	

HECHO EN MÉXICO POR MONDELEZ MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V., H. CONGRESO DE LA UNIÓN No. 5840, COL. TRES ESTRELLAS, C.P. 07820, MÉXICO, D.F. PRODUCTO ETIQUETADO ÚNICAMENTE PARA SU VENTA EN MÉXICO. ® MARCAS REGISTRADAS

EMPRESA SOCIALMENTE RESPONSABLE

ESR

EJEMPLO PRÁCTICO: QUESO VEGETAL



Ingredientes: macarons (82%),
agua, sal, fermentos veganos.
puede contener trazas de otros
tos de cáscara.



GRACIAS

PROGRAMA VEGANO EXPERTO
RUTH MEDINA