



**GUÍA PARA LA**

# **LECTURA DE TABLAS NUTRIMENTALES**

**Realizado por Mivena Center**

# ¿PORQUÉ ES IMPORTANTE LEER LA TABLA NUTRIMENTAL?

Por el estilo de vida apresurado en el que vivimos, aunado a las largas distancias y a las amplias jornadas laborales, nuestro tiempo de sueño y de comida se ven afectados, preferimos disminuir el tiempo de preparación de los alimentos y por ello optamos por consumir alimentos industrializados.

Estos alimentos contribuyen a la alta ingesta de azúcar, grasas y sodio, los cuales están asociados a enfermedades crónicas como obesidad, diabetes e hipertensión

Saber leer las etiquetas te ayudará a seleccionar los alimentos correctos para mantener tu cuerpo saludable.

Las imágenes que presentaremos en esta guía son con fines explicativos.

## INFORMACIÓN INICIAL

**1. Información nutrimental.** Proporciona información sobre el aporte de energía, proteínas, hidratos de carbono, grasa, vitaminas y nutrimentos (Figura 1).

**2. Lista de ingredientes.** Lista los productos, sustancias y aditivos que contiene el producto, se van listando conforme a la cantidad usada para su elaboración (Figura 2)

**3. Propiedades nutricionales.** Destaca en mensajes en los que se mencionan si fue adicionado, fortificado, si es libre o bajo en algún nutrimento (Figura 3).

Figura 1.

Información Nutrimental			
Tamaño de Porción:	1 pieza (12 g)		
Porciones por envase:	18		
<b>Cantidad por Porción</b>			
Contenido energético:	44 Cal (187 kJ)		
<b>Grasas (Lípidos):</b>			
Grasa Saturada	0 g		
Grasa Trans	0 g		
Grasa Monoinsaturada	0 g		
Grasa Poliinsaturada	0 g		
Colesterol:	0 mg		
Sodio:	90 mg		
<b>Carbohidratos disponibles:</b>			
Azúcares:	0 g		
Fibra dietética:	1 g		
<b>Proteínas:</b>			
	1 g		
	%VNR	%VNR	
Ácido fólico	4%	Niacina	2%
Calcio	4%	Hierro	2%
Vitamina B1	4%	Vitamina B2	2%
Zinc	4%		

Porcentajes de Valores Nutrimentales de Referencia (%VNR) de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

Figura 2.



Figura 3.



A continuación los pasos a seguir para que puedas leer el etiquetado en los empaques.

## 1. IDENTIFICA EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN Y LAS PORCIONES POR ENVASE.

Tamaño por porción

Información Nutricional	
Porción de:	220g
Porciones por envase:	1
Contenido energético	681 kJ (161 kcal)
Proteínas	3.6 g
Grasas (lípidos)	3.6 g
de las cuales:	
Grasas saturadas	2.2 g
Carbohidratos (hidratos de carbono)	28.6 g
de los cuales:	
Azúcares	26.2 g
de los cuales:	
Azúcares añadidos	19.3 g
Fibra dietética	0 g
Sodio	84 mg
Calcio	152 mg (17% VNR*)

Porciones por envase

Figura 4.

Las unidades de medida del tamaño por porción se muestran en gramos (g), mililitros (ml) o medidas caseras (pieza, taza, cucharada).

**Tamaño por porción.** Es importante identificar este dato, ya que la información de los nutrimentos en la tabla de información nutricional corresponden a una porción individual del producto.

**Porciones por envase.** Es la cantidad total del producto, por ejemplo la tabla mostrada en la figura 4 dijera "Porciones por envase 3" y se ingiriera todo el empaque, se tendría que multiplicar cada nutriente de la tabla nutricional por 3.

## 2. OBSERVAR EL CONTENIDO ENERGÉTICO POR PORCIÓN

Información Nutricional	
Porción de:	220g
Porciones por envase:	1
Contenido energético	681 kJ (161 kcal)
Proteínas	3.6 g
Grasas (lípidos)	3.6 g
de las cuales:	
Grasas saturadas	2.2 g
Carbohidratos (hidratos de carbono)	28.6 g
de los cuales:	
Azúcares	26.2 g
de los cuales:	
Azúcares añadidos	19.3 g
Fibra dietética	0 g
Sodio	84 mg
Calcio	152 mg (17% VNR*)

Las unidades de medida se muestran como Calorías (Cal) o Kilocalorías (Kcal) o kilojoules (Kj), en la práctica tomaremos en cuenta las que se muestran como Kcal o Cal

**Recomendación de cantidad por porción:**

Recomendable:  $\leq 100$  cal

Se considera alto:  $\geq 400$  cal

Prefiere alimentos con menos de 40 cal

Figura 5.

### 3. OBSERVA LA CANTIDAD DE NUTRIMENTOS QUE CONTIENE EL ALIMENTO POR PORCIÓN

Se recomiendan alimentos con bajo aporte de grasa: grasas saturadas, ácidos grasos trans, colesterol, sodio y azúcares añadidos.

Las **grasas saturadas, los ácidos grasos trans y el colesterol**, contribuyen a la elevación del colesterol LDL (colesterol "malo") en sangre, el cual está asociado a la aterosclerosis (condición que provoca **infartos al miocardio, angina de pecho e infartos cerebrales**).



**Evitar cualquier alimento que contenga por porción:**

- Grasas totales: 13 g o más
- Grasas saturadas: 4 g o más
- Colesterol: 60 mg o más
- Sodio: 480 mg o más

**Sodio:** El cuerpo lo utiliza para controlar la presión arterial y el volumen sanguíneo, para la transmisión y generación de impulsos nerviosos y para que los músculos respondan correctamente a los estímulos, sin embargo en cantidades altas, está asociado a la hipertensión arterial.



Figura 6.

Su unidad de medida es en gramos (g).  
**Recomendación de cantidad por porción:**

Nutriente	Recomendación de cantidad pp
Grasa total	3g o menos
Grasa saturada	1g o menos
Colesterol	20mg o menos
Ácidos grasos trans	menos de 0.4 g
Sodio	menos de 140mg
Azúcar	menos de 3g
Azúcar añadida	menos de 3g

Figura 6.1.



Figura 7.

En la figura 7 se observa que el aporte en sodio es de 520 mg por porción, la recomendación es que sea menor a 140 mg y se recomienda **evitar** alimentos cuyo aporte sea de 480 mg o más.

**Hidratos de carbono.** Se dividen en **azúcares y fibra dietética**, esta última se relaciona a la disminución del estreñimiento y a la velocidad de absorción de grasas y azúcares, es recomendable que el alimento tenga 5 gramos de fibra o más.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de la Porción	1/3 taza (40 g)
Porciones por Envase:	13 aprox.
<b>Contenido Energético</b>	550 kJ (130 kcal)
Proteínas	6 g
Grasas	3 g
Grasa Saturada	0.5 g
<b>Carbohidratos</b>	20 g
Azúcares	1 g
<b>Fibra Dietética</b>	6 g
Sodio	0 mg

Figura 8.

La figura 8, corresponde a una bolsa de avena, en la cual nos indica que el tamaño de la porción es 1/3 de taza la cual aporta 6 g de fibra dietética.

Se recomienda evitar los productos que contengan azúcares añadidos de 3g o más por porción, debes diferenciar entre azúcares añadidos y azúcares propios del alimento, para poder distinguirlos, necesitas revisar la lista de ingredientes, en donde los encontrarás como: azúcar, jarabe de maíz de alta fructuosa, maltosa, dextrosa, sacarosa, entre otros.

Información nutrimental	
Tamaño de porción	125g
Porciones por envase	1.2
Contenido energético	303.58kj 72.06kcal
Proteínas	5.36 g
Lípidos (grasas)	2.14g
Grasas saturadas	1.41g
Hidratos de carbono	7.84g
Azúcares	7.84g
Fibra dietética	0g
Sodio	65mg
Calcio	145.13m

Figura 9.

**ingredientes:**

Leche parcialmente descremada de vaca, leche descremada en polvo, almidón modificado, grenetina, mono y diglicéridos de ácidos grasos, bifidobacterias, cultivos lácticos y natamicina.

Información nutrimental	
Tamaño de porción	125g
Porciones por envase	1
Contenido energético	483.39 kj 114.96 kcal
Proteínas	4.16 g
Lípidos (grasas)	4.16 g
Grasas saturadas	2.70 g
Hidratos de carbono	15.26 g
Azúcares	13.84 g
Fibra dietética	0.01g
Sodio	57.81mg
Calcio	147.10 mg

Figura 10.

**Ingredientes:**

Leche descremada pasteurizada y/o reconstituída de vaca, crema de leche de vaca, azúcar, jarabe (azúcares, almidón modificado, saborizante, ácido málico, sorbato de potasio y citrato de sodio), sólidos de leche, almidón modificado, bifidobacterias y cultivos lácticos.

En este ejemplo\* se comparan 2 yogurts:

En la figura 9 se muestra, que el alimento aporta 7.84g de azúcar por porción de 125g, la recomendación es que sea de 3g o menos (ver figura 6.1), sin embargo al ver la lista de ingredientes, no se reportan azúcares añadidos.

En la figura 10, indica que por porción de 125g aporta 13.84g de azúcares, al revisar la lista de ingredientes se encuentran los azúcares añadidos, es decir que los 13.84g corresponden a azúcares añadidos.

Por lo tanto se podría elegir el yogurt de la figura 9.

\*Este ejemplo fue tomado del curso "Durante el Coronavirus: Aliméntate saludablemente, actívate y fortalece tu salud" de la Escuela Nacional de Dietética y Nutrición.

## VALOR NUTRIMENTAL DE REFERENCIA (VNR)

Se mide en porcentaje (%) y se refiere a la cantidad de ingesta diaria recomendada de un nutriente que se cubre con una porción de alimento.

La figura 11, nos ayuda a determinar si un alimento se considera buena, baja o alta fuente del nutriente indicado.

Valor nutrimental de referencia (VNR)		
Consideración	Medida	Recomendación por porción
Buena fuente	%	10 al 19%
Baja fuente	%	<=5%
Alta fuente	%	>=20%

Figura 11.

Información Nutricional			
Tamaño de Porción:	1 pieza	(12 g)	
Porciones por envase:	18		
Cantidad por Porción			
Contenido energético:	44 Cal	(187 kJ)	
<b>Grasas (Lípidos):</b>	<b>0 g</b>		
Grasa Saturada	0 g		
Grasa Trans	0 g		
Grasa Monoinsaturada	0 g		
Grasa Poliinsaturada	0 g		
<b>Colesterol:</b>	<b>0 mg</b>		
<b>Sodio:</b>	<b>90 mg</b>		
<b>Carbohidratos disponibles:</b>	<b>10 g</b>		
Azúcares:	0 g		
Fibra dietética:	1 g		
Ácido fólico	%VNR 4%	• Niacina	%VNR 2%
Calcio	4%	• Hierro	2%
Vitamina B1	4%	• Vitamina B2	2%
Zinc	4%		

En la figura 12, se muestra que los nutrimentos VNR de unas tostadas son de baja fuente.

Figura 12.

## 4. REVISA LA LISTA DE INGREDIENTES

Los primeros productos en esta lista son los más abundantes en el alimento, realizar este paso, te ayudará a reducir el consumo de azúcares, como lo vimos en los ejemplos de las figuras 9 y 10.

## 5. IDENTIFICA LAS PROPIEDADES NUTRICIONALES

Destacan el contenido de los nutrimentos del alimento a través de mensajes en la etiqueta, por ejemplo: "Alto contenido de fibra".

Pueden comparar los niveles de nutrimento o valor energético de 2 o más alimentos, a través de las palabras: Libre, bajo, reducido, fortificado y enriquecido.

También pueden declarar propiedades nutricionales que expliquen la función del nutrimento en el cuerpo, por ejemplo: "El calcio y la vitamina D, ayudan a tener huesos fuertes"

Cuando en la etiqueta se encuentra "SIN" o "LIBRE", significa que el alimento estará aportando:

- Contenido energético debe aportar menos de 5cal por porción.
- Grasa, deberán aportar grasas totales menos de 0.5g
- Colesterol, deberán aportar menos de 2mg.

Los alimentos libres de azúcar deben aportar menos de 0.5g y los libres de sodio menos de 5mg.



Los alimentos con etiqueta "**BAJO EN**", las cantidades por porción corresponden a:

- Contenido energético: Menos de 40 cal
- Grasas : totales menos de 3g
- menos de 2gr de grasa saturada y
- colesterol menos de 20mg
- Azúcar: menos de 3g
- Sodio: menos de 140mg

Los alimentos con etiqueta "**REDUCIDO EN**", las cantidades por porción corresponden a:

- Contenido energético: Menos del 25%,
- azúcares, grasa total, grasa saturada, colesterol o sodio de un alimento con relación al contenido del alimento original

Por ejemplo, la figura 13 es una mermelada de fresa y la figura 14, es la misma mermelada pero reducida en azúcar, si comparamos las tablas, podemos ver una reducción del contenido de azúcar en la mermelada de la figura 14.

Info. Nutricional	
Tamaño de la Porción	
1 cucharada (21g)	
Por porción	
Energía	209 kj 50 kcal
Proteína	0g
Carbohidratos	13.1g
Azúcar	10.1g
Grasa	0g
Grasa Saturada	0g

Figura 13.

Info. Nutricional	
Tamaño de la Porción	
1 cucharada (21g)	
Por porción	
Energía	84 kj 20 kcal
Proteína	0g
Carbohidratos	4.3g
Azúcar	4g
Grasa	0g
Grasa Saturada	0g
Grasa Monoinsaturada	0g
Sodio	0mg

Figura 14.

Los alimentos con etiqueta "**FORTIFICADO**", significa que se les adiciona uno o más nutrimentos que normalmente no contiene el alimento original

Los alimentos con etiqueta "**ENRIQUECIDO**", significa que se le ha adicionado uno o más nutrimentos que se han perdido durante el proceso de elaboración.

Los alimentos etiquetados como "**LIGHT**" tienen una reducción mínima del 30% de un nutrimento.

No todo alimento "Light" significa que su aporte calórico sea bajo, se recomienda leer y analizar la tabla de nutrición, como anteriormente se ha mencionado.

Hay que prestar atención en los ingredientes.



Al momento de realizar tus compras, prefiere alimentos reducidos o bajos en grasa, sodio, calorías y colesterol, alimentos fortificados y enriquecidos.

# TABLA DE REFERENCIAS

Puedes imprimir esta hoja para llevarla al supermercado y poder realizar tu análisis y comparación más fácilmente, con la práctica ya no será necesaria.

		Medida	Recomendación de cantidad por porción
1	Tamaño x porción	Gr o medidas caseras (pieza, taza, cucharada)	
<b>1.1 Porciones por empaque</b>			
2	Contenido energético	Calorías (Cal) o Kilocalorías (Kcal) o kilojoules (Kj)	Recomendable: $\leq 100$ cal Evitar: $\geq 400$ cal Preferible menos de 40 cal
<b>3 Nutrimientos</b>			
3.1	Fibra o fibra dietética	gramos (gr)	$\geq 5$ gr
3.2	Grasas (grasa total)	gramos (gr)	
	3.2.1. Grasa total	gr	$\leq 3$ gr Evitar $\geq 13$ gr
	3.2.2. Ácidos grasos trans	gr	0gr En caso de tener, que sea $\leq 0.4$ gr
	3.2.3. Grasa saturada	gr	$\leq 1$ gr Evitar $\geq 4$ gr
	3.2.4. Colesterol	miligramos (mg)	$\leq 20$ mg Evitar $\geq 60$ mg

3.3	Sodio	miligramos (mg)	$\leq 140$ mg Evitar $\geq 480$ mg
3.4	Azúcar	gramos (gr)	$\leq 3$ gr Evitar $\geq 10$ gr
3.5	Azúcares añadidos	gramos (gr)	$\leq 3$ gr
<b>3.6 Valor nutrimental de referencia (VNR)</b>			
	3.6.1 Buena fuente	%	10 al 19%
	3.6.2 Baja fuente	%	$\leq 5$ %
	3.6.3 Alta fuente	%	$\geq 20$ %

Unidad Médica de la Circulación



@MivenaCenter



Mivena Center



[www.mivenacenter.com](http://www.mivenacenter.com)

**¿QUIERES SABER  
MÁS? / ¿QUIERE  
AGENDAR UNA  
CITA?**



22-25-98-74-39



(222) 431-6476

*Esta guía se ha realizado con fines de divulgación y se ha basado en la información contenida en el curso "Durante el Coronavirus: Aliméntate saludablemente, actívate y fortalece tu salud" de la Escuela Nacional de Dietética y Nutrición.*