

Lectura de etiquetas

Elegí con información que puedas comparar

Una etiqueta reúne información sobre ingredientes, cantidad, conservación y nutrientes. No hace falta memorizarla toda: podés seguir un orden para encontrar el dato que necesitás y comparar productos de manera equivalente.

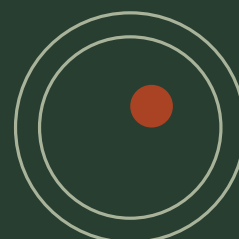
En esta guía vas a practicar con ejemplos numéricos inventados para aprender la cuenta. No son análisis de marcas ni una indicación de qué debés comer. Cuando uses un producto, consultá su envase actual: una foto vieja o una sugerencia del chat puede tener datos distintos.

- Tené a mano dos productos del mismo tipo.
- Buscá el envase completo, incluida la tabla y las indicaciones de uso.

Edición beta. Revisión profesional pendiente antes del lanzamiento comercial.

Una comida.
Un próximo paso.

Guías y recetas para usar en tu día.



LECTURA DE ETIQUETAS

1. Empezá por qué es y cuánto contiene

Leé la denominación del producto y su contenido neto. La presentación del frente puede destacar un sabor o una característica, mientras la denominación te ayuda a identificar qué estás comprando. Un pote puede tener varias porciones; el peso del envase no es necesariamente la cantidad sobre la que informa la tabla.

Antes de comparar nutrientes, revisá también la fecha, la integridad del envase y cómo debe conservarse cerrado y después de abrirlo. Un producto que no podés guardar como indica su rótulo puede no encajar en tu compra. Elegir incluye el uso que vas a darle en casa, no solamente lo que dice una cifra.

- Anotá nombre y presentación.
- Diferenciá contenido neto de peso escurrido cuando aparezcan ambos.
- Revisá las instrucciones antes de calcular una receta con ese producto.

PARA COMPLETAR

Denominación del producto

Contenido neto

Peso escurrido si corresponde

Fecha indicada

Condiciones después de abrir

LECTURA DE ETIQUETAS

2. Ubicá la porción de la tabla

La información nutricional se expresa por una porción indicada, con su medida casera; también puede aparecer por 100 g o 100 ml. Mirá qué columna estás leyendo antes de usar sus valores. Una cantidad expresada en gramos no se cambia por mililitros sin una referencia apropiada.

Ejemplo didáctico: un envase de 200 g informa una porción de 100 g. Si consumís 100 g, usás una porción de la tabla; si consumís 50 g, usás la mitad; si consumís todo el envase, son dos porciones. La cuenta describe una cantidad. No te dice cuál de esas opciones necesitás comer.

- No asumas que el envase equivale a una porción.
- Buscá si el dato corresponde al producto vendido o al preparado.
- Si dice preparado, revisá las instrucciones asociadas.

Cantidad del ejemplo	Relación con la porción de 100 g
50 g	0,5 porción
100 g	1 porción
200 g	2 porciones

PARA COMPLETAR

Porción declarada

Cantidad que quiero cargar

Cantidad de porciones correspondientes

LECTURA DE ETIQUETAS

3. Practicá el ajuste con una cuenta sencilla

Supongamos que una porción de 100 g declara 120 kcal y 8 g de proteínas. Para 50 g, los valores del ejemplo son 60 kcal y 4 g; para 200 g, 240 kcal y 16 g. Estos números se inventaron para mostrar la cuenta: usá los del envase de tu producto.

La fórmula es valor informado × cantidad consumida ÷ cantidad de referencia, manteniendo la misma unidad. Si la etiqueta solo da una medida casera, necesitás usar esa referencia o aclarar la cantidad antes de calcular. No completes el dato por semejanza con otra marca. En el diario, dejá una nota si usaste una aproximación.

- Primero igualá las unidades.
- Después aplicá la proporción.
- Comprobá que no cargaste el envase completo por error.

Ejemplo inventado	Energía	Proteínas
50 g	60 kcal	4 g
100 g	120 kcal	8 g
200 g	240 kcal	16 g

PARA COMPLETAR

Valor que quiero ajustar

Cantidad de referencia

Cantidad usada

Resultado de mi cuenta

LECTURA DE ETIQUETAS

4. Compará sobre una base común

Dos productos pueden mostrar porciones de tamaños distintos. Compararlos directamente puede confundir. Si uno informa por 30 g y otro por 50 g, llevá ambos a la misma cantidad antes de mirar diferencias. Una base de 100 g o 100 ml puede servir para esa comparación cuando corresponda.

Elegí productos del mismo tipo y aclarate para qué los vas a usar. La comparación numérica es una parte de la decisión, junto con sabor, ingredientes, presupuesto y preparación. No conviertas una cifra aislada en una clasificación de comidas buenas o malas. Si tenés una indicación específica, compará el dato que te pidió revisar tu profesional.

- Usá la misma cantidad y unidad.
- No compares un polvo seco con una bebida preparada sin revisar el estado.
- Sumá precio por unidad cuando estés decidiendo la compra.

Producto hipotético	Proteínas por porción	Equivalente por 100 g
A: porción de 30 g	3 g	10 g
B: porción de 50 g	4 g	8 g

PARA COMPLETAR

Productos comparados

Cantidad común

Dato que quiero comparar

Otros factores que importan para mi uso

LECTURA DE ETIQUETAS

5. Leé ingredientes y alérgenos

Los ingredientes se enumeran en orden decreciente de su peso inicial. Eso te ayuda a identificar componentes principales, pero no revela por sí solo la cantidad exacta de cada uno. Revisá la lista aunque conozcas el nombre comercial del producto.

ANMAT distingue “Contiene”, cuando el alérgeno participa como ingrediente, y “Puede contener”, cuando se advierte una posible presencia por contaminación accidental. No son frases equivalentes ni una garantía de ausencia. Si tenés una alergia, seguí la indicación profesional y revisá el rótulo en cada compra; el proceso o los ingredientes pueden cambiar.

- Buscá la declaración después de los ingredientes.
- No confundas una preferencia de sabor con una alergia.
- Una respuesta del chat no reemplaza la revisión del envase.

Qué busco	Qué anoto
Ingredientes principales	Nombre de los primeros componentes
Declaración de alérgenos	Texto que figura en el envase
Duda pendiente	Consulta sobre un ingrediente o advertencia

PARA COMPLETAR

Ingrediente que quería identificar

Declaración que debo revisar

Pregunta para una profesional o el fabricante

LECTURA DE ETIQUETAS

6. Entendé sellos y porcentaje de valor diario

Los sellos del frente advierten sobre exceso de azúcares, grasas totales, grasas saturadas, sodio o calorías, según corresponda. También hay leyendas sobre edulcorantes y cafeína. Miralos junto con la tabla y el resto del rótulo: no constituyen un plan personal ni indican cuánto comer de ese producto.

El porcentaje de valor diario usa referencias del rotulado, no tus necesidades individuales. Que un envase muestre una referencia energética no significa que esa sea tu meta. Para una pauta individual, consultá a una nutricionista; no uses el porcentaje para decidir por tu cuenta qué alimentos debés compensar o evitar después.

- Leé el texto específico de cada advertencia.
- Recordá que kcal, g y mg son unidades diferentes.
- Usá las etiquetas para informarte y comparar.

PARA COMPLETAR

Sellos o leyendas que veo

Dato de la tabla que quiero entender

Referencia que no debo confundir con mi objetivo personal

LECTURA DE ETIQUETAS

Tu ficha para leer una etiqueta

Elegí un producto y completá esta ficha en orden. Primero identificá presentación y porción. Después anotá el dato que querés usar y la cantidad correspondiente. Por último, revisá ingredientes, advertencias y conservación. No necesitás calcular cada nutriente para practicar el recorrido.

Guardá una nota de la marca y la fecha en que consultaste el envase si vas a usar la información en una receta. Cuando cambies de producto o vuelva a comprarse, revisalo otra vez. Podés llevar esta ficha a una consulta para preguntar cómo aplicar los datos a tus necesidades.

- Leí la base de la tabla.
- Usé unidades comparables.
- No confundí el envase con una porción.
- Revisé alérgenos y condiciones de uso.

PARA COMPLETAR

Producto y presentación

Fecha de consulta

Contenido neto

Porción de la tabla

Cantidad que voy a usar

Calorías y proteínas declaradas para la referencia

Cuenta si cambié la cantidad

Advertencias o alérgenos

Conservación después de abrir

Duda que quiero consultar

FUENTES PARA CONSULTAR

Código Alimentario Argentino · Rotulado de alimentos envasados, anexos I y II

ANMAT · Sistema de sellos y advertencias nutricionales

ANMAT · Rotulado de alérgenos alimentarios