

# 3 formas en que estás leyendo mal las etiquetas nutricionales (Principiante)

Health

Spanish

Principiante

## Article

Muchas personas miran la etiqueta de información nutricional antes de comprar comida, pero no todas la entienden bien. Los expertos dicen que es común cometer errores al leerla.

Primero, el % del valor diario no está hecho para cada persona. Se basa en una dieta de 2.000 calorías al día. Pero las personas reales necesitan cantidades diferentes de comida. La edad, la altura, el peso, la actividad física y hasta la lactancia pueden cambiar esas necesidades. Una forma más útil de usar la etiqueta es esta: 5% o menos significa que un alimento es bajo en un nutriente, y 20% o más significa que es alto.

Segundo, los números de la etiqueta no son exactos. Por ley, algunos nutrientes pueden ser más altos que el número mostrado y otros pueden ser más bajos. Las empresas tienen cierto margen porque los alimentos naturales no siempre traen exactamente los mismos nutrientes en cada paquete.

Tercero, hay que mirar las dos líneas del azúcar. El azúcar total incluye azúcar natural, como la lactosa de la leche. El azúcar añadido es el número que muchas personas deben vigilar más.

**Lista de palabras de vocabulario**

<b>etiqueta</b>	información escrita en un producto
<b>nutricional</b>	relacionado con la comida y la salud
<b>expertos</b>	personas con mucho conocimiento
<b>errores</b>	cosas hechas de forma incorrecta
<b>valor diario</b>	guía del nutriente en una porción
<b>dieta</b>	la forma de comer de una persona
<b>calorías</b>	unidad que mide energía en la comida
<b>actividad</b>	movimiento o ejercicio
<b>nutriente</b>	sustancia útil en los alimentos
<b>exactos</b>	completamente precisos
<b>paquete</b>	envase de un alimento
<b>azúcar</b>	sustancia dulce en la comida
<b>natural</b>	que no fue añadido
<b>añadido</b>	puesto extra durante la preparación
<b>lactosa</b>	azúcar natural de la leche

## Práctica de escucha con espacios en blanco

Muchas personas miran la \_\_\_\_\_ de información \_\_\_\_\_ antes de comprar comida, pero no todas la entienden bien. Los \_\_\_\_\_ dicen que es común cometer \_\_\_\_\_ al leerla.

Primero, el % del \_\_\_\_\_ no está hecho para cada persona. Se basa en una \_\_\_\_\_ de 2.000 \_\_\_\_\_ al día. Pero las personas reales necesitan cantidades diferentes de comida. La edad, la altura, el peso, la \_\_\_\_\_ física y hasta la lactancia pueden cambiar esas necesidades. Una forma más útil de usar la \_\_\_\_\_ es esta: 5% o menos significa que un alimento es bajo en un \_\_\_\_\_, y 20% o más significa que es alto.

Segundo, los números de la \_\_\_\_\_ no son \_\_\_\_\_. Por ley, algunos nutrientes pueden ser más altos que el número mostrado y otros pueden ser más bajos. Las empresas tienen cierto margen porque los alimentos naturales no siempre traen exactamente los mismos nutrientes en cada \_\_\_\_\_.

Tercero, hay que mirar las dos líneas del \_\_\_\_\_. El \_\_\_\_\_ total incluye \_\_\_\_\_, como la \_\_\_\_\_ de la leche. El \_\_\_\_\_ es el número que muchas personas deben vigilar más.

## Quiz de retención de vocabulario

1. ¿Qué significa normalmente 5% o menos en la etiqueta?
2. ¿Por qué los números de la etiqueta no siempre son exactos?
3. ¿Qué tipo de azúcar deben vigilar más muchas personas?

## Preguntas para conversar

- ? ¿Sueles leer las etiquetas de los alimentos antes de comprar? ¿Por qué?
- ? ¿Qué parte de la etiqueta te parece más confusa?
- ? ¿Crees que las etiquetas de alimentos deberían ser más simples?
- ? ¿Cuánto influye la información sobre el azúcar en tus decisiones de compra?

Prueba este artículo en otros idiomas y niveles:

Inglés (Intermedio) , Inglés (Principiante) , Español (Intermedio) , Francés (Intermedio) , Francés (Principiante) , Italiano (Intermedio) , Italiano (Principiante) , Alemán (Intermedio) , Alemán (Principiante)