

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

Health

Spanish

Intermedio

Article

Muchos estadounidenses dicen que revisan la etiqueta de información nutricional antes de comprar comida, pero los expertos afirman que a menudo se interpreta mal. Algunas personas creen que la tabla es simple y exacta, aunque varias partes son más difíciles de usar correctamente de lo que parecen.

Un error frecuente tiene que ver con el % del valor diario. Ese número muestra cuánto aporta una porción a la cantidad diaria recomendada, pero se basa en una dieta de 2.000 calorías. En la vida real, las necesidades calóricas cambian mucho según la edad, el tamaño del cuerpo, el nivel de actividad y la etapa de la vida. En vez de tomar ese porcentaje como una regla personal, los expertos recomiendan una guía sencilla: 5% o menos significa que un alimento es bajo en un nutriente, mientras que 20% o más significa que es alto. Muchas personas deberían buscar más fibra, vitamina D, calcio, hierro y potasio, y menos sodio, grasa saturada y azúcar añadido.

Otro problema es que la etiqueta no es totalmente precisa. Las reglas federales permiten que algunos nutrientes que debemos limitar aparezcan hasta un 20% por debajo o por encima del valor real, según el caso.

Por último, muchas personas confunden azúcar total con azúcar añadido. El azúcar total incluye azúcares naturales, como la lactosa de la leche. El azúcar añadido suele ser el número más importante para controlar.

Lista de palabras de vocabulario

información nutricional	datos sobre nutrientes en un alimento
interpreta	entiende o usa de cierta manera
tabla	forma ordenada de mostrar datos
exacta	totalmente precisa
error frecuente	equivocación que ocurre muchas veces
valor diario	referencia nutricional usada en etiquetas
porción	cantidad indicada de alimento
recomendada	sugerida como correcta
calóricas	relacionadas con las calorías
actividad	movimiento o ejercicio
etapa de la vida	momento de la vida, como embarazo o vejez
regla personal	norma usada para uno mismo
guía	forma útil de orientación
fibra	parte de ciertos alimentos que ayuda a la digestión
vitamina D	vitamina importante para la salud
calcio	mineral importante para huesos y dientes
hierro	mineral necesario para la sangre
potasio	mineral importante para el cuerpo
sodio	mineral relacionado con la sal
grasa saturada	tipo de grasa que se recomienda limitar
azúcar añadido	azúcar agregada durante el proceso

precisa	correcta con poca diferencia
reglas federales	normas del gobierno nacional
limitar	reducir o mantener bajo
confunden	mezclan dos cosas
azúcar total	todo el azúcar de un alimento
azúcares naturales	azúcar que ya existe en el alimento
lactosa	azúcar natural de la leche
controlar	vigilar o revisar con cuidado
real	verdadero

Práctica de escucha con espacios en blanco

Muchos estadounidenses dicen que revisan la etiqueta de _____ antes de comprar comida, pero los expertos afirman que a menudo se _____ mal. Algunas personas creen que la _____ es simple y _____, aunque varias partes son más difíciles de usar correctamente de lo que parecen.

Un _____ tiene que ver con el % del _____. Ese número muestra cuánto aporta una _____ a la cantidad diaria _____, pero se basa en una dieta de 2.000 calorías. En la vida _____, las necesidades _____ cambian mucho según la edad, el tamaño del cuerpo, el nivel de _____ y la _____. En vez de tomar ese porcentaje como una _____, los expertos recomiendan una _____ sencilla: 5% o menos significa que un alimento es bajo en un nutriente, mientras que 20% o más significa que es alto. Muchas personas deberían buscar más _____, _____, _____, _____ y _____, y menos _____, _____ y _____.

Otro problema es que la etiqueta no es totalmente _____. Las _____ permiten que algunos nutrientes que debemos _____ aparezcan hasta un 20% por debajo o por encima del valor _____, según el caso.

Por último, muchas personas _____ con _____. El _____ incluye _____, como la _____ de la leche. El _____ suele ser el número más importante para _____.

Quiz de retención de vocabulario

1. ¿Por qué el % del valor diario puede ser engañoso para algunas personas?
2. ¿Qué guía sencilla recomiendan los expertos para usar ese porcentaje?
3. ¿Por qué la ley permite cierto margen en los números de la etiqueta?
4. ¿Qué nutrientes deberían buscar más muchas personas?
5. ¿Cuál es la diferencia entre azúcar total y azúcar añadido?

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