

GUÍA GRATUITA

Cómo Leer Etiquetados Nutricionales

Sellos, tabla nutricional e ingredientes,
explicados en minutos.

David Martínez

Glow Up · Centro de Entrenamiento Metabólico y Nutrición Científica

Nutricionista Deportivo y Clínico · Preparador Físico · Especialista en Fisiología del Ejercicio · ISAK 2

wa.me/56941610621 · [@nutri_david_martinez](https://www.instagram.com/nutri_david_martinez) · Las Mulatas 1380, Valdivia, Chile

Los envases de alimentos entregan mucha información, pero no toda es igual de relevante. Esta guía te enseña a leer lo que realmente importa en 3 pasos: la tabla nutricional, la lista de ingredientes y los sellos de advertencia.

1. Sellos de advertencia ("ALTO EN...")

En Chile, los sellos negros indican que el producto supera un límite de calorías, azúcares, sodio o grasas saturadas por cada 100 g o 100 ml. No significa que el producto esté prohibido, sino que su consumo frecuente en grandes cantidades no es recomendable.

- 1 o 2 sellos: consumo ocasional, no como base de la alimentación diaria.
- 3 o 4 sellos: ultra-procesado, ideal reducir su frecuencia de consumo.
- El número de sellos no indica calidad nutricional total, solo esos 4 nutrientes críticos.

2. Tabla de información nutricional

Fíjate siempre en la porción de referencia (por ejemplo, "por 100 g" vs. "por porción de 30 g"): muchas marcas usan porciones pequeñas para que los valores parezcan más bajos. Para comparar productos de forma justa, compara siempre por 100 g o 100 ml.

Nutriente	Qué revisar	Referencia orientativa (por 100 g)
Energía (kcal)	Compararla entre productos similares	Depende del alimento
Azúcares totales	Mientras más bajo, mejor, salvo frutas/lácteos naturales	< 5 g = bajo · > 15 g = alto
Grasas saturadas	Relevante en productos procesados	< 1.5 g = bajo · > 5 g = alto
Sodio	Clave en pacientes con hipertensión	< 120 mg = bajo · > 600 mg = alto
Proteína	Importante en productos que la promocionan	Compárala con el precio/porción
Fibra	A mayor fibra, mejor saciedad y salud digestiva	> 3 g = buena fuente

3. Lista de ingredientes

Los ingredientes están ordenados de mayor a menor cantidad. Si el azúcar, el jarabe de fructosa o algún aceite refinado aparecen entre los primeros 3 ingredientes, ese producto aporta principalmente calorías vacías o de baja calidad nutricional.

- Mientras más corta y reconocible sea la lista de ingredientes, generalmente mejor.
- Desconfía de listas muy largas con múltiples nombres de aditivos que no reconoces.
- El azúcar puede aparecer con distintos nombres: jarabe de maíz, dextrosa, maltodextrina, concentrado de jugo de fruta, entre otros.

Checklist rápido antes de comprar

- ☐ ¿Cuántos sellos de advertencia tiene?

- ☐ ¿Los valores nutricionales están calculados por 100 g/ml, o debo ajustarlos?
- ☐ ¿El azúcar o un aceite refinado está entre los primeros ingredientes?
- ☐ ¿Aporta proteína o fibra relevante, o son solo calorías vacías?
- ☐ ¿Existe una alternativa con menos sellos o mejor perfil nutricional al mismo precio?

¿Quieres aplicar esto a tu alimentación diaria con seguimiento profesional?

Agenda tu asesoría en calendly.com/bnutrition77 o escíbeme por WhatsApp al +56 9 4161 0621.