



Universidad de
CUNDINAMARCA

Etiquetas que Hablan

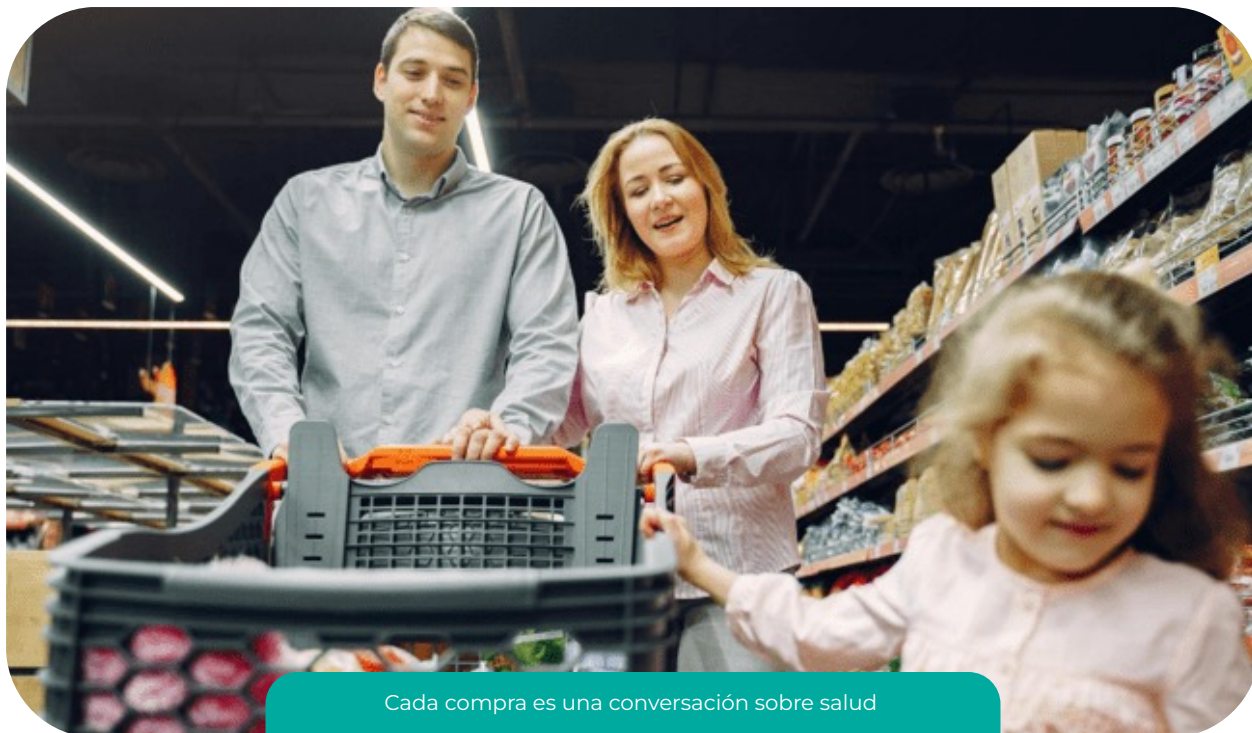
Aprende a leer tu comida



bienestar
la vida

Todo lo que debes saber sobre los
sellos nutricionales de los empaques

¿Por qué aprender a leer las etiquetas de los alimentos?



Cada compra es una conversación sobre salud

Cada vez que llevas un producto al carrito de mercado, estas tomando una decisión que impacta directamente tu salud y la de tu familia. Pero la mayoría de las veces esa decisión se toma a ciegas: vemos el empaque, el precio y el sabor, pero rara vez leemos lo que el producto nos está diciendo en su etiqueta.

En Colombia, la resolución 810 de 2021 del Ministerio de Salud establece que los productos procesados y ultra procesados que superen ciertos límites de nutrientes críticos deben llevar sellos de advertencia en la parte frontal del empaque. Estos sellos son octágonos negros con letras blancas y son una herramienta de información pública: te advierten antes de que compres.

Entender lo que significa cada sello no es solo una cuestión de salud: es un ejercicio de autonomía y de cuidado consciente de ti mismo, de tu familia y de tu comunidad. Cuando sabes leer tu comida, tomas decisiones más libres e informadas. Eso es educación para la vida.

“Saber lo que comes es el primer paso para cuidar quién eres. La información en el empaque no es letra pequeña, es un derecho que te pertenece.”



Guía 1

Sello: Alto en Azúcar

Lo que el azúcar le hace a tu cuerpo y por qué debes prestar atención



ALTO EN AZUCAR

El producto contiene más de 22,5 g de azúcar por cada 100 g (o más de 11,25 g por cada 100 ml en bebidas).



¿Por qué te importa?

El consumo excesivo de azúcar está directamente asociado con el desarrollo de diabetes tipo 2, obesidad, caries dental, hígado graso y enfermedades cardiovasculares. Además, el azúcar genera picos de glucosa en sangre que producen energía rápida seguida de un bajón brusco, causando cansancio, irritabilidad y más antojos. Es un ciclo que se retroalimenta y que, con el tiempo, afecta profundamente el bienestar físico y emocional.

Limite diario recomendado:

La OMS recomienda no superar el 10% de la ingesta calórica diaria en azúcares libres. Para un adulto promedio, eso equivale a unos 25-50 gramos de azúcar al día (5 a 10 cucharaditas). Un solo producto con este sello puede consumir la mitad o toda esa cuota.

Lo encuentras frecuentemente en:

Gaseosas, jugos de caja, yogures con sabor, cereales de desayuno, galletas, salsas de tomate, panes empacados, chocolatinas, barras energéticas y la mayoría de snacks dulces.

Consejo practico:

Cuando veas este sello, pregúntate: ¿este producto es el único con azúcar que voy a consumir hoy? Considera reemplazarlo por fruta fresca, agua saborizada en casa o versiones sin azúcar añadida. En casa, revisa los jugos de caja que les das a los niños: muchos tienen más azúcar que una gaseosa.

Sabías esto sobre el azúcar?

- El azúcar tiene más de 50 nombres distintos en las etiquetas: jarabe de maíz de alta fructosa, dextrosa, maltosa, sacarosa, jugo de caña evaporado, entre otros.
- El cerebro procesa el azúcar de forma similar a como procesa sustancias adictivas: genera placer inmediato y necesidad de más.
- Los niños son especialmente vulnerables: su consumo excesivo en edades tempranas está relacionado con problemas de atención, hiperactividad y mayor riesgo de obesidad en la adultez.
- Los productos "light" o "sin azúcar" suelen reemplazar el azúcar con edulcorantes, lo cual tiene su propio sello de advertencia.



“Reducir el azúcar no es castigarse. Es elegir, con consciencia y libertad, lo que le das a tu cuerpo cada día.”

El azúcar está en todas partes, incluso donde menos lo esperas



Guía 2

Sello: Alto en Grasas Saturadas

No todas las grasas son iguales, estas son las que debes vigilar



ALTO EN GRASAS SATURADAS

El producto contiene más de 6 g de grasas saturadas por cada 100 g (o más de 3 g por cada 100 ml en líquidos).



¿Por qué te importa?

Las grasas saturadas aumentan el colesterol LDL (“malo”) en la sangre, lo que con el tiempo obstruye las arterias y eleva el riesgo de infarto al miocardio, accidente cerebrovascular y otras enfermedades cardiovasculares. El corazón es uno de los órganos más afectados por el consumo crónico y excesivo de este tipo de grasa. Lo importante es entender que no se trata de eliminar toda grasa ya que las grasas insaturadas (aguacate, frutos secos, aceite de oliva) son necesarias, sino de limitar las saturadas.

Límite diario recomendado:

La OMS recomienda que las grasas saturadas no superen el 10% de la ingesta calórica diaria. Para una dieta de 2000 calorías, eso equivale a menos de 22 gramos de grasas saturadas al día. Muchos productos ultra procesados pueden aportar la mitad de esa cuota en una sola porción.

Lo encuentras frecuentemente en:

Carnes procesadas (salchichas, mortadela, chorizos), mantequilla, margarina, quesos amarillos procesados, papas fritas empacadas, galletas rellenas, pasteles industriales, helados cremosos y productos de repostería empacada.

Consejo práctico:

Prefiere fuentes de grasa de origen vegetal no procesado: aguacate, aceite de oliva, semillas y nueces. Cuando vayas a freír en casa, usa poco aceite y prefiere aceites de oliva o aguacate. Lee la etiqueta de los quesos: los frescos (como el queso campesino) suelen tener menos grasas saturadas que los procesados amarillos. En casa, revisa los jugos de caja que les das a los niños: muchos tienen más azúcar que una gaseosa.

Grasas que protegen el corazón

- Aguacate y aceite de aguacate
- Aceite de oliva extra virgen
- Nueces, almendras y maní natural
- Salmon, sardinas y atún en agua
- Semillas de chía y linaza

Grasas que debes limitar

- Mantequilla y margarina hidrogenada
- Aceite de palma (muy común en snacks)
- Carnes procesadas y embutidos
- Quesos amarillos y cremas procesadas
- Frituras industriales empacadas



“Cuidar el corazón empieza en el mercado. Cada etiqueta que lees es una decisión que tomas a favor de tu vida.”

Las grasas tienen nombre propio: aguacate, aceite, semillas



Guía 3

Sello: Alto en Sodio

El ingrediente invisible que afecta tu presión arterial



ALTO EN SODIO

El producto contiene más de 800 mg de sodio por cada 100 g (o más de 400 mg por cada 100 ml en líquidos).



¿Por qué te importa?

El sodio es un mineral esencial para el cuerpo ya que regula el equilibrio de líquidos y la función nerviosa, pero en exceso es uno de los principales factores de riesgo de hipertensión arterial (presión alta). La hipertensión es silenciosa: muchas personas no saben que la tienen hasta que causa un daño serio. A largo plazo, el consumo excesivo de sodio sobrecarga los riñones, inflama los tejidos, genera retención de líquidos y aumenta significativamente el riesgo de enfermedades del corazón y del riñón.

Límite diario recomendado:

La OMS recomienda menos de 2000 mg de sodio al día para adultos (equivale a aproximadamente 5 gramos de sal). Un adulto colombiano promedio consume entre 3000 y 5000 mg al día, entre 1.5 y 2.5 veces el límite recomendado. Muchos productos ultra procesados aportan 500-1000 mg por porción.

Lo encuentras frecuentemente en:

Sopas instantáneas, caldos en cubos, salsas de soya y picantes, embutidos, quesos procesados, papas fritas y snacks salados, galletas saladas, aderezos y mayonesas, comidas rápidas y productos enlatados.

Consejo práctico:

El sodio se esconde en lugares inesperados: el pan de molde, las galletas “de sal”, los cereales y los productos “bajos en grasa” (que suelen compensar con más sal). En casa, acostumbra a cocinar sin agregar sal durante la preparación y a condimentar con hierbas, limón y especias naturales. La lengua se adapta: en pocas semanas, el paladar se reeducar para disfrutar sabores menos salados..

Como reducir el sodio sin sacrificar el sabor

- Usa hierbas frescas: cilantro, perejil, albahaca, tomillo dan sabor sin sodio.
- El Limón y el vinagre realzan el sabor de los alimentos de forma natural.
- El ajo, la cebolla y el apio son potenciadores de sabor sin sal.
- Cuando uses productos enlatados, enjuágalos con agua para reducir hasta un 40% del sodio.
- Compara etiquetas: entre dos productos similares, elige siempre el de menor contenido de sodio.
- Evita agregar sal en la mesa, ya la comida procesada trae suficiente.



“La sal que no ves es la que más daño hace. Leer la etiqueta te devuelve el control sobre lo que entra a tu cuerpo.”

La sal que no ves es la que más cuidas cuando lees la etiqueta



Guía 4

Sello: Alto en Calorías

Calorías: ni enemigas ni ignoradas - comprendidas



ALTO EN CALORIAS

El producto aporta más de 275 kcal por cada 100 g (o más de 70 kcal por cada 100 ml en líquidos).

¿Por qué te importa?

Las calorías son la unidad de energía que obtenemos de los alimentos. No todas son “malas” pero el cuerpo necesita energía para funcionar. El problema es el exceso crónico: cuando ingerimos más calorías de las que usamos, el cuerpo las almacena como grasa. Esto, sumado a estilos de vida sedentarios, contribuye al sobrepeso y la obesidad, que a su vez son factores de riesgo de diabetes, enfermedades cardiovasculares, algunos cánceres y problemas articulares. Lo relevante no es solo la cantidad de calorías sino su calidad: 200 calorías de aguacate no tienen el mismo efecto en el cuerpo que 200 calorías de galletas rellenas.

Limite diario recomendado:

Un adulto promedio necesita entre 1800 y 2500 kcal al día, dependiendo de su edad, sexo, peso y nivel de actividad física. Un producto con este sello puede aportar entre el 10% y el 25% de esa cuota en una sola porción y casi nadie come “solo una porción”.

Lo encuentras frecuentemente en:

Chocolatinas y barras de chocolate, galletas rellenas, papas fritas y snacks empaquetados, helados, pasteles y productos de repostería industrial, bebidas energéticas, frutos secos con azúcar o sal añadida, comidas rápidas.

Consejo practico:

El tamaño de la porción es clave: muchos productos indican sus calorías “por porción” cuando una porción equivale a 30 gramos, pero el empaque contiene 150 gramos. Siempre multiplica. Prefiere productos de alta densidad nutricional: que aporten muchas vitaminas y minerales por las calorías que tienen. Un aguacate tiene muchas calorías, pero también muchísimos nutrientes. Una galleta rellena tiene calorías vacías.



Densidad nutritiva: la pregunta clave

No todas las calorías valen lo mismo. Antes de preocuparte por el número de calorías, pregúntate: ¿qué otros nutrientes me aportan este alimento?

Calorías de alto valor nutritivo

- Aguacate: grasas buenas + vitaminas
- plátano: energía + potasio + fibra
- Huevo: proteína completa + vitaminas
- Legumbres: proteína + hierro + fibra
- Nueces: grasas buenas + magnesio

Calorías de bajo valor nutritivo

- Gaseosas: azúcar y nada mas
- Galletas rellenas: azúcar + grasas trans
- Papas fritas: sodio + grasas saturadas
- Jugos de caja: azúcar + conservantes
- Snacks dulces empaquetados: calorías vacías





“Comer bien no es comer poco. Es comer con consciencia: eligiendo alimentos que nutren, no solo que llenan.”

Un plato así vale cada caloría: proteína, color y sabor en equilibrio



Guía 5

Sello: Contiene Edulcorantes

Lo que esconden los productos “sin azúcar”



CONTIENE EDULCORANTES

El producto contiene edulcorantes artificiales o naturales de alta intensidad (como Stevia, sucralosa, aspartamo, sacarina, acesulfamo K u otros) como sustitutos del azúcar.

¿Por qué te importa?

Este sello es diferente a los demás: no indica un exceso, sino la presencia de una sustancia que debe ser conocida por el consumidor. Los edulcorantes son sustitutos del azúcar que aportan sabor dulce con pocas o ninguna caloría. Sin embargo, su consumo no es completamente neutral. Investigaciones recientes sugieren que algunos edulcorantes pueden alterar el microbiota intestinal, mantener el deseo de dulce activo en el cerebro (lo que puede llevar a comer más) y generar respuestas metabólicas inesperadas. Además, algunos como el aspartamo son contraindicados en personas con fenilcetonuria. Son especialmente importantes de vigilar en niños y en mujeres embarazadas.

Limite diario recomendado:

La mayoría de los edulcorantes aprobados son seguros en cantidades moderadas para adultos sanos. Sin embargo, la OMS (2023) actualizó sus recomendaciones señalando que los edulcorantes no azucarados NO ayudan a bajar de peso a largo plazo y que su uso prolongado podría estar asociado con mayor riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

Lo encuentras frecuentemente en:

Gaseosas “light” o “cero”, yogures “sin azúcar”, gelatinas de dieta, chicles y dulces sin azúcar, barras de proteína, bebidas energéticas “bajas en calorías”, productos “fin” o “saludables” empacados, algunos jugos y aguas saborizadas.

Consejo práctico:

No asumas que “sin azúcar” significa “saludable”, puede significar simplemente “con edulcorante”. Para personas sin restricciones médicas específicas, es mejor aprender a disfrutar el sabor natural de los alimentos con menos dulce que sustituir el azúcar por edulcorantes de forma sistemática. En niños menores de 3 años, evita completamente los edulcorantes.



Los edulcorantes más comunes y donde los encuentras

- Stevia (Stevia): origen natural (planta Stevia).
- Sucralosa (E955): derivada del azúcar, pero no metabolizada. En gaseosas light y yogures.
- Aspartamo (E951): contraindicado en fenilcetonuria. En gaseosas dieta y chicles sin azúcar.
- Acesulfamo K (E950): suele usarse combinado con sucralosa. En bebidas y snacks.
- Sacarina (E954): uno de los más antiguos. En algunos productos para diabéticos.
- Maltitol y xilitol: alcoholes de azúcar. En chocolates “sin azúcar” y productos dentales.



“Que diga sin azúcar no lo hace automáticamente un buen alimento. Aprende a leer mas allá del empaque frontal.”

Lo natural tiene raíces: el origen importa tanto como el sabor



Guía 6

Como leer una etiqueta nutricional en 60 segundos

Lo que esconden los productos “sin azúcar”

Ahora que conoces lo que significa cada sello, aquí tienes un método simple para leer cualquier etiqueta antes de poner el producto en tu carrito:

1

Mira el frente: ¿cuántos sellos tiene?

Cuenta los octágonos negros. A más sellos, mayor concentración de nutrientes críticos. Un producto con 3 o 4 sellos debería ser una compra ocasional, no habitual. Recuerda que la ausencia de sellos no garantiza que el producto sea saludable, solo que está por debajo de los umbrales establecidos.

2

Ve a la tabla nutricional: revisa “por porción” vs “por 100g”

Muchos fabricantes reducen el tamaño de la porción para que los números parezcan menores. Siempre busca el valor “por 100 g” para poder comparar productos entre sí. Si el empaque tiene 300 g y la porción es de 30 g, los valores reales son 10 veces los que ves en la columna “por porción”.

3

Lee la lista de ingredientes

Los ingredientes están listados de mayor a menor cantidad. Si el azúcar, la sal o una grasa aparecen entre los tres primeros ingredientes, ese producto tiene una alta concentración de ese nutriente. Busca listas cortas: a menos ingredientes, menos procesado.

4

Identifica nombres disfrazados

El azúcar puede llamarse: dextrosa, fructosa, jarabe de maíz, maltodextrina, miel, panela, jugo de caña. El sodio puede estar en: bicarbonato de sodio, glutamato monosódico, benzoato de sodio. Las grasas malas pueden aparecer como: aceite vegetal hidrogenado, aceite de palma, manteca vegetal.

5

Compara antes de elegir

Cuando tengas dos productos similares, compara sus tablas nutricionales. Elige el que tenga menos sodio, menos azúcar añadida, menos grasas saturadas y menos ingredientes artificiales. Con el tiempo, esto se vuelve un hábito que toma segundos.

Señales de alerta que van más allá de los sellos

- Lista de ingredientes de más de 10 ítems con nombres impronunciables.
- El azúcar (o sus sinónimos) aparece en los primeros 3 ingredientes.
- El producto dice “natural” o “saludable” pero tiene 3 sellos de advertencia.
- La porción indicada es irrealistamente pequeña (ej. 15 g para una bolsa de snacks).
- Dice “sin grasa” pero tiene alta cantidad de azúcar (o viceversa).
- Los colores del empaque imitan frutas o naturaleza, pero el producto no las contiene.

Leer la etiqueta es un acto de cuidado y de libertad



El lugar donde los hábitos se construyen juntos

Hemos recorrido juntos los cinco sellos de advertencia nutricional que encontraras en los empaques de Colombia y te hemos dado herramientas para ir más allá de ellos. Pero lo más importante no es memorizar números y límites, es desarrollar una mirada crítica y consciente frente a los alimentos que eliges.

Cuidar la alimentación es una forma de cuidar la dignidad propia y la de las personas que amamos. Un hogar que come bien es un hogar con más energía, más claridad mental, menos enfermedad y más capacidad de disfrutar la vida. Y todo empieza con una decisión pequeña: leer lo que dice el empaque antes de ponerlo en el carrito.

Recuerda: no se trata de comer “perfecto” ni de eliminar todos los productos procesados. Se trata de tomar decisiones informadas, de elegir con consciencia la mayor parte del tiempo y de construir, poco a poco, hábitos alimentarios que sostengan tu bienestar a largo plazo.



¿Como impacta esto en la familia y en la vida universitaria?

Los hábitos alimentarios se forman en casa y se consolidan en los primeros años de vida adulta, exactamente el periodo que viven muchos estudiantes universitarios. Un estudiante que sabe leer una etiqueta toma mejores decisiones en la tienda de la universidad, en el supermercado y en casa. Esa decisión individual, multiplicada por miles de familias, tiene el potencial de transformar los patrones de salud de toda una comunidad.

“Cuando una familia aprende a leer su comida, no solo cuida su salud: ejerce su derecho a la información, a la autonomía y a una vida más plena.”

15

Contacto Bienestar Universitario

Si tienes preguntas sobre nutrición, hábitos saludables o necesitas orientación sobre bienestar, el equipo de Bienestar Universitario de la UCundinamarca está disponible para ti:

- bienestar.zipaquira@ucundinamarca.edu.co
- budigitalchia@ucundinamarca.edu.co
- bu_orienta_soacha@ucundinamarca.edu.co
- bienestar.facatativa@ucundinamarca.edu.co
- bu_orienta_fusa@ucundinamarca.edu.co
- formacionparaelser@ucundinamarca.edu.co
- saludbienestar.fusagasuga@ucundinamarca.edu.co





Universidad de
CUNDINAMARCA