



[Inicio](#) | [Salud](#) | Leer las etiquetas de los alimentos te mantiene delgado

Leer las etiquetas de los alimentos te mantiene delgado

Elena Sanz 12/09/2012



La Universidad de Santiago de Compostela ha participado, junto con las universidades de Tennessee, Arkansas (EE UU) y el Instituto de Investigación de Economía Agrícola de Noruega, en un estudio sobre la relación entre la lectura del etiquetado nutricional de los alimentos y la obesidad. Los resultados indican que **el índice de masa corporal de los individuos que leen las etiquetas puede llegar a ser 1,49 puntos menor que el de quienes que nunca tienen en cuenta dicha información a la hora de hacer la compra**. Esto supone una reducción de 3,91 kg para una persona con 74 kg de peso. Los datos se tomaron de la

encuesta anual National Health Interview Survey (NHIS), recogida por los Centro Americano para el Control y Prevención de las Enfermedades (CDC). El estudio se publica en la revista *Agricultural Economics*.

Por sexos, **el 58% de los hombres** lee habitualmente o siempre la información presentada en las **etiquetas nutricionales**, mientras que este porcentaje **se incrementa hasta el 74% en las mujeres**. Y el impacto asociado también es mayor en las mujeres que en los hombres. Por término medio, las mujeres que leen la información nutricional tienen un índice de masa corporal 1,48

etiquetado nutricional también en menús de restaurantes y otros establecimientos públicos, para que se beneficie la población que come habitualmente fuera de casa.

Y además?

¿Hay alimentos que nos espabilan y comidas que nos relajan?

¿Por qué algunas personas consumen más fruta?

Comer pescado nos vuelve más pacíficos

La dieta mediterránea reduce las enfermedades crónicas