

Como Leer La Etiqueta de Alimentos

Tamaño de la porción

¿Es su porción del mismo tamaño al indicado en la etiqueta? Si usted come una porción del doble del tamaño mencionado, necesita también duplicar los valores nutritivos y calóricos. Si come la mitad de la porción indicada, disminuya los valores nutritivos y calóricos a la mitad.

Calorías

Esto enseña cuantas calorías están en una porción de comida. ¡Calorías nos dan energía para ser lo mejor! Acuérdesse, si come doble la porción, las calorías se doblan también.

Total de carbohidratos

Carbohidratos están en comidas como pan, papas, frutas y vegetales. ¡Escoja estos seguido! Le dan nutrientes y energía.

Fibra dietética

La fibra nos ayuda a mantenernos regular y puede ayudar a reducir el riesgo del enfermedad del corazón y ayuda a controlar los niveles del azúcar en la sangre en personas con diabetes. Esto es para los dos tipos de fibra dietética soluble e insoluble. Frutas, vegetales, comidas integrales, frijoles y chícharos son buenas fuentes.

Proteínas

La mayoría de las personas consume más proteínas de las que necesita. Donde hay proteína animal, también hay grasa y colesterol. Consuma porciones pequeñas de carne magra, pescado y aves. Use leche descremada o leche, yogurt y quesos bajos en grasa. Pruebe las proteínas vegetales como los frijoles, los granos y los cereales.

Vitaminas y minerales

Su meta aquí es 100% de cada una para el día. No cuente en que una comida lo haga todo. En este ejemplo, en una porción, recibe 80% de su vitamina A. Coma otras comidas con vitamina A para recibir 100%. Escoja una variedad de comidas para recibir todos sus nutrientes.

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (114g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 3g	
Vitamin A 80%	Vitamin C 60%
Calcium 4%	Iron 4%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Más nutrientes pueden aparecer en algunas etiquetas.



Grasa total

¡La mayoría de las personas necesita reducir el consumo de grasa! Demasiada grasa puede contribuir a las enfermedades del corazón y al cáncer. Trate de limitar las calorías de la grasa (**calories from fat**). Para un corazón sano, seleccione alimentos con una gran diferencia entre el número total de calorías y el número de calorías de la grasa.

Grasa saturada

¿Un nuevo tipo de grasa? No-La grasa saturada es parte de la grasa total en los alimentos. Es el ingrediente clave para elevar el nivel del colesterol en la sangre y su riesgo de enfermedades del corazón. ¡Coma menos grasa!

Colesterol

Demasiado colesterol puede ocasionar enfermedades del corazón. Comprométase a comer menos de 300 mg cada día. El colesterol se haya en comidas de animal.

Sodio

Usted le llama “sal”, la etiqueta lo llama “sodio”. De cualquier forma, puede contribuir a la presión arterial alta en algunas personas. Así que mantenga bajo su consumo de sodio - de 2,400 a 3,000 mg o menos cada día.*

*La AHA recomienda no más de 3,000 mg de sodio por día para adultos sanos.

Valor diario (Daily Value)

¿Se siente que se está ogando en números? Deje que el valor diario sea su guía. Los valores diarios se indican para personas que consumen 2,000 ó 2,500 calorías diarias. Si usted necesita comer más, su valor diario puede ser más alto que los indicados en la etiqueta. Si necesita comer menos, su valor diario puede ser más bajo.

Para la grasa, la grasa saturada, el colesterol y el sodio, seleccione alimentos con un bajo % de valor diario (**% Daily Value**). Para el total de carbohidratos, la fibra dietética, las vitaminas y los minerales, su meta de valor diario es alcanzar el 100% de cada uno.

g = gramos (Para 28 g = 1 onza)
mg = miligramos (1,000 mg = 1 g)