



Comprensión y uso de la etiqueta de Información Nutricional



La **etiqueta de Información Nutricional** que se encuentra en bebidas y alimentos envasados es su **herramienta diaria** para optar de manera informada por alimentos que contribuyan a hábitos de alimentación saludable para toda la vida.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving

Calories 240

% Daily Value*

| | |
|-------------------------------|------------|
| Total Fat 4g | 5% |
| Saturated Fat 1.5g | 8% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 5mg | 2% |
| Sodium 430mg | 19% |
| Total Carbohydrate 46g | 17% |
| Dietary Fiber 7g | 25% |
| Total Sugars 4g | |
| Includes 2g Added Sugars | 4% |
| Protein 11g | |
| Vitamin D 2mcg | 10% |
| Calcium 260mg | 20% |
| Iron 6mg | 35% |
| Potassium 240mg | 6% |

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Porciones por envase muestra la **cantidad total de porciones** en todo el recipiente o paquete de alimento. Un paquete de alimento puede contener más de una porción.

El tamaño de la porción se basa en la **cantidad de alimento que se come normalmente de una vez** y no constituye una recomendación acerca de la cantidad que se debe comer. Por lo general, la información nutricional incluida en la etiqueta se basa en una porción del alimento; sin embargo, algunos envases también pueden contener información por paquete.

Calorías se refiere a la **cantidad total de calorías** en una porción de alimento. Para lograr o mantener un peso corporal saludable, debe equilibrar la cantidad de calorías que come y bebe con la cantidad de calorías que utiliza su cuerpo. Como guía general para asesoramiento nutricional, se utilizan 2000 calorías por día. Sepa qué cantidad le corresponde en www.choosemyplate.gov/resources/MyPlatePlan.

Como guía general:

- **100 calorías** por porción de un alimento envasado individual se consideran **moderado**.
- **400 calorías** o más por porción de un alimento individual envasado se considera **alto**.

Nutrientes que debe ingerir menos: grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos. Compare y elija los alimentos para obtener menos del 100% de VD de estos nutrientes por día.

Nutrientes que debe ingerir más: fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio. Compare y elija los alimentos para obtener el 100% de VD de estos nutrientes la mayoría de los días.

El % de Valor Diario (%VD) muestra la **cantidad de nutrientes por porción que el alimento aporta a su alimentación diaria total**. Utilice el %VD para determinar si una porción del alimento tiene alta o baja cantidad de nutrientes y para comparar los productos alimenticios (recuerde asegurarse de que el tamaño de porción sea el mismo).

Como guía general:

- **5% de VD** o menos de un nutriente por porción se considera **bajo**.
- **20% de VD** o más de un nutriente por porción se considera **alto**.

Nutrientes

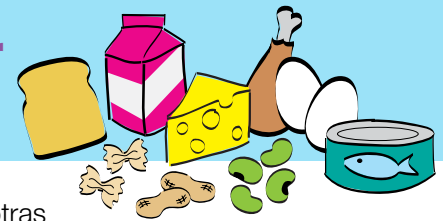
La etiqueta de Información Nutricional puede ayudarle a **obtener información, comparar y controlar los nutrientes** en diversos alimentos que forman parte de su alimentación.



FDA U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION



Medidas que debe adoptar para una alimentación saludable



Utilice la etiqueta de Información Nutricional y otras partes de la etiqueta de alimentos para optar por alimentos saludables.

- **Coma vegetales de colores variados** (frescos, congelados, enlatados y deshidratados) y jugos 100% de vegetales. Compre vegetales congelados (sin mantequilla ni salsa) y vegetales enlatados con bajo contenido de sodio o sin sal. Pruebe comer vegetales como aperitivos, en ensaladas, para acompañar sus comidas y como parte de los platos principales.
- **Concéntrese en las frutas enteras** (frescas, congeladas, deshidratadas y enlatadas 100% en jugo de frutas). Pruebe comer frutas como aperitivos y postres e incorpore frutas a sus ensaladas y para acompañar sus comidas. En lugar de utilizar salsas dulces para decorar alimentos como cereales, panqueques y yogur, utilice frutas.
- **Si come granos, procure que, al menos la mitad, sean granos integrales.** Busque alimentos con granos integrales detallados como el primer o segundo ingrediente de granos después del agua. Pruebe los granos integrales (como arroz integral, cuscús y quinoa) como guarnición para sus comidas y cambie las versiones de alimentos con granos refinados que consume habitualmente por integrales (como pan, cereales, pasta y arroz). Limite los granos refinados y los productos fabricados con granos refinados, en especial con gran cantidad de calorías, grasas saturadas, azúcar añadida y/o sodio (como tortas, galletas dulces, papas fritas y galletas de agua).
- **Varíe su rutina de proteínas.** Pruebe frijoles y arvejas, productos lácteos sin grasa o con bajo contenido graso (1%), huevos, carnes magras y pollo, pescado, productos a base de soja, frutos secos y semillas. Elija pescado y fuentes de proteínas derivadas de plantas (como productos a base de soja, frijoles, arvejas y semillas, y frutos secos sin sal) en lugar de algunas carnes y pollo. Incorpore frijoles o arvejas a las ensaladas, las sopas y para acompañar las comidas, o síralas como plato principal. Pruebe comer un puñado pequeño de semillas o frutos secos sin sal como aperitivo.
- **Elija los productos lácteos sin grasa o con bajo contenido graso (1%)** (como leche, queso y yogur) y bebidas fortificadas a base de plantas (como soja, arroz y almendras) en lugar de los productos lácteos enteros y con contenido graso reducido (2%). Limite la ingesta de postres a base de lácteos con gran contenido de calorías, grasas saturadas y azúcar añadida como helado, otros postres congelados y budines).

- **Limite la ingesta de grasas saturadas, sodio y azúcar añadida.** Elija carne, pollo y pescado fresco en lugar de procesado. Cambie la margarina en pan por la margarina blanda (líquida, en aerosol o en pote). Busque alimentos envasados, aperitivos y condimentos en versiones dietéticas, con bajo contenido de sodio, reducidas en sodio o sin sal. Limite la ingesta de productos horneados, postres, dulces y aperitivos (como tortas, galletas dulces, helado, bombones de chocolate, papas fritas y palomitas de maíz para microondas). Consuma porciones más pequeñas de alimentos y bebidas con gran contenido de grasas saturadas, sodio y/o azúcar añadida o consúmalos con menor frecuencia.

Consejos útiles para la preparación de comidas

- Pruebe cocinar en el horno, a la parrilla, a la plancha o al vapor. Estos métodos de cocción no aportan calorías adicionales.
- Retire o escurra la grasa de la carne antes y después de cocinar y quite la piel del pollo antes de comerlo.
- Cocine y hornee con aceites líquidos (como aceite de canola y de oliva) en lugar de grasas sólidas (como mantequilla y manteca).
- Cuando pueda, prepare sus propios alimentos y limite la ingesta de salsas envasadas y productos saborizados (como mezclas de pasta y arroz).
- Limite la cantidad de sal y azúcar añadida al cocinar, hornear o comer.
- En vez de usar sal, condimente los alimentos con hierbas, especias y condimentos sin sal.
- Antes de comer, escurra los alimentos enlatados con contenido de sodio, como atún, vegetales y frijoles.
- Si come afuera, pregunte cómo se prepara la comida. También puede preguntar si tienen información nutricional disponible para ayudarle a tomar decisiones informadas.