

Como Leer las Etiquetas de Información Nutricional

Comprender lo que significa la Etiqueta de Información Nutricional puede ayudarle a tomar buenas decisiones acerca de los alimentos que son mejores para su salud.

1 Tamaño de la Porción y Porciones por Empaque

Estamos acostumbrados a decir “porción” o “ración” cuanto nos referimos a la cantidad que comemos. El “tamaño de la porción” es el término oficial utilizado en las etiquetas de los alimentos. La información nutricional en la etiqueta de los alimentos se basa en una porción.

Asegúrese de mirar el número de porciones en el empaque. Incluso los empaques pequeños pueden contener más de una porción. Si usted consume todo el paquete, entonces debe multiplicar los valores nutricionales por el número de porciones en el empaque.

2 Cantidad de Calorías

Las calorías enumeradas aquí son para una porción de alimentos. Tenga en cuenta su requerimiento diario total de calorías. Las “calorías de grasa” le dicen cuantas calorías de grasa hay en una porción. Recuerde, un producto sin grasa no necesariamente está libre de calorías.

3 *Porcentaje de Valores Diarios (VD)

Esta parte le dice como los nutrientes en una porción de alimentos contribuyen a su dieta diaria total. Utilícelo para elegir los alimentos que son ricos en nutrientes de los que usted debe obtener más, y bajos en nutrientes de los que cuales usted debe obtener menos. **Clave:** 5% VD o menos es bajo, 20% o más es alto. Usted no encontrará un %VD para las grasas trans, Azúcares, o Proteínas (ubíquese en la parte inferior de la etiqueta para el Porcentaje de Valores Diarios correspondientes a una dieta de 2,000 a 2,500 calorías).

4 Limite el consumo de estos Nutrientes

Consumir gran cantidad de grasa total (especialmente grasa saturada y grasa trans), colesterol, o sodio puede incrementar el riesgo de ciertas enfermedades crónicas, como enfermedad del corazón, algunos tipos de cáncer, o presión arterial alta. Limite el consumo de estos nutrientes.

Información Nutricional
 Tamaño de la Porción 1 taza (228 g)
 Porciones por Empaque 2

Cantidad por Porción

Calorías 260Calorías de la Grasa 120

% Valor Diario*

Grasa Total 13 g	20%
Grasa saturada 5g	25%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 30 mg	10%
Sodio 660 mg	28%
Carbohidrato Total 31g	10%
Fibra dietaria 1g	4%
Azúcares 5g	
Proteína 5g	

Vitamina A 4%	•	Vitamina C 2%
Calcio 15%	•	Hierro 4%

*Los porcentos de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías	2000	2500
Grasa total	Menor de	65g	80g
Grasa Sat	Menor de	20g	25g
Colesterol	Menor de	300mg	300mg
Sodio	Menor de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos Totales		300mg	375mg
Fibra dietaria		25g	30g

5 Obtenga Suficiente de Estos Nutrientes

Los americanos a menudo no obtienen suficiente fibra dietaria, Vitamina A, Vitamina C, Calcio y Potasio en sus dietas.

- Busque opciones que contengan al menos 1 gramo de fibra.
- Trate de consumir 20-35 gramos de fibra por día.
- Compare el número de gramos (g) de azúcares con el número dado para los Carbohidratos Totales. A menos que este alimento contenga azúcar natural, como la fruta o la leche, estos azúcares son añadidos.