

# Quiz de la Etiqueta de Alimentos

**Por favor marque con un círculo la respuesta correcta o la mejor respuesta:**

1. Una porción de alimentos baja en grasa tiene
  - a. 10 gramos de grasa o menos
  - b. 5 gramos de grasa o menos
  - c. 3 gramos de grasa o menos
  - d. Sin grasa saturada
2. La Información Nutricional en la etiqueta de alimentos se basa en el tamaño de la porción.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
3. La grasa tiene más calorías por gramo que los carbohidratos o las proteínas. (indicación: Busque en la parte inferior de la Etiqueta de información Nutricional)
  - a. Verdadero
  - b. Falso
4. El porcentaje de Valor Diario (%VD) se basa en una dieta de 2,000 calorías.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
5. La Etiqueta de Información Nutricional indica si un alimento es una elección saludable o no.
  - a. Verdadero
  - b. Falso



## Hoja de Respuestas

1. c. 3 gramos de grasa o menos

Saber esto puede ayudarle a tomar decisiones más saludables para su corazón y reducir la grasa en su dieta.

2. a. Verdadero

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

3. a. Verdadero

La grasa contiene 9 calorías por gramo, mientras que los carbohidratos y las proteínas contienen 4 calorías por gramo cada uno. En tanto usted consuma más grasa, las calorías se suman rápidamente.

4. a. Verdadero

Tenga en cuenta que el porcentaje de Valores Diarios (%VD) se basan en una dieta de 2,000 calorías. Usted puede requerir menos calorías por día o más calorías por día.

5. b. Falso

La etiqueta de Información Nutricional no señala con claridad cual alimento es una elección saludable. Esto no es fácil o simple. Todos deben leer la etiqueta para decidir si un alimento cumple con sus necesidades individuales de acuerdo a una dieta saludable. Esta es una herramienta o guía de información nutricional.

