

Cómo leer la etiqueta de los alimentos

La lectura de la etiqueta lo ayudará a escoger alimentos de manera inteligente y recibir el mayor grado de nutrición de las calorías a fin de cumplir sus metas.

Información sobre nutrición	
Tamaño de la ración 1 taza (228g)	
Raciones por envase 2	
Cantidad por ración	
Calorías 260 Calorías de grasa 120	
Valor % diario	
Grasa total 13g	20%
Grasa saturada 5g	25%
Colesterol 30mg	10%
Sodio 660mg	28%
Carbohidratos totales 31g	10%
Fibra alimentaria 1g	4%
Azúcares 5g	
Proteína 5g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 2%
Calcio 15%	Hierro 4%
* Los valores diarios porcentuales se basan en una dieta de 2.000 calorías. Sus valores pueden ser más altos o más bajos según las calorías que necesite:	
	Calorías: 2000 2500
Grasa total	Menos de 65g 80g
Grasa sat.	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodium	Menos de 2400mg 2400mg
Carbohidratos totales	300g 375g
Fibra alimentaria	25g 25g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbohidrato 4 Proteína 4

Tamaño de la ración

Solemos usar la palabra “porción” para referirnos a la cantidad que comemos. “Tamaño de la ración” es una cantidad más oficial o estándar que se usa en las etiquetas de los alimentos. La información sobre nutrición que se ofrece en la etiqueta de un alimento se basa en el tamaño de la ración.

Raciones por envase

La cantidad de raciones que comprende el paquete. Asegúrese de leer esta información. Los paquetes pequeños pueden parecer una ración única. Suelen tener una cantidad mayor. Los refrigerios son un buen ejemplo de esto. Si usted come todo el paquete, debe multiplicar los valores nutritivos por la cantidad de raciones en el paquete.

Números sobre nutrición

Compare el número de calorías de la grasa y las calorías totales. Será conveniente que las calorías totales derivadas de la grasa no superen más de 1/3 de las calorías totales del día.

Si la cantidad de los gramos (g) de grasa saturada se aproxima a la cifra dada para la grasa total, ese alimento o esa bebida podría no ser la mejor opción.

Busque alternativas que tengan 1 gramo de fibra como mínimo. Intente consumir de 20 a 35 gramos de fibra por día.

Compare el número de gramos (g) de azúcares al número de carbohidratos totales. A menos que este alimento tenga azúcar natural, como en el caso de las frutas o la leche, los azúcares son agregados. Será conveniente que limite los azúcares agregados.

Valores diarios porcentuales (VD)

El valor diario porcentual constituye un indicador de las necesidades de nutrición recomendadas según una dieta de 2000 calorías. Los valores diarios podrían ser mayores o menores según sus necesidades de calorías y nutrientes. Sugerencia: 5% VD o menos es bajo, 20% o más es alto.

- Limite el consumo de estos nutrientes
- Consuma suficientes nutrientes de este tipo

MOVE!

