

Prueba sobre la etiqueta de los alimentos

Sírvase trazar un círculo en torno a la respuesta correcta o la mejor respuesta.

1. ¿Una ración de alimento con **bajo contenido graso**
 - a. tiene 10 gramos de grasa o menos?
 - b. tiene 5 gramos de grasa o menos?
 - c. tiene 3 gramos de grasa o menos?
 - d. no tiene grasa saturada?

2. La información sobre nutrición que se ofrece en la etiqueta de un alimento se basa en el tamaño de la ración.
 - a. verdadero
 - b. falso

3. La grasa tiene más calorías por gramo que los carbohidratos o las proteínas. Sugerencia: fíjese en la base de la etiqueta con información sobre nutrición.
 - a. verdadero
 - b. falso

4. El valor porcentual diario (%VD) se basa en una dieta de 2000 calorías.
 - a. verdadero
 - b. falso

5. En la etiqueta con información sobre nutrición se afirma si un alimento es una opción saludable o no.
 - a. verdadero
 - b. falso



Prueba sobre la etiqueta de los alimentos

Hoja de respuestas

1. c. 3 gramos de grasa o menos

Esta información puede ayudarlo a escoger opciones saludables para el corazón y reducir la grasa en su dieta.

2. a. verdadero

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 para 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.

3. a. verdadero

La grasa tiene 9 calorías por gramo, mientras que los carbohidratos y las proteínas tienen 4 calorías por gramo. Cuando consume más grasa, las calorías suman rápidamente.

4. a. verdadero

Tenga en cuenta que el porcentaje de valores diarios (%VD) se basa en una dieta de 2000 calorías. Tal vez necesite menos o más calorías por día.

5. b. falso

La etiqueta con información sobre nutrición no establece claramente que un alimento es una opción saludable. No es tan fácil o tan sencillo. Todos deben leer la etiqueta a fin de decidir si un alimento satisface sus propias necesidades individuales para una dieta saludable. Es una herramienta o guía para información sobre nutrición.

