

UTILICE LA ETIQUETA DE DATOS DE NUTRICION PARA COMER DE UNA MANERA MÁS SALUDABLE

Revise el tamaño de la porción y el número de porciones.

- La información en la Etiqueta de los Datos de Nutrición se basa en UNA porción, pero muchos paquetes contienen más de una porción. Preste atención al tamaño de la porción y a cuántas porciones está comiendo realmente. Si duplica las porciones que come, duplica las calorías y los nutrientes, incluyendo los Valores Diarios en porcentajes (%VD).
- Cuando compara las calorías y los nutrientes entre las diferentes marcas de un producto, revise para ver si el tamaño de la porción es igual.

Las calorías cuentan, así que preste atención a la cantidad.

- Aquí es donde usted encontrará el número de calorías por porción y las calorías que provienen de la grasa por cada porción.
- Libre de grasa no significa libre de calorías. Los alimentos que contienen menos grasas pueden tener tantas calorías como las versiones que contienen grasas.
- Si la etiqueta indica como 1 porción la cantidad de 3 galletas y esto equivale a 100 calorías, y se come 6 galletas, usted ha consumido 2 porciones, o sea dos veces el número de calorías y grasas.

Busque alimentos que son ricos en estos Nutrientes.

- Utilice la etiqueta para limitar no solamente el consumo de la grasa y el sodio, sino también para aumentar los nutrientes que promueven la buena salud y pueden protegerle contra las enfermedades.
- Algunos americanos no obtienen suficiente vitamina A, vitamina C, potasio, calcio e hierro, así que elija la marca de fábrica con el Valor Diario en Porcentaje más alto con estos nutrientes.
- Obtenga una mejor nutrición de la calorías que consume. Compare las calorías con los nutrientes que estaría obteniendo para que haga una elección de alimentos más saludable.

Datos Nutricionales

Tamaño de la Porción 1 taza (228g)
Porciones en el paquete 2

Cantidad por Ración

Calorías 250 **Calorías de Grasas** 110

% Valor Diario*

Grasa Total 12g 18%

Grasa Saturada 3g 15%

Acido Grasa Trans 3g

Colesterol 30mg 10%

Sodio 470mg 20%

Potasio 700mg 20%

Carbohidrato Total 31g 10%

Fibra Dietética 0g 0%

Azúcares 5g

Proteínas 5g

Vitamin A 4%

Vitamin C 2%

Calcium 20%

Iron 4%

*Los porcentajes 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:

	Calóricas:	2,000	2,000
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	Menos de	300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

El valor Diario en Porcentaje es la llave a una dieta equilibrada.

El %VD es una guía general para ayudarle a calcular los nutrientes en una porción de alimento que contribuyen a su dieta diaria total. Puede ayudarle a determinar si un alimento es alto o bajo en un nutriente—5% o menos es bajo, 20% o más es alto. Usted puede usar el % de VD para hacer un intercambio dietético con otros alimentos durante todo el día. El asterisco (*) se utiliza para recordarle que el %VD se basa en una dieta de 2,000 calorías. Usted puede necesitar más o menos, pero el %VD sigue siendo una medida útil.

Conozca las grasas y reduzca el consumo de sodio por su salud.

- Para ayudarle a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, utilice la etiqueta de nutrición para seleccionar los alimentos que son los más bajos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol.
- Las grasas trans no tienen un %VD, pero consúmalas lo menos posible porque aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.
- El %VD para el total de grasas incluye todas las diversas clases de grasas.
- Para ayudar a reducir el nivel de colesterol en la sangre, sustituya las grasas saturadas y las grasas trans por las grasas monoinsaturadas y las poliinsaturadas las cuales se encuentran en los pescados, las nueces y los aceites vegetales líquidos.
- Limite el consumo de sodio para ayudar a reducir el riesgo de desarrollar presión arterial alta.

Haga el esfuerzo de comer carbohidratos saludables y favorables para la salud.

- La fibra y los azúcares son algunas clases de carbohidratos. Fuentes óptimas, tales como frutas, verduras, frijoles y granos enteros, pueden reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y mejorar el funcionamiento digestivo.
- Los alimentos de granos enteros no siempre se pueden identificar por el color o el nombre, tales como multi-grano o trigo. Busque que el grano "entero" se encuentre enlistado de primero en la lista de ingredientes, tales como trigo entero, arroz moreno o avena entera.
- No hay %VD para los azúcares, pero usted puede comparar el contenido de azúcar en gramo entre varios productos de alimentos.
- Limite el consumo de alimentos con azúcares agregados (sucrosa, glucosa, fructosa, jarabe de maíz o de arce), que agregan calorías pero no otros nutrientes, tales como las vitaminas y los minerales. Cerciórese de que los azúcares agregados no sean uno de los primeros cuántos artículos en la lista de ingredientes.

Para obtener proteína, elija los alimentos que son los más bajos en grasas.

- La mayoría de los americanos consumen mucha proteína, pero no siempre de las fuentes más sanas.
- Al elegir un alimento por su contenido proteínico, tales como carnes, aves de corral, frijoles secos, leche y productos lácteos, haga elecciones que sean magras, con poca grasa o sin grasa.