

Comprensión y uso de la etiqueta de Información Nutricional

La etiqueta de **Información Nutricional** que se encuentra en bebidas y alimentos envasados es su **herramienta diaria** para optar de manera informada por alimentos que contribuyan a hábitos de alimentación saludable para toda la vida.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Porciones por envase muestra la **cantidad total de porciones** en todo el recipiente o paquete de alimento. Un paquete de alimento puede contener más de una porción.

El tamaño de la porción se basa en la **cantidad de alimento que se come normalmente de una vez** y no constituye una recomendación acerca de la cantidad que se debe comer o beber. Por lo general, la información nutricional incluida en la etiqueta se basa en una porción del alimento; sin embargo, algunos envases también pueden contener información por paquete.

Calorías se refiere al **número total de calorías** en una porción de alimento. Para lograr o mantener un peso corporal saludable, debe equilibrar la cantidad de calorías que come y bebe con la cantidad de calorías que utiliza su cuerpo. Como guía general para asesoramiento nutricional, se utilizan 2000 calorías por día. Sepa qué cantidad le corresponde en <https://www.myplate.gov/es/myplate-plan>

Como guía general:

- **100 calorías** por porción de un alimento envasado individual se consideran **moderado**.
- **400 calorías** o más por porción de un alimento individual envasado se considera **alto**.

El % de Valor Diario (%VD) muestra la **cantidad de nutrientes por porción que el alimento aporta a su alimentación diaria total**. Utilice el %VD para determinar si una porción del alimento tiene alta o baja cantidad de nutrientes y para comparar los productos alimenticios (recuerde asegurarse de que el tamaño de porción sea el mismo).

As a general guide:

- **5% de VD** o menos de un nutriente por porción se considera **bajo**.
- **20% de VD** o más de un nutriente por porción se considera **alto**.

Nutrientes

La etiqueta de Información Nutricional puede ayudarle a **obtener información, comparar y controlar los nutrientes** en diversos alimentos que forman parte de su alimentación.

Nutrientes que debe ingerir menos: grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos.
Compare y elija los alimentos para obtener menos del 100% de VD de estos nutrientes por día.

Nutrientes que debe ingerir más: fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio.
Compare y elija los alimentos para obtener el 100% de VD de estos nutrientes la mayoría de los días.



FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

www.fda.gov/nutritioneducation



Medidas que debe adoptar para una alimentación saludable

Utilice la etiqueta de **Información Nutricional** y otras partes de la etiqueta de alimentos para optar por alimentos saludables. ¡Los pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia!

- ❑ **Coma vegetales de colores variados** (frescos, congelados, enlatados y deshidratados) y jugos 100% de vegetales. Compre vegetales congelados (sin mantequilla ni salsa) y vegetales enlatados con bajo contenido de sodio o sin sal. Pruebe comer vegetales como aperitivos, en ensaladas, para acompañar sus comidas y como parte de los platos principales.
- ❑ **Concéntrese en las frutas enteras** (frescas, congeladas, deshidratadas y enlatadas 100% en jugo de frutas). Pruebe comer frutas como aperitivos y postres e incorpore frutas a sus ensaladas y para acompañar sus comidas. En lugar de utilizar salsas dulces para decorar alimentos como cereales, panqueques y yogur, utilice frutas.
- ❑ **Si come granos, procure que, al menos la mitad, sean granos integrales.** Busque alimentos con granos integrales detallados como el primer o segundo ingrediente de granos después del agua. Pruebe los granos integrales (como arroz integral, cuscús y quinoa) como guarnición para sus comidas y cambie las versiones de alimentos con granos refinados que consume habitualmente por integrales (como pan, cereales, pasta y arroz). Limite los granos refinados y los productos fabricados con granos refinados, en especial con gran cantidad de calorías, grasas saturadas, azúcar añadida y/o sodio (como tortas, galletas dulces, papas fritas y galletas de agua).
- ❑ **Varíe su rutina de proteínas.** Pruebe legumbres, guisantes o chícharos, lentejas, productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa (1%), huevos, carnes magras y carne de aves, mariscos, productos a base de soya, frutos secos y semillas. Elija mariscos y fuentes de proteínas derivadas de plantas (como productos a base de soya, legumbres, guisantes o chícharos, lentejas, y semillas y frutos secos sin sal) en lugar de algunas carnes rojas y de aves. Incorpore legumbres, guisantes o chícharos y lentejas a las ensaladas, las sopas y para acompañar las comidas, o sírvelas como plato principal. Pruebe comer un puñado pequeño de semillas o frutos secos sin sal como aperitivo.
- ❑ **Sustituya los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa al 1%** (como la leche, el queso y el yogur) y/o productos sin lactosa y bebidas de soya fortificadas por productos lácteos enteros y reducidos en grasa al 2%. Limite los postres a base de lácteos con alto contenido de calorías, grasas saturadas y azúcares añadidos (como los helados, otros postres congelados y budines).
- ❑ **Limite la ingesta de grasas saturadas, sodio y azúcar añadida.** Elija carnes rojas, carne de aves y mariscos magros en lugar de procesados. Cambie la margarina en pan por la margarina blanda (líquida, en aerosol o en pote). Busque alimentos envasados, aperitivos y condimentos en versiones dietéticas, con bajo contenido de sodio, reducidas en sodio o sin sal. Limite la ingesta de productos horneados, postres, dulces y aperitivos (como tortas, galletas dulces, helado, bombones de chocolate, papas fritas y palomitas de maíz para microondas). Consuma porciones más pequeñas de alimentos y bebidas con gran contenido de grasas saturadas, sodio y/o azúcar añadida o consúmalos con menor frecuencia.

Consejos útiles para la preparación de comidas

- ❑ Pruebe cocinar en el horno, a la parrilla, a la plancha o al vapor. Estos métodos de cocción no aportan calorías adicionales.
- ❑ Retire o escurra la grasa de la carne antes y después de cocinar y quite la piel de la carne de aves antes de comerla.
- ❑ Cocine y hornee con aceites líquidos de origen vegetal ricos en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas (como aceite de canola y de oliva) en lugar de grasas ricas en grasa saturada (como la manteca vegetal, la manteca de cerdo, la mantequilla y el aceite de coco).
- ❑ Siempre que sea posible, prepare sus propios alimentos y limite la ingesta de salsas envasadas y productos saborizados (como mezclas de pasta y arroz).
- ❑ Limite la cantidad de sal y azúcar añadida al cocinar, hornear o comer.
- ❑ En vez de usar sal, condimente los alimentos con hierbas, especias y condimentos sin sal.
- ❑ Antes de comer, escurra los alimentos enlatados con contenido de sodio, como atún, vegetales y frijoles.
- ❑ Si come afuera, pregunte cómo se prepara la comida. También puede preguntar si tienen información nutricional disponible para ayudarle a tomar decisiones informadas.