

## Domina la lectura de la Etiqueta nutricional

La información de la Etiqueta Nutricional te ayudará a hacer selecciones sabias al momento de obtener tus alimentos. Entender la información presentada en la etiqueta nutricional te ayudará a comparar inteligentemente los alimentos de acuerdo a los beneficios que obtendrás de su contenido nutricional.

La información incluida en la etiqueta nutricional surge de los avances en tecnología e investigaciones científicas respecto al contenido de nutrientes en los alimentos. Actualmente es un requisito de ley que los alimentos empacados incluyan la información nutricional en la etiqueta.

**Tamaño del Servicio** (1)

**Lista de Nutrientes** (3)

**Calorías** (2)

**%Valor Diario** (4)

Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 260	Calories from Fat 72
% Daily Value*	
Total Fat 8g	13%
Saturated Fat 3g	17%
Cholesterol 130mg	44%
Sodium 1010mg	42%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 9g	36%
Sugars 4g	
Protein 25g	
Vitamin A 35%	Vitamin C 2%
Calcium 6%	Iron 30%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Fiber		25g	30g

Calories per gram:  
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## Tamaño del servicio

(Serving size)

Primero, comprueba el tamaño del servicio y el número de servicios que contiene el empaque. La información

nutricional de la etiqueta describe el contenido nutricional de ese servicio exclusivamente, pero muchos de los empaques contienen más de un servicio.

Es posible que consumas más de lo que está descrito en la etiqueta. Si duplicas el servicio, consumirás el doble de las calorías y nutrientes. Cuando comparas las calorías y nutrientes entre diferentes marcas de productos, verifica si el tamaño del servicio es el mismo ya que podrían variar.

Nutrition Facts	
Serving Size	1 cup (253 g)
Servings Per Container	4

## Calorías

(Calories)

Esta sección describe la aportación calórica por servicio del alimento.

Puedes usar esta información para comparar entre alimentos similares. Se

incluyen en esta sección las calorías

provenientes exclusivamente de grasa, pero no habla del tipo de grasa.

Consumir una gran cantidad de calorías al día, independientemente del tipo de alimento de dónde provengan está relacionado con obesidad y enfermedades cardiovasculares.

Una guía rápida para interpretar las calorías en una etiqueta de alimentos es:

Amount Per Serving	
Calories	260
Calories from Fat	72
% Daily Value*	

≤ 40 kcals por servicio	Bajo
100 kcals por servicio	Moderado
≥ 400 kcals por servicio	Alto

### Reclamos Nutricionales

Libre de calorías Menos de 5 calorías por servicio.

Una **caloría** es una medida de la energía que obtenemos de los alimentos. Tus necesidades calóricas son determinadas por la edad, estatura, actividad física.

## Lista de nutrientes

La mayoría de las personas consumen demasiado de estos nutrientes. Dietas altas en grasa, grasas saturadas, colesterol o sodio aumentan el riesgo de padecer enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares (hipertensión) y algunos tipos de cáncer .

### Carbohidratos

(Total Carbohydrates)

La etiqueta nutricional enumera la cantidad de carbohidratos totales, entre los que están fibra dietaria (Dietary Fiber), azúcares (Sugars) y azúcares alcohólicos (Sugar Alcohols). Se recomienda que evites alimentos altos en azúcares añadidas.

La recomendación de fibra es de 25-38 gramos de fibra al día. Para aumentar la ingesta de fibra, elige panes y cereales que ofrezcan más de 3 gramos de fibra por servicio, como por ejemplo pan integral y cereales fortificados o avena. Se recomienda suficiente consumo de fibra ya que añade volumen a la dieta y hace que se sienta lleno más rápido, ayudando a controlar su peso, mejora la digestión y a prevenir el estreñimiento.

### Grasas

(Total Fat)

Para mantener una dieta balanceada se recomienda que se limite el consumo de grasas totales (*Total Fat*), grasas saturadas (*Saturated Fat*), grasas trans (*Trans Fat*) y colesterol (*Cholesterol*).

Se recomienda que menos del 1% de las calorías totales provengan de grasas trans. Para esto limite la frecuencia con que consume alimentos que sean fuentes de estas grasas dañinas al corazón como tocino, leche entera, y alimentos con grasas hidrogenadas como mantequilla, queso y productos de repostería.

Se recomienda que se seleccionen alimentos que sean buenas fuentes de grasas mono o polidesaturadas como las que encontramos en el salmón, en el aceite de maíz, en la nueces, aceite de canola y aceite de oliva.

*Si el alimento contiene menos de 0.5 g de grasas trans por servicio el fabricante puede mercadear ese alimento como que "no es una fuente significativa de grasas trans."*

	% Daily Value*
Total Fat 8g	13%
Saturated Fat 3g	17%
Cholesterol 130mg	44%
Sodium 1010mg	42%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 9g	36%
Sugars 4g	
Protein 25g	

Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Polyunsaturated Fat 0.5g	
Monounsaturated Fat 0.5g	
Cholesterol 0 mg	0%
Potassium 95mg	2%

### Reclamos Nutricionales

**Libre de grasas** Menos de 0.5 g de grasas o grasas saturadas por servicio.

**Libre de grasas saturadas** Menos de 0.5 g de grasas saturadas y menos de 0.5 g de ácidos grasos trans por servicio.

**Bajo en grasas** 3 g o menos de grasas totales por servicio.

**Bajo contenido de grasas saturadas** 1 g o menos de grasas saturadas por servicio.

**Contenido reducido o menor contenido de grasas** 25% menos de grasa que la versión regular.

**Libre de colesterol** Menos de 2 mg por servicio.

**Bajo en colesterol** 20 mg o menos por servicio.

**Contenido reducido o menor contenido de colesterol** 25% menos de colesterol que la versión regular.

### Sodio

(Sodium)

La Asociación Americana del Corazón recomienda que las personas mantengan su ingesta diaria de sodio total en no más de 1500 miligramos por día. Para que un alimento sea bajo en sodio, se recomienda que por porción contenga 140 mg o menos. Los alimentos de conveniencia, enlatados y procesados suelen ser los más altos en sodio.

### Reclamos Nutricionales

**Libre de sodio o de sal** menos de 5 mg de sodio por servicio.

**Contenido muy bajo de sodio** 35 mg de sodio o menos por servicio.

**Bajo contenido de sodio** 140 mg de sodio o menos por servicio.

**Contenido reducido o menor contenido de sodio** 25% menos de sodio que la versión regular.

### % Valor Diario

(%Daily Value)

La sección de los valores diarios muestran que porcentaje de la recomendación diaria de ese nutriente (en una dieta de 2000 calorías) será cubierto al consumir un servicio de ese alimento. Lo importante es comprender que no todas las personas necesitan consumir 2000 calorías diarias, por lo que la interpretación de estos datos suele ser confusa. Tus necesidades nutricionales dependerán de cuán activo eres físicamente, condición de salud, género, edad y estatura. Enfócate en las cantidades de nutrientes y en no excederte en grasas y azúcares añadidas.

	% Daily Value*
Total Fat <b>8g</b>	13%
<b>Saturated Fat 3g</b>	17%
Cholesterol <b>130mg</b>	44%
Sodium <b>1010mg</b>	42%
Total Carbohydrate <b>22g</b>	7%
<b>Dietary Fiber 9g</b>	36%
Sugars <b>4g</b>	

## No te dejes engañar

### “Whole Grain”

El que un alimento contenga en su etiqueta el reclamo **integral** no garantiza que sea alto en fibra. Asegúrate de leer el contenido de fibra por servicio en la etiqueta nutricional y que uno de los ingredientes principales sea “whole grain”

Nutrition Facts	Amount/Serving		% Daily Value*		Amount/Serving	% Daily Value*
	Total Fat 7g	10%	Cholesterol 0mg	0%		
Serving Size 1/2 cup (57g) Servings Per Container 6 Calories 220 Calories from Fat 60 <small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</small>	Saturated Fat 1g	5%	Sodium 10mg	1%	Total Carbohydrate 34g	11%
	Trans Fat 0g		Dietary Fiber 7g	28%		
	Polyunsaturated Fat 1.5g		Sugars 3g		Protein 8g	
	Monounsaturated Fat 0.5g		Vitamin A 0% • Vitamin C 0% Calcium 2% • Iron 15%			

**INGREDIENTS:**  
WHOLE GRAIN WHEAT FLOUR, WATER, SUGAR, WHEAT GLUTEN, SOYBEAN OIL, NATURAL FLAVOR, SEA SALT, YEAST, CULTURED WHEAT FLOUR, MOLASSES, SOY LECITHIN, RAISIN JUICE, VINEGAR, ASCORBIC ACID; TOPPED WITH WHEAT BRAN.

### Azúcar Escondida

La lista de ingredientes en la etiqueta nutricional está organizada de mayor a menor según la cantidad de ese ingrediente contenida en el alimento. Asegúrate de consumir alimentos con alta densidad nutricional manteniéndote alejado de los alimentos altos en azúcares refinadas (alta densidad calórica no nutricional). Evita los siguientes ingredientes:

High Fructose Corn Syrup  
Corn Syrup  
Fruit Juice Concentrate

### Cero Grasas “Trans”

Ya que los efectos dañinos de las grasas *trans* están muy bien respaldados por evidencia científica, las compañías están obligadas a publicar el contenido de estas grasas en las etiquetas nutricionales. Pero no te dejes engañar por alimentos “cero grasas *trans*” ya que la ley provee para que las compañías puedan mercadear su alimento como que “no es una fuente significativa de grasas *trans*”- (publicado como “0” en la etiqueta) si contiene menos de 0.5 g de grasas *trans* por servicio. Por otro lado otras compañías han sustituido las grasas *trans* por grasas saturadas. Para protegerte lea la lista de ingredientes y evite alimentos que contengan:

Nutrition Facts	Amount/Serving		%DV*		Amount/Serving		%DV*		
	Total Fat 7g	11%	Total Carb. 20g	7%	Sat. Fat 4.5g	23%	Dietary Fiber 1g	4%	
Serv. Size 4 cookies (32g) Servings 9 Calories 150 Calories from fat 60	Trans Fat 0g		Sugars 10g		Cholest. 0mg	0%	Protein 2g		
	Sodium 115mg		5%						
	Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 4%								
	<b>INGREDIENTS:</b> Enriched flour, riboflavin, sugar, partially hydrogenated vegetable oil, cocoa, cornstarch, hydrogenated oils, soy lecithin, salt, caramel color, artificial flavors.								

Partially Hydrogenated Oils  
Hydrogenated Oils