

Cómo leer las etiquetas de los alimentos



Una lectura rápida a la etiqueta de "Datos de nutrición" puede ayudarlo a detectar los alimentos que son buenos para su salud.

Puede obtener información sobre lo que come leyendo la etiqueta de "Datos de nutrición" en los alimentos que compra. Utilizada de manera correcta, esta información puede ayudarlo a elegir alimentos más saludables.

Tamaño de la porción: ¡Mire primero aquí!

¿Es su porción igual a la que figura en la etiqueta? Si come el doble del tamaño de la porción indicada, necesita duplicar las calorías y los valores de los nutrientes. Si tiene diabetes o sigue un plan de alimentación específico, es posible que el tamaño de la porción que se indica en la etiqueta no coincida con el tamaño de las porciones indicadas en su plan de alimentación. Controle siempre por segunda vez el tamaño de la porción. *Vea una muestra de la etiqueta al dorso.*

Calorías

Esta es la cantidad de calorías que consumirá en una porción de este producto. Si está intentando perder peso, reduzca el consumo de calorías. Se puede decir que un alimento tiene bajo contenido de calorías si contiene menos de 40 calorías por porción.

Grasas totales

Esto le indicará la cantidad de grasas que contiene una porción. La mayoría de las personas necesitan reducir el consumo de grasas. Un alimento con bajo contenido de grasas contiene 3 gramos (g) o menos de grasas totales por porción.

Grasas saturadas y grasas trans

Las grasas saturadas y las grasas trans están incluidas en la cantidad total de

grasas. También se las menciona por separado porque son dos tipos de grasas que deberíamos tratar de limitar o evitar en nuestras dietas.

Las grasas saturadas y las grasas trans en su dieta pueden elevar el nivel de colesterol. Las dietas con alto contenido de estas grasas pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas. Las grasas trans aumentan el riesgo más que las grasas saturadas. Las grasas trans no sólo aumentan los niveles totales de colesterol, sino que además disminuyen los niveles del colesterol bueno (HDL) que le ayuda a protegerse contra una enfermedad cardíaca.

Un alimento tiene bajo contenido de grasas saturadas si contiene menos de 1 gramo por porción. Intente consumir menos de 20 gramos de grasas saturadas por día y la menor cantidad de grasas trans posible.

Colesterol

El colesterol se encuentra sólo en alimentos de origen animal, tales como carnes, aves, pescado, huevos y productos lácteos. Trate de mantener su consumo de colesterol por debajo de los 300 mg por día. Un alimento con bajo contenido de colesterol contiene menos de 20 mg por porción.

Sodio

Se lo conoce como "sal". Un consumo elevado de sodio puede aumentar su presión arterial. Intente consumir menos de 2,400 mg por día. Un alimento con bajo contenido de sodio contiene 140 mg o menos en una porción.

Carbohidratos totales

Los carbohidratos están presentes en el pan, pastas, arroz, cereales, frutas, papas, verduras con almidones y dulces. Si tiene diabetes, preste atención a los gramos de los carbohidratos totales por porción y no sólo a los gramos de azúcar.

Fibra alimentaria

Es importante consumir muchas fibras, y la mayoría de los estadounidenses no consume cantidad suficiente. Intente consumir entre 25 y 30 g de fibras por día. La fibra se encuentra en granos enteros, verduras y frutas.

Azúcares

El azúcar se menciona por separado y también se incluye en los gramos totales de carbohidratos. Incluye azúcar en su estado natural y azúcar agregada.

Proteínas

Las proteínas se encuentran en alimentos de origen vegetal y animal, incluidos frijoles, nueces, pescado, aves, carnes, huevos y productos lácteos.

Porcentaje del valor diario (VD)

Es la cantidad de cada nutriente que este alimento aporta a una dieta de 2,000 calorías. Usted puede consumir más o menos calorías por día, por lo tanto sus porcentajes pueden diferir. Lo importante de estos porcentajes es que muestran cuando un alimento tiene “alto” o “bajo” contenido de algo. Si el valor es del 20% o más, el contenido se considera alto. Si el valor es del 5% o menos, se considera bajo.

Etiqueta de muestra de macarrones con queso

Controle el tamaño de la porción: Mire el tamaño de la porción y para averiguar cuántas porciones consume en verdad. Si come dos porciones, duplicará las calorías y los nutrientes, incluido el Porcentaje de Valores Diarios (VD).

Cuente sus calorías: Mire las calorías indicadas en la etiqueta y compárelas con los nutrientes que contiene. Luego, decida si el alimento es una buena opción para usted.

Conozca sus grasas. Busque alimentos con bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans y colesterol para ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas (si el VD es 5% o menos). No existe un VD para grasas trans porque es mejor limitar o evitar su consumo por completo.

Controle su nivel de sodio. Los alimentos procesados, como estos macarrones con queso, tienen a menudo un alto contenido de sodio. Busque alimentos bajos en sodio que tengan menos de 140 mg por contenido.

Es posible que se indiquen **algunas vitaminas y minerales** con un porcentaje de valores diarios en una porción.

Los **Valores diarios** le indican la cantidad que usted debería consumir en una dieta de 2,000 ó 2,500 calorías. Esta sección es igual en todas las etiquetas de alimentos. Sirve como referencia para recordarle los nutrientes que debería consumir por día.

Recordatorio de la cantidad de calorías en un gramo de grasa, carbohidratos y proteínas. Esto es igual en todas las etiquetas de alimentos.

Nutrition Facts

Serving size 1 cup (226g)

Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 250 Calories from Fat 110

% Daily Value*

Total Fat 12g 18%

Saturated Fat 3g 15%

Trans Fat 1.5g

Cholesterol 30mg 10%

Sodium 470mg 20%

Total Carbohydrate 31g 10%

Dietary Fiber 0g 0%

Sugars 5g

Protein 5g

Vitamin A 4% • Vitamin C 2%

Calcium 20% • Iron 4%

*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	65 g	80 g
-----------	-----------	------	------

Sat Fat	Less than	20 g	25 g
---------	-----------	------	------

Cholesterol	Less than	300 mg	300 mg
-------------	-----------	--------	--------

Sodium	Less than	2400 mg	2400 mg
--------	-----------	---------	---------

Total Carbohydrate		300g	375g
--------------------	--	------	------

Dietary Fiber		25g	30g
---------------	--	-----	-----

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrates 4 • Protein 4

Otros recursos

- Conéctese con nuestro sitio Web en kp.org para acceder a enciclopedias sobre salud y medicamentos, programas interactivos, clases sobre salud, etc.
- Visite kp.org/nutrition para obtener más consejos para una alimentación saludable.
- Comuníquese con su Centro o Departamento de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información, programas u otros recursos sobre salud.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.