



Una revisión de la etiqueta de información nutricional puede ayudarle a encontrar alimentos que son buenos para su salud.

Puede aprender mucho sobre qué está comiendo si lee la información nutricional (“*nutrition facts*”) de las etiquetas de los alimentos que compre. Esta información bien utilizada puede ayudarle a elegir opciones más saludables.

El tamaño de las porciones: ¿es lo primero que debe mirar!

¿Su porción es la misma que la que está en la etiqueta? Si come el doble de la porción indicada en la etiqueta debe multiplicar por dos las calorías y otros valores de los nutrientes. Si tiene diabetes o sigue un plan específico de alimentación, el tamaño de la porción de la etiqueta tal vez no sea igual que los tamaños de las porciones de su plan de alimentación. Revise y compruebe el tamaño de las porciones. *Consulte el ejemplo de etiqueta en el reverso.*

Calorías

Es la cantidad de calorías que consumirá en una porción de este producto. Saber cuántas calorías contienen sus alimentos le ayuda a vigilar la ingesta de calorías durante el día. En promedio, los adultos consumen unas 2,000 calorías al día. Es posible que usted necesite más o menos calorías de acuerdo con su edad, sexo y cuánto ejercicio haga. Si está intentando bajar de peso, debe evitar o limitar consumir alimentos con alto contenido de calorías.

Grasas total

Le informa la cantidad de grasa que hay en una porción. La mayoría de las personas debe reducir el consumo de grasas. Un alimento bajo en grasa tiene 3 gramos (g) o menos de grasa total por porción.

Grasas saturadas y trans

Las grasas saturadas y las grasas trans se incluyen en la cantidad total de grasas. También se las menciona por separado porque son dos tipos de grasas que debemos procurar limitar o evitar en nuestra alimentación.

Tanto las grasas saturadas como las trans pueden aumentar su nivel de colesterol. La alimentación con un alto nivel de estas grasas puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca. Las grasas trans aumentan su riesgo más que las saturadas. Las grasas trans no sólo aumentan el nivel de colesterol total, sino que también reducen el colesterol bueno (HDL), que ayuda a proteger contra las enfermedades del corazón.

Un alimento tiene poco contenido de grasa saturada si tiene menos de 1 gramo por porción. Trate de consumir menos de 20 gramos de grasa saturada al día, y la menor cantidad posible de grasas trans.

Colesterol

El colesterol está presente solamente en alimentos de origen animal, como las carnes rojas, aves, pescados, huevos y productos lácteos. Procure que su consumo de colesterol sea de menos de 300 miligramos (mg) al día. Un alimento con bajo colesterol tiene menos de 20 mg por porción.

Sodio

Lo conocemos como “sal”. Demasiado sodio puede aumentar la presión arterial. Procure consumir menos de 1,500 mg al día si usted:

- es afroamericano (de cualquier edad)
- es mayor de 51 años

- tiene hipertensión (presión arterial alta), diabetes, insuficiencia cardíaca o enfermedad renal crónica

A todas las demás personas se les recomienda consumir menos de 2300 mg de sodio al día. Una comida con bajo contenido de sodio tiene 140 mg o menos por porción.

Total de carbohidratos

Los carbohidratos están presentes en los panes, las pastas, el arroz, los cereales, las frutas, las papas, los vegetales con almidón y los dulces. Si tiene diabetes, preste atención al total de gramos de carbohidratos por porción, no solo a los gramos de azúcar.

Fibra alimentaria: Es importante comer mucha fibra, y la mayoría de los estadounidenses no lo hacen. La fibra ayuda a reducir el riesgo de desarrollar diabetes y enfermedades del corazón y puede ayudarle a controlar el peso. Trate de consumir de 25 a 30 gramos de fibra al día. Las encontrará en granos enteros, verduras y frutas.

Azúcares: El azúcar se menciona por separado y también se incluye en el total de gramos de carbohidratos. Incluye el azúcar natural y el añadido. Es mejor evitar el azúcar añadido siempre que sea posible.

Proteínas

Las proteínas se encuentran en alimentos vegetales y animales, incluidos frijoles, frutos secos, pescado, aves, carnes, huevos y productos lácteos.

Porcentaje del valor diario

Es el porcentaje de la cantidad diaria recomendada de este nutriente en una porción de alimentos. El porcentaje del valor diario es lo que se recomendaría en una dieta de 2,000 calorías al día. La parte importante de estos porcentajes es que le ayuden a encontrar los alimentos

Etiqueta de muestra de macarrones con queso

Revise el tamaño de la porción: Mire el tamaño de la porción para saber cuántas porciones consume en realidad. Si come dos porciones, duplicará las calorías y los nutrientes, incluidos los % del valor diario (DV).

Haga que sus calorías cuenten: Mire las calorías de la etiqueta y compárelas con los nutrientes que contenga el alimento. Después decida si es una buena opción para usted.

Conozca sus grasas. Busque alimentos que sean bajos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol para ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedad del corazón (5% del DV o menos). No hay DV para las grasas trans porque es mejor limitarlas o evitarlas por completo.

Mantenga controlado el sodio. Los alimentos procesados como este de macarrones con queso, con frecuencia, tienen un alto contenido de sodio. Busque alimentos bajos en sodio que tengan menos de 140 mg por porción y tenga en cuenta la cantidad total de sodio que consume.

Es posible que la etiqueta incluya el valor diario de una porción de algunas vitaminas y minerales.

El valor diario le informa cuánto debería comer en base a una alimentación de 2,000 o 2,500 calorías. Esta sección es igual en todas las etiquetas de alimentos. Es una referencia para recordarle cuánto de estos nutrientes debería comer al día.

Recordatorio de la cantidad de calorías en un gramo de grasa, carbohidratos y proteínas. Esta sección 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 300mg

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.

que tengan un porcentaje alto de nutrientes buenos y bajo de los nutrientes que es mejor evitar. Si el valor es del 20% o más, se considera alto. Si es 5% o menos, es bajo.

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.