

Cómo entender la etiqueta de los alimentos



Hacer las compras puede ser abrumador si está tratando de comer de manera saludable. Además de la gran variedad de opciones de alimentos, también nos tenemos que enfrentar al idioma del marketing que a menudo es confuso. Saber qué alimentos debemos comprar es esencial para escoger alimentos nutritivos. Poder descifrar las etiquetas de los alimentos le ayudará a saber qué alimentos debe incluir en su dieta y cuáles debe dejar en los estantes de la tienda.

¿Cómo leo la etiqueta de los alimentos?

Aprender a leer la etiqueta de los alimentos le ayudará a entender las opciones y el empaque que a veces puede ser engañoso. Vamos a empezar por la parte superior de la etiqueta y luego iremos bajando.

- El **tamaño de la porción y las porciones por envase** son una buena manera de comparar alimentos y controlar lo que come. Las cantidades de nutrientes de las secciones inferiores de la etiqueta se basan en una porción y se tienen que multiplicar, dependiendo del número de porciones que coma.
- **Las calorías** le indican cuánta energía recibe del alimento. Basándose en un consumo diario de 2,000 calorías, 40 kcls se considera bajo, 100, moderado y 400 o más kcls, alto. Solo el 35 % o menos de su consumo de calorías debe venir de las grasas.
- La siguiente sección es **nutrientes**. Vamos a dividir esta sección en dos: nutrientes que debe limitar y nutrientes que debe consumir mucho.
 - Los nutrientes que debe limitar incluyen grasas, colesterol, sodio y carbohidratos. Grandes cantidades de estos pueden provocar enfermedades crónicas como enfermedades del corazón.
 - Los nutrientes que debe consumir mucho incluyen vitaminas y minerales que pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades y padecimientos.

Información nutricional

Tamaño de una porción 1 taza (228 g)
Porciones por envase 2

Cantidad por porción

Calorías 250 Calorías de la grasa 110

	% Valor por día*
Total de grasa 12 g	18 %
Grasa saturada 3 g	15 %
Grasa trans 1.5 g	
Colesterol 30 mg	10 %
Sodio 450 mg	20 %
Total carbohidratos 31 g	10 %
Fibra dietética 3 g	0 %
Azúcares 5 g	
Proteínas 5 g	
Vitamina A	4 %
Calcio	20 %
Hierro	4 %



- La **sección del porcentaje del valor por día** muestra el porcentaje de la cantidad recomendada de un nutriente en particular que usted está consumiendo, basado en una dieta de 2,000 calorías. Si come más o menos de 2,000 calorías al día, sus porcentajes cambiarán.

% Valor por día*	
Total de grasa 12 g	18 %
Grasa saturada 3 g	15 %
<i>Grasa saturada 1.5 g</i>	
Colesterol 30 mg	10 %
Sodio 450 mg	20 %
Total carbohidratos 31 g	10 %
Fibra dietética 3 g	0 %
Azúcares 5 g	
Proteínas 5 g	
Vitamina A	4 %
Calcio	20 %
Hierro	4 %

- La última parte de la etiqueta de los alimentos es la **nota a pie de la etiqueta**, la cual le informa que los porcentajes del valor por día (DV) se basan en una dieta de 2,000 calorías. Esta información tiene que aparecer en todas las etiquetas. La segunda mitad de la nota a pie de la etiqueta informa sobre el valor por día de cada nutriente enumerado y se basa en los consejos de expertos en salud pública. Se da el valor por día de ciertos nutrientes basado en una dieta de 2,000 calorías y otra de 2,500.

*Los porcentajes de valores por día se basan en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores por día pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.			
	Calorías:	2,000	2,500
Total de grasa	Menos de	65 g	80 g
Grasas saturadas	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2,400 mg	2,400 mg
Total carbohidratos		300 g	375 g
Fibra dietética		25 g	30 g

Puede encontrar más información sobre cómo leer y entender la etiqueta de nutrición de los alimentos en el sitio web de la Administración de Alimentos y Drogas en www.fda.gov.

¡Visite www.texercise.com!