

# ¿Cómo leer las etiquetas de los alimentos?



Para hacer elecciones alimentarias saludables, es importante leer las etiquetas en los paquetes de la comida que compra. Las declaraciones de propiedades saludables en el frente del paquete no brindan la mejor información. Es mejor revisar las etiquetas de información nutricional. Saber cómo leer las etiquetas, le puede ayudar a hacer mejores elecciones en el supermercado.

## Tamaño de la porción

El **tamaño de la porción** es la cantidad de comida que necesita ingerir para obtener la cantidad de nutrientes enumerados. Las **porciones por envase** indican cuántas porciones tiene el paquete.

## Verifique las calorías

Las calorías son la cantidad de energía que le brinda el alimento o la bebida. La cantidad total de calorías depende de cuántas porciones ingiera. Por ejemplo, si comió dos porciones de este alimento, la cantidad de calorías se duplicaría a 460.

## Restringa las grasas saturadas y las grasas trans

Compare las marcas y elija el producto que contenga menos cantidad de grasas saturadas. Siempre busque alimentos con 0g de grasas trans.

## Aumente la ingesta de fibra

La fibra lo hace sentirse satisfecho. Compare marcas y busque las que contengan más fibra. Tenga como objetivo comprar productos con al menos 3 gramos de fibra en alimentos a base de granos como cereal, pasta, barras de granola y pan.

| Nutrition Facts               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| 8 servings per container      |                      |
| <b>Serving size</b>           | <b>2/3 cup (55g)</b> |
| <b>Amount per serving</b>     | <b>Calories 230</b>  |
| % Daily Value                 |                      |
| <b>Total Fat</b> 8g           | <b>10%</b>           |
| Saturated Fat 1g              | 5%                   |
| Trans Fat 0g                  |                      |
| <b>Cholesterol</b> 0mg        | <b>0%</b>            |
| <b>Sodium</b> 160mg           | <b>7%</b>            |
| <b>Total Carbohydrate</b> 37g | <b>13%</b>           |
| Dietary Fiber 4g              | 14%                  |
| Total Sugars 12g              |                      |
| Includes 10g Added Sugars     | 20%                  |
| <b>Protein</b> 3g             |                      |
| Vitamin D 2mcg                | 10%                  |
| Calcium 260mg                 | 20%                  |
| Iron 8mg                      | 45%                  |
| Potassium 235mg               | 6%                   |

Ingredients **Whole Grain Wheat, Sugar, Corn Bran,** Whole Grain Oats, Whole Grain Rice, Almonds, Wheat Bran, Corn Syrup, Canola Oil, Salt, Puffed Wheat, Brown Sugar Syrup, Corn Starch, Wheat Flour, Graham Flour, Malt Syrup, Tripotassium Phosphate, Molasses, Color Added, Natural Flavor, Honey, Baking Soda, Vitamin E (mixed tocopherols) and Ascorbic Acid Added to Preserve Freshness.

## % de valores diarios

### Guía rápida para los % del valor diario

- 5% o menos es **Bajo**
- 20% o más es **Alto**

## Restringa el sodio

Observe la parte delantera del paquete para ver si dice: "bajo contenido de sodio", "sodio reducido" o "sin sal añadida". Compare las marcas y elija la que tenga menos sodio.

## Restringa el azúcar añadida

Elija bebidas con 3 gramos de azúcar o menos. Elija los alimentos con la menor cantidad de azúcar añadida que pueda encontrar. Los niños mayores de 2 años no deben consumir más de 24 gramos de azúcar añadida al día. Los niños menores de 2 años no deben consumir azúcar añadida.

## Elija opciones integrales

Para ayudar a aumentar el consumo de fibra, la palabra "integral" debe aparecer en el primer ingrediente de los cereales (busque aquellos que digan "trigo integral" o "cereal integral").

## ¿Qué significan las palabras en la etiqueta del alimento?

No se deje engañar por lo que esté escrito en la parte delantera del paquete. Lea siempre la etiqueta de los alimentos. Le presentamos algunos de los términos más comunes que puede encontrar en la etiqueta de un alimento:

- **Calorías:** Unidad que define cuánta energía le proporciona un alimento al organismo.
- **Grasas saturadas:** Una grasa que es sólida a temperatura ambiente. Se encuentra en alimentos como la mantequilla, el queso, la leche entera, el helado y la carne.
- **Grasas trans:** Una grasa líquida que es tratada (hidrogenada) de manera que sea sólida a temperatura ambiente. Se encuentra en las galletas dulces y saladas, en los alimentos fritos y en los alimentos procesados.
- **Grasas no saturadas:** Una grasa que es líquida a temperatura ambiente. Se encuentra en los aceites vegetales, en las nueces y en el pescado. Hay 2 tipos: Poli y monoinsaturada.
- **Colesterol:** Un tipo de grasa que necesita su cuerpo para fabricar vitamina D, algunas hormonas y otros elementos importantes. Se encuentra en productos alimenticios como los productos lácteos con alto contenido de grasa, la yema del huevo y la carne con alto contenido de grasa. El colesterol en los alimentos no afecta el colesterol en el organismo.
- **Sodio:** Un componente de la sal. Casi todos los alimentos tienen sodio naturalmente, pero los alimentos procesados tienen mucho contenido de sodio agregado.
- **Carbohidratos totales:** Una combinación de muchos tipos de carbohidratos: fibras dietéticas, azúcares y otros carbohidratos.
- **Proteína.** Una parte de los alimentos que necesita el organismo para crecer, repararse y desarrollar músculo. Se encuentra en la carne, pescado, productos lácteos, soya, frijoles, nueces y otros alimentos.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o al dietista si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**