

# Lectura de ETIQUETAS DE ALIMENTOS



Aprender a entender el significado de los números en una etiqueta de información nutricional puede ayudarle a elegir alimentos más saludables. Sin embargo, hay muchos números que pueden resultar confusos. Esta guía le ayudará a entender mejor el significado de los diferentes números y términos. Con práctica, debería poder comparar dos etiquetas de alimentos diferentes e identificar qué opción de alimento es una opción más saludable. El ejemplo de etiqueta de un alimento que se muestra a continuación es de macarrones con queso en caja.

## Tamaño de la porción y calorías

- Toda la información nutricional se basa en una "porción" o ración (*serving*, en inglés).
- En este ejemplo, una taza de macarrones preparados tiene 360 calorías (*calories*).
- Dos tazas o dos porciones tienen 720 calorías en total. Las calorías totales de la caja son 1,080.
- Consumir más calorías de las que su cuerpo utiliza en un día conduce al aumento de peso.

## % Valor diario (% VD)

- **% El valor diario (% VD — %DV**, en inglés) es la cantidad que cada nutriente en una porción aporta a su dieta diaria.
- Consuma nutrientes como fibra, vitaminas y minerales en mayores cantidades (un % VD del 20 % o más).
- Consuma nutrientes como las grasas totales (*total fat*), las grasas saturadas (*saturated fat*), las grasas trans (*trans fat*), el colesterol (*cholesterol*) y el sodio (*sodium*) en cantidades más bajas (un % VD del 5 % o menos).

## Nutrition Facts/Datos de Nutrición

About 3 servings per container/Sobre 3 porciones por envase

**Serving size** 2.5 oz (70g/ about 1/3 Box) (Makes about 1 cup)  
**Tamaño de la porción** 2.5 oz (70 g/ aproximadamente 1/3 de caja) (Rinde aproximadamente 1 taza)

	Per 2.5 oz dry mix Por 2.5 oz de mezcla seca	Per 1 cup prepared* Por 1 taza preparada*
<b>Calories/Calorías</b>	<b>260</b>	<b>360</b>
	<b>%DV/% VD**</b>	<b>%DV/% VD**</b>
<b>Total Fat/Grasa Total</b>	2g <b>3%</b>	12g <b>16%</b>
Saturated Fat/Grasa Saturada	1g <b>4%</b>	4g <b>19%</b>
Trans Fat/Grasa Trans	0g	0g
<b>Cholesterol/Colesterol</b>	5mg <b>2%</b>	10mg <b>3%</b>
<b>Sodium/Sodio</b>	600mg <b>26%</b>	750mg <b>33%</b>
<b>Total Carbohydrate/ Carbohidrato Total</b>	49g <b>18%</b>	50g <b>18%</b>
Dietary Fiber/Fibra Dietética	1g <b>5%</b>	1g <b>5%</b>
Total Sugars/Azúcares Totales	7g	8g
Incl. Added Sugars/ Incl. Azúcares Añadidos	0g <b>0%</b>	0g <b>0%</b>
<b>Protein/Proteínas</b>	9g	10g
Vitamin D/Vitamina D	0mcg 0%	0mcg 0%
Calcium/Calcio	160mg 10%	180mg 15%
Iron/Hierro	2.8mg 15%	2.9mg 15%
Potassium/Potasio	280mg 6%	310mg 6%

\*As prepared using margarine with 0g Trans Fat and 2% reduced fat milk.

\*\*The % Daily Value (%DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

\*Preparado con margarina con 0g de grasas trans y leche descremada al 2 %.

\*\*El % de valor diario (% VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a una dieta diaria. Se utilizan 2,000 calorías al día como una guía general de nutrición.

## Potasio y salud renal

- Si tiene una enfermedad renal, es posible que su médico le recomiende comer menos potasio (*potassium*). Si este es el caso, busque alimentos que tengan menos de 200 miligramos (mg) de potasio por porción.



# LECTURA DE ETIQUETAS DE ALIMENTOS

## Nutrition Facts/Datos de Nutrición

About 3 servings per container/Sobre 3 porciones por envase

Serving size **2.5 oz (70g/ about 1/3 Box) (Makes about 1 cup)**

Tamaño de la porción **2.5 oz (70 g/ aproximadamente 1/3 de caja) (Rinde aproximadamente 1 taza)**

	Per 2.5 oz dry mix Por 2.5 oz de mezcla seca		Per 1 cup prepared* Por 1 taza preparada*	
		<b>260</b>		<b>360</b>
<b>Calories/Calorías</b>	<b>%DV/% VD**</b>		<b>%DV/% VD**</b>	
<b>Total Fat/Grasa Total</b>	2g	<b>3%</b>	12g	<b>16%</b>
Saturated Fat/Grasa Saturada	1g	<b>4%</b>	4g	<b>19%</b>
Trans Fat/Grasa Trans	0g		0g	
<b>Cholesterol/Colesterol</b>	5mg	<b>2%</b>	10mg	<b>3%</b>
<b>Sodium/Sodio</b>	600mg	<b>26%</b>	750mg	<b>33%</b>
<b>Total Carbohydrate/ Carbohidrato Total</b>	49g	<b>18%</b>	50g	<b>18%</b>
Dietary Fiber/Fibra Dietética	1g	<b>5%</b>	1g	<b>5%</b>
Total Sugars/Azúcares Totales	7g		8g	
Incl. Added Sugars/ Incl. Azúcares Añadidos	0g	<b>0%</b>	0g	<b>0%</b>
<b>Protein/Proteínas</b>	9g		10g	
Vitamin D/Vitamina D	0mcg	0%	0mcg	0%
Calcium/Calcio	160mg	10%	180mg	15%
Iron/Hierro	2.8mg	15%	2.9mg	15%
Potassium/Potasio	280mg	6%	310mg	6%

\*As prepared using margarine with 0g Trans Fat and 2% reduced fat milk.

\*\*The % Daily Value (%DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

\*Preparado con margarina con 0g de grasas trans y leche descremada al 2 %.

\*\*El % de valor diario (% VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a una dieta diaria. Se utilizan 2,000 calorías al día como una guía general de nutrición.

## Salud cardíaca y renal

- Las grasas no saludables incluyen **las grasas trans** (*trans fats*) y **las grasas saturadas** (*saturated fats*). Elija alimentos con 0 gramos (g) de grasas trans por porción y bajos en grasas saturadas (menos de 2 g por porción).
- Algunas grasas, como **las grasas poliinsaturadas** (*polyunsaturated fats*) y **las grasas monoinsaturadas** (*monounsaturated fats*), son saludables para el corazón. Son saludables para consumir. Es posible que las cantidades no figuren en la etiqueta de los alimentos.
- El sodio** (*sodium*) es un componente de la sal y se utiliza para conservar muchos alimentos. Reducir el consumo de sal ayuda a disminuir la presión arterial. El límite diario recomendado de sodio es de 2,300 mg, pero su médico puede recomendar menos. Elija alimentos que tengan un % VD de 5 % o menos de sodio.
  - » En este ejemplo, 600 mg de sodio por porción (o el 26 % del valor diario recomendado) es muy alto.

## Valor nutricional

- El total de carbohidratos** (*total carbohydrate*) es la cantidad de fibra, azúcar y almidón por porción.
- La fibra** (*fiber*) es una parte de los alimentos vegetales que no se digiere fácilmente y que le ayuda a sentirse lleno por más tiempo. La mayoría de las personas que viven en los Estados Unidos no consumen suficiente fibra. Intente consumir aproximadamente 25 g de fibra por día eligiendo alimentos que tengan un % VD de 20 % o más de fibra. Las frutas, las verduras, los cereales integrales, las nueces y las semillas son un buen punto de partida.
- Azúcares totales** (*total sugars*) es la cantidad total por porción de azúcares naturales (que se encuentran en frutas, verduras y lácteos) y **azúcares añadidos** (*added sugars*), que se añaden durante el procesamiento para endulzar los alimentos.
- Maximice el valor nutricional de los alimentos que consume eligiendo alimentos que sean altos en fibra y bajos en azúcares añadidos. El valor diario de azúcares añadidos es de 50 g o menos al día. Elija alimentos con un % VD de 5 % o menos de azúcares añadidos.



## VERIFICACIÓN DE CONOCIMIENTOS

A continuación se presentan dos cereales populares para el desayuno. Compare las etiquetas de información nutricional para ver cuál de los dos es una opción de desayuno más saludable.

### OPCIÓN A Cereal de frutas

### OPCIÓN B Avena 100 % integral

#### Nutrition Facts/Datos de Nutrición

About 6 servings per container/Aproximadamente 6 porciones por envase

**Serving size** 1 1/3 Cup

**Tamaño de la porción** 1 1/3 de taza

	Cereal/Cereal	With 3/4 cup skim milk/ Con 3/4 taza de leche descremada
<b>Calories/Calorías</b>	<b>150</b>	<b>210</b>
	<b>%DV/% VD*</b>	<b>%DV/% VD*</b>
<b>Total Fat/Grasa Total</b>	1.5g <b>2%</b>	1.5g <b>2%</b>
Saturated Fat/Grasa Saturada	0.5g <b>3%</b>	1g <b>5%</b>
Trans Fat/Grasa Trans	0g	0g
Polyunsaturated Fat/ Grasa Poliinsaturada	0g	0g
Monounsaturated Fat/ Grasa Monoinsaturada	0g	0g
<b>Cholesterol/Colesterol</b>	0mg <b>0%</b>	<5mg <b>1%</b>
<b>Sodium/Sodio</b>	210mg <b>9%</b>	280mg <b>12%</b>
<b>Total Carbohydrate/ Carbohidrato Total</b>	34g <b>12%</b>	43g <b>16%</b>
Dietary Fiber/Fibra Dietética	2g <b>8%</b>	2g <b>8%</b>
Total Sugars/Azúcares Totales	12g	22g
Incl. Added Sugars/ Incl. Azúcares Añadidos	12g <b>24%</b>	12g <b>24%</b>
<b>Protein/Proteínas</b>	2g	8g
Vitamin D/Vitamina D	2mcg 10%	4.2mcg 20%
Calcium/Calcio	0mg 0%	220mg 15%
Iron/Hierro	4.5mg 25%	4.5mg 25%
Potassium/Potasio	60mg 0%	340mg 6%

\*The % Daily Value (%DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

\*El % de valor diario (% VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a una dieta diaria. Se utilizan 2,000 calorías al día como una guía general de nutrición.

#### Nutrition Facts Datos de Nutrición

About 13 servings per container

Aproximadamente 13 porciones por envase

**Serving size** 1/2 cup dry (40g)

**Tamaño de la porción** 1/2 taza seca (40g)

per 2.5 oz dry mix/  
por 2.5 oz de mezcla seca

**Calories/Calorías** **150**

**%DV/% VD\***

<b>Total Fat/Grasa Total</b> 3g	<b>4%</b>
Saturated Fat/Grasa Saturada 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat/Grasas Trans 0g	
Polyunsaturated Fat/Grasa Poliinsaturada 1g	
Monounsaturated Fat/Grasa Monoinsaturada 1g	
<b>Cholesterol/Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium/Sodio</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate/Carbohidrato Total</b> 27g	<b>10%</b>
Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g	<b>13%</b>
Soluble Fiber/Fibra Soluble 2g	
Total Sugars/Azúcares Totales 1g	
Incl. 0g Added Sugars/Incl. 0g Azúcares Añadidos	<b>0%</b>

**Protein/Proteínas** 5g

Vitamin D/Vitamina D 0mcg	0%
Calcium/Calcio 20mg	0%
Iron/Hierro 1.5mg	8%
Potassium/Potasio 150mg	2%

\*The % Daily Value (%DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

\*El % de valor diario (% VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a una dieta diaria. Se utilizan 2,000 calorías al día como una guía general de nutrición.

## CUESTIONARIO DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

*Respuestas en la siguiente página.*

1. ¿Cuál tiene más calorías por porción? ¿Una porción de la opción A (1 1/3 de taza de cereal con 3/4 de taza de leche descremada) o la opción B (1/2 taza de avena preparada en agua)?
2. ¿Cuál tiene más grasa total por porción?
3. ¿Qué opción es más baja en sodio?
4. ¿Qué opción tiene mejor valor nutricional?

# RESPUESTAS DEL CUESTIONARIO DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

## 1. ¿Cuál tiene más calorías por porción? ¿Una porción de la opción A (1 1/3 de taza de cereal afrutado con 3/4 de taza de leche descremada) o la opción B (1/2 taza de avena preparada en agua)?

- » **Respuesta: la opción A tiene más calorías.**
- » Aunque las calorías totales del cereal sin preparar (opción A) y de la avena sin preparar (opción B) son las mismas (150 calorías), agregar leche al cereal aumenta el recuento total de calorías por porción a 210 calorías.

## 2. ¿Cuál tiene más grasa total por porción?

- » **Respuesta: la opción B tiene más grasa total por porción.**
- » Ambas opciones contienen 0.5 g de grasas saturadas y 0 g de grasas trans. Ambas son grasas no saludables y pueden elevar los niveles de colesterol "malo". Trate de limitar estos tipos de grasa en su dieta. Si observa con atención, el contenido total de grasa de la opción B se compone de más grasas saludables para el corazón. La opción B tiene 1 g de grasa poliinsaturada y 1 g de grasa monoinsaturada por porción. Estos tipos de grasa pueden ayudar a elevar los niveles de colesterol "bueno" y reducir los niveles de colesterol "malo". Aunque la opción B puede parecer poco saludable al principio, en realidad es la opción más saludable.

## 3. ¿Qué opción es más baja en sodio?

- » **Respuesta: la opción B es más baja en sodio.**
- » La opción B contiene 0 mg de sodio, mientras que una porción de cereal preparado (opción A) contiene 280 mg de sodio, o el 12 % de la cantidad diaria recomendada de sodio.

## 4. ¿Qué opción tiene mejor valor nutricional?

- » **Respuesta: la opción B tiene un mejor valor nutricional.**
- » La opción B tiene 4 g de fibra dietética, 1 g de azúcares totales y 0 g de azúcares añadidos por porción. La opción A tiene menos fibra dietética (2 g) por porción y 12 g de azúcares añadidos. El agregado de leche al cereal aumenta los azúcares totales a 22 g (10 g de azúcares naturales en la leche y 12 g de azúcares añadidos del cereal).

**Las etiquetas de información nutricional contienen mucha información que puede ayudarlo a elegir alimentos más saludables.**

Si tiene alguna otra pregunta sobre cómo elegir alimentos saludables, comuníquese a un miembro del equipo de Navegación de Cuidados de Healthmap Solutions para que pueda conectarle con un nutricionista registrado.

