



# Cómo leer las etiquetas de los alimentos

Lea la etiqueta de los alimentos con información nutricional (“*Nutrition Facts*”) para tomar decisiones más saludables. Los valores son para una porción.

## ¡Revise primero el tamaño de la porción!

Si usted come dos veces el tamaño de la porción, estará comiendo dos veces la cantidad de calorías y otros nutrientes. Si tiene diabetes o sigue un plan de alimentación específico, el tamaño de la porción que se indica en la etiqueta podría no coincidir con la de su dieta.

## Elija calorías que valgan la pena.

Las calorías diarias que necesita dependen de su edad, sexo, estatura y peso, así como de la actividad física que haga. Si quiere bajar de peso, evite o limite el consumo de alimentos con muchas calorías.

## Sepa qué grasas consume.

Deberíamos limitar la cantidad de grasas "malas" que comemos. Se considera que el contenido de grasas totales (*total fat*) es bajo cuando un alimento tiene 3 gramos (g) o menos por porción.

### Grasas saturadas

Las grasas saturadas (*saturated fat*) están incluidas en la cantidad de grasas totales. Se indican por separado porque debemos evitarlas o limitar su consumo. Este tipo de grasas puede aumentar el riesgo de enfermedades del corazón. Si un alimento tiene menos de 1 gramo de grasas saturadas por porción, el contenido es bajo. Intente consumir menos de 20 gramos por día de grasas saturadas.

## Revise el porcentaje del valor diario.

Cuando compare la información nutricional de dos marcas, busque un producto con un porcentaje (%) del valor diario (*daily value, DV*) más bajo en grasas saturadas, sodio, colesterol y azúcares agregados, y un % DV más alto en fibra. Los valores por encima del 20% son altos y son bajos los que contienen un 5% o menos.

## Mire la lista de ingredientes.

Si la lista contiene muchos aditivos, es probable que el alimento esté altamente procesado. Es más saludable elegir alimentos integrales y comer menos alimentos procesados.

## Etiqueta de muestra

<b>Nutrition Facts (Información nutricional)</b>	
6 servings per container (porciones por envase)	
<b>Serving size (Tamaño de la porción)</b>	<b>1 cup (taza) (230 g)</b>
<b>Amount per serving (Cantidad por porción)</b>	
<b>Calories (Calorías)</b>	<b>245</b>
<b>% Daily Value (% del valor diario)*</b>	
<b>Total Fat (Grasas totales)</b> 12 g	<b>14%</b>
Saturated Fat (Grasas saturadas) 2 g	<b>10%</b>
Trans Fat (Grasas <i>trans</i> ) 0 g	
<b>Cholesterol (Colesterol)</b> 8 mg	<b>3%</b>
<b>Sodium (Sodio)</b> 210 mg	<b>9%</b>
<b>Total Carbohydrate (Carbohidratos totales)</b> 34 g	<b>12%</b>
Dietary Fiber (Fibra alimenticia) 7 g	<b>25%</b>
Total Sugars (Azúcares totales) 5 g	
Includes 4g Added Sugars (Incluye 4 g de azúcares agregados)	<b>8%</b>
<b>Protein (Proteína)</b> 11 g	
Vitamin D (Vitamina D) 4 µg	20%
Calcium (Calcio) 210 mg	16%
Iron (Hierro) 3 mg	15%
Potassium (Potasio) 380 mg	8%

\* 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 porcentaje del valor diario indica cuánto aportan los nutrientes de la porción a la alimentación diaria. Se usa un valor de 2,000 calorías por día como recomendación nutricional general.)

## Revise estos nutrientes.

### Colesterol

El colesterol (*cholesterol*) se encuentra en alimentos de origen animal, como carnes, aves, pescado, huevos y lácteos. Trate de limitar el consumo diario de colesterol a menos de 300 miligramos (mg). Las comidas con bajo contenido de colesterol tienen menos de 20 mg por porción.

### Sodio

Demasiado sodio (sal) (*sodium [salt]*) puede hacerle subir la presión arterial. Para la mayoría de las personas, se recomienda consumir menos de 2,300 mg de sodio por día. Las personas con presión arterial alta, insuficiencia cardíaca o enfermedad de los riñones deben consumir menos de 1,500 mg por día. Los alimentos con bajo contenido de sodio tienen, a lo sumo, 140 mg por porción.

### Carbohidratos totales

Los carbohidratos (*carbohydrates, carbs*) se encuentran en el pan, las pastas, el arroz, los cereales, las frutas, las papas, los vegetales con almidón y los dulces. Si tiene diabetes, fíjese en la cantidad de carbohidratos totales por porción, además de en la cantidad de gramos de azúcar.

### Fibra alimenticia

Los granos enteros, las verduras y las frutas contienen fibra (*fiber*). Es importante consumir estos alimentos en buena cantidad. La fibra reduce el riesgo de diabetes y enfermedad del corazón, y puede ayudar a controlar el peso. Trate de consumir entre 25 y 38 gramos diarios de fibra.

### Azúcares

El azúcar (*sugar*) se menciona por separado y se incluye en los gramos de carbohidratos totales. Se indica tanto el azúcar natural (por ejemplo, en las frutas) como el que se agrega a jarabes, bebidas y alimentos procesados. Limite el consumo de azúcares agregados. Son calorías vacías y se han relacionado con niveles altos de colesterol LDL (“malo”) y triglicéridos, hipertensión, enfermedades del corazón y diabetes.

### Proteína

Las proteínas (*protein*) se encuentran tanto en alimentos de origen animal como vegetal, por ejemplo, en frijoles, nueces, pescado, aves, carne, huevos y productos lácteos.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni reemplazar los consejos médicos o la atención que recibe de su médico u otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o más preguntas, hable con su médico. Algunas fotos pueden incluir modelos, en lugar de pacientes reales.

© 2007, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Health Engagement Consulting Services.  
011061-187 (Revised 08/23) How to Read the Food Label (Spanish)