

¿Cómo leo una etiqueta nutricional?

Leer una etiqueta nutricional es una habilidad importante para tomar decisiones informadas sobre los alimentos que usted y su familia comen. Aquí hay una guía paso a paso sobre cómo leer una etiqueta nutricional:

Tamaño de la porción: Los tamaños de las porciones están estandarizados para que sea más fácil comparar alimentos similares. El tamaño de la porción del paquete de alimentos influye en la cantidad de calorías y en todas las cantidades de nutrientes que figuran en la parte superior de la etiqueta. Preste atención al tamaño de la porción, especialmente a cuántas porciones hay en el paquete de alimentos. Luego pregúntese: "¿Cuántas porciones estoy consumiendo?"

Calorías por porción: Las calorías proporcionan una medida de cuánta energía se obtiene de una porción de este alimento. Recuerde: la cantidad de porciones que consume, determina la cantidad de calorías que realmente consume (la cantidad de su porción).

Limite estos nutrientes: Los nutrientes enumerados primero son los que consumamos generalmente en cantidades adecuadas, o incluso en exceso. Comer demasiadas grasas, grasas saturadas, grasas trans, colesterol o sodio puede aumentar su riesgo de padecer ciertas enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, algunos cánceres o presión arterial alta.

Consuma suficiente cantidad de estos nutrientes: la mayoría de los estadounidenses no obtienen suficiente fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio en sus dietas. Comer una cantidad suficiente de estos nutrientes puede mejorar su salud y ayudar a reducir el riesgo de algunas enfermedades y afecciones.

Nota a pie de pagina

Guía de %VD (DV):
5% o menos es bajo
20% o más es alto

Recuerde: Puede utilizar la etiqueta para satisfacer sus necesidades dietéticas personales – Elija alimentos que contengan más de los nutrientes que desea obtener en mayor cantidad y menos de los nutrientes que desee limitar.

Nutrition Facts	
Serving Size 100 g	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 4%	4%
Saturated Fat 1.5%	4%
Trans Fat	
Cholesterol 50mg	28%
Sodium 150mg	15%
Total Carbohydrate 10g	3%
Dietary Fiber 5g	
Sugars 3g	
Protein 16%	
Vitamin A 1%	Vitamin C 3%
Calcium 2%	Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



Impulsado por
**HEALTH
CONFIANZA**

Obtenga más información en WellnessCultura.org.