

Comprender y usar la etiqueta de información nutricional

La etiqueta de **información nutricional** que se encuentra en los alimentos y bebidas envasados es su **herramienta diaria** para tomar decisiones informadas sobre los alimentos que contribuyan a tener hábitos alimenticios saludables de por vida. Conozcamos los componentes clave.

- 1 **Porción por envase:** muestra el **número total de porciones** en todo el envase o contenedor de alimentos. Es importante revisarla porque un envase de alimentos puede contener más de una porción.
- 2 **Tamaño de la porción:** está basado en la **cantidad del alimento que se come normalmente por vez** y no es una recomendación de cuánto se debe comer. La información nutricional que figura en la etiqueta generalmente se basa en una porción del alimento; sin embargo, en algunos contenedores también figura la información nutricional para todo el envase.
- 3 **Calorías:** se refiere al **número total de calorías** en una porción del alimento. Para lograr o mantener un peso corporal saludable, equilibre la cantidad de calorías que come y bebe con la cantidad de calorías que usa su cuerpo. Para el asesoramiento nutricional, como guía general se usa 2,000 calorías al día. Para averiguar cuál es su número, visite www.choosemyplate.gov/resources/MyPlatePlan.

Como guía general:

- **100 calorías** por porción de un envase individual de alimentos se consideran **moderadas**
- **400 calorías** por porción de un envase individual de alimentos se consideran **altas**

La etiqueta de información nutricional puede ayudarle a **aprender, comparar y monitorear los nutrientes** en muchos alimentos de su dieta.

- 4 **% del valor diario (%VD):** muestra qué tanto contribuye a una dieta total un nutriente en una porción del alimento. Use el % de valor diario para determinar si una porción de alimento es alta o baja en un nutriente individual y para comparar productos alimenticios (asegúrese de que el tamaño de la porción sea el mismo).

Como guía general:

- El **5% del valor diario** o menos de un nutriente por porción se considera **bajo**
- El **20% del valor diario** o más de un nutriente por porción se considera **alto**

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

Nutrientes que se deben consumir menos:

Grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos. Compare y elija alimentos que le permitan consumir menos del 100% del valor diario de estos nutrientes por día.

Nutrientes que se deben consumir más:

Fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio. Compare y elija alimentos que le permitan consumir el 100% del valor diario de estos nutrientes la mayoría de los días.

Obtenga más información sobre la etiqueta de información nutricional en:
www.FDA.gov/NewNutritionFactsLabel



Pasos para tener una dieta sana

Use la etiqueta de información nutricional y las otras partes de la etiqueta como ayuda para elegir alimentos saludables.

Coma una variedad de vegetales coloridos (frescos, congelados, enlatados y deshidratados) y jugos 100% vegetales. Compre vegetales enlatados congelados (sin mantequilla o salsa) y bajos en sodio o sin sales añadidas. Pruebe vegetales para snacks, ensaladas, acompañantes o como parte de los platos fuertes.

Asegúrese de que al menos la mitad de sus granos sean integrales. Busque alimentos que mencionen los granos integrales como el primer o segundo ingrediente de granos después del agua. Pruebe con granos integrales (como arroz integral, cuscús y quinoa) como platos complementarios y cambie los alimentos refinados comunes en las dietas (como pan, cereal, pasta y arroz) por sus versiones de granos integrales. Reduzca los granos refinados y los productos hechos con granos refinados, especialmente los altos en calorías, grasas saturadas, azúcares añadidos o sodio (como pasteles, galletas dulces o de sal y papas fritas).

Varíe su rutina de proteínas. Pruebe frijoles y arvejas, productos deslactosados o bajos en grasa (al 1%), huevos, carnes y aves magras, mariscos, productos de soya, frutos secos y semillas. Elija fuentes de proteína de mariscos y vegetales (como productos de soya, frijoles, arvejas y frutos secos y semillas sin sal) en lugar de algunas carnes y aves. Agregue frijoles o arvejas a las ensaladas, sopas y acompañantes (o sívalos como plato principal). Pruebe con un puñado de frutos secos o semillas sin sal como snacks.

Enfóquese en frutas enteras (frescas, congeladas, deshidratadas y enlatadas en jugo 100% de fruta). Coma frutas como snacks y postres y agregue frutas a las ensaladas y acompañantes. Utilice frutas para complementar platos como cereal, panqueques y yogur en lugar de otros aderezos dulces.

Reemplace con productos deslactosados o bajos en grasa al 1% (como la leche, el queso y el yogur) y con bebidas fortificadas a base de plantas (como la soya, el arroz y las almendras), los productos lácteos enteros y con grasas reducidas al 2%. Reduzca los postres lácteos altos en calorías, grasas saturadas y azúcares añadidos (como el helado, otros postres congelados y los pudines).

Reduzca las grasas saturadas, el sodio y los azúcares añadidos. Elija carnes, aves y mariscos frescos en lugar de procesados. Cambie de margarina en barra a margarina blanda (líquida, en spray o en pote). Busque las versiones light, bajas en sodio, con sodio reducido o sin sales añadidas de los alimentos, snacks y condimentos envasados. Reduzca los productos horneados, los postres, los dulces y los snacks (como los pasteles, las galletas, los helados, los dulces de chocolate, las papas fritas y el maíz para microondas). Consuma porciones más pequeñas de alimentos y bebidas altos en grasas saturadas, sodio o azúcares añadidos, o consúmalos con menor frecuencia.

Tips útiles para preparar comidas

- Pruebe hornear, vaporizar, asar a la plancha o a la parrilla. Estos métodos de cocina no agregan calorías extra.
- Corte o escurra la grasa de las carnes antes y después de cocinarlas y quíteles la piel a las aves antes de comerlas.
- Cocine y hornee con aceites líquidos (como de canola o de oliva) en lugar de grasas sólidas (como mantequilla o manteca).
- Prepare su comida siempre que pueda y reduzca las salsas y productos saborizados envasados (como mezclas de arroz y pastas).
- Reduzca la cantidad de sal y azúcar que agrega cuando cocine, hornee o coma.
- Enjuague los alimentos enlatados que contengan sodio, como el atún, los vegetales y los frijoles antes de comerlos.
- Sazone los alimentos con hierbas y especias y sazonzadores sin sal en lugar de sal.
- Cuando salga a comer, pregunte cómo preparan su comida. También puede preguntar si hay información nutricional para ayudarle a tomar decisiones informadas.