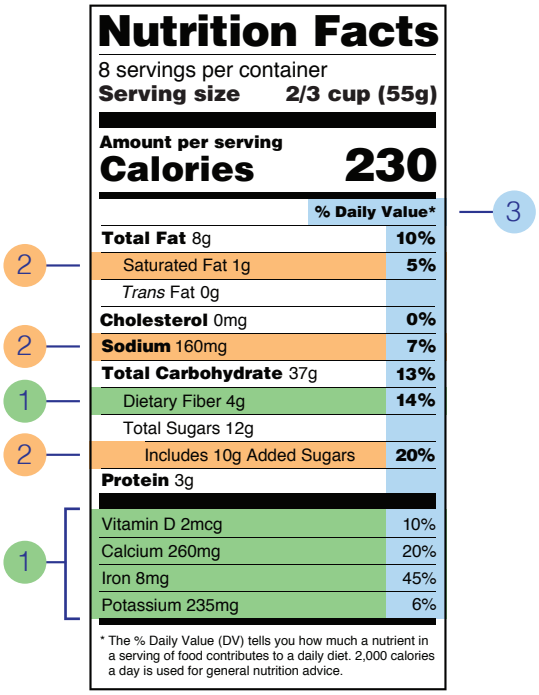
Los nutrientes clave y su salud

La etiqueta de **información nutricional** que se encuentra en los productos de alimentos y bebidas envasados puede ayudarle a **monitorear los nutrientes que quiere consumir en mayor o menor medida**, lo cual le podrá ayudar a reducir los riesgos de desarrollar algunas condiciones de salud.

1 **Nutrientes que debería consumir más: fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio.** Muchos estadounidenses no obtienen la cantidad recomendada de estos nutrientes. Elija con mayor frecuencia alimentos y bebidas altos en estos nutrientes, es decir, con 20% o más del valor diario por porción.

2 **Nutrientes que se deben reducir: azúcares añadidos, sodio, grasas saturadas.** La mayoría de los estadounidenses exceden los límites recomendados para estos nutrientes. Elija con mayor frecuencia alimentos y bebidas bajos en estos nutrientes; es decir, con un 5% o menos del valor diario por porción.



3 **% del valor diario (%VD): muestra qué tanto contribuye a una dieta total un nutriente en una porción del alimento.** El %DV es el **porcentaje del valor diario** (cantidades de referencia de nutrientes que se deben consumir o no sobrepasar por día) para cada nutriente en una porción del alimento. Use el %DV para determinar si una porción del alimento tiene en mayor o menor medida un nutriente en particular y compare con 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**

Nutrientes que se deben consumir más

Fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio

Fibra dietética

La fibra dietética es un tipo de carbohidrato que no se puede digerir fácilmente. La fibra dietética puede acelerar el movimiento de los alimentos y los desechos a través del sistema digestivo y puede hacerle sentir saciedad, lo cual podría reducir su consumo de calorías si come menos y se siente satisfecho por más tiempo. La fibra dietética también puede ayudar a disminuir los niveles de lipoproteína de baja densidad (LDL, en inglés) en la sangre o "colesterol malo" y puede ayudar a controlar los niveles de glucosa en la sangre (llamada a menudo azúcar en la sangre), al evitar aumentos rápidos en la glucosa de la sangre luego de una comida.

Las dietas con mayores niveles de fibra dietética pueden **aumentar la frecuencia de las visitas al baño y pueden reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.**

Algunos alimentos fuente son:

- Los granos integrales (como la avena en hojuelas, el arroz integral, el bulgur, las palomitas de maíz y la quinoa) y los alimentos hechos de granos integrales (como panes, cereales, galletas y pasta)
- Los frijoles
- Las arvejas
- Los frutos secos
- Las semillas
- Las frutas
- Los vegetales

Nutrition Facts

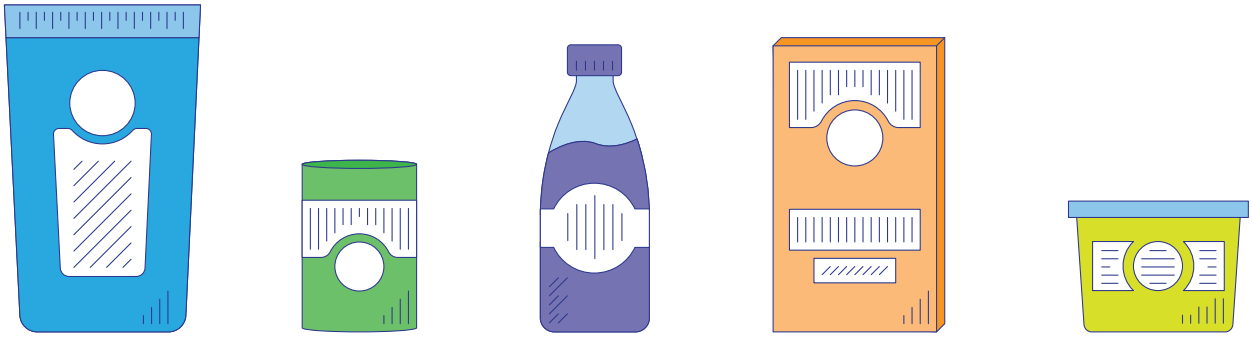
8 servings per container
Serving size **2/3 cup (55g)**

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.

Consuma una variedad de alimentos que sean buenas fuentes de fibra dietética y consuma las versiones integrales de por lo menos la mitad de sus granos. El valor diario para la fibra dietética es de 28 gramos (g) por día (con base en una dieta de 2,000 calorías diarias).



Vitamina D

La vitamina D le ayuda a su cuerpo a absorber el calcio y es importante para una salud ósea óptima. También es importante para muchos procesos corporales, como la regulación de la presión de la sangre, la producción de hormonas y el funcionamiento de los sistemas inmunitario y nervioso. La vitamina D está presente en muchos alimentos y también la produce nuestro cuerpo cuando se expone la piel al sol.

Las dietas altas en vitamina D pueden **reducir el riesgo de desarrollar osteoporosis** (huesos débiles y quebradizos), la cual puede derivar en fracturas.

Algunos alimentos fuente son:

- El pescado (como el arenque, la caballa, el salmón, la trucha y el atún)
- El aceite de pescado y el aceite de hígado de bacalao
- Los productos lácteos fortificados (como la leche y el yogur)
- Los cereales listos para comer fortificados
- La margarina fortificada
- El jugo de naranja fortificado
- Las bebidas fortificadas a base de plantas (como la soya, el arroz y las almendras)
- El cerdo
- Los champiñones
- Los huevos

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.

Consuma una variedad de alimentos que sean buenas fuentes de vitamina D. El **valor diario para la vitamina D es 20 microgramos (mcg) por día.**

Calcio

El calcio es un mineral que es importante para una salud ósea óptima. También es importante para muchos procesos corporales, como la coagulación de la sangre, la producción de hormonas, la contracción de los músculos y el funcionamiento del sistema nervioso.

Las dietas altas en calcio pueden **reducir el riesgo de desarrollar osteoporosis** (huesos débiles y quebradizos), la cual puede derivar en fracturas.

Algunos alimentos fuente son:

- Los cereales listos para comer fortificados
- Los productos lácteos (como el queso, la leche y el yogur)
- Las bebidas fortificadas a base de plantas (como la soya, el arroz y las almendras)
- El tofu (hecho con sulfato de calcio)
- El jugo de naranja fortificado
- Mariscos enlatados con huesos (como salmón y sardinas)
- Vegetales verdes (como la col rizada, el brócoli y las acelgas)

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.

Consuma una variedad de alimentos que sean buenas fuentes de calcio. El **valor diario para el calcio es de 1,300 miligramos (mg) por día.**

Hierro

El hierro es un mineral y es importante para la formación de glóbulos rojos. Es importante también para muchos procesos corporales, como el crecimiento y el desarrollo, la función inmunitaria, la reproducción y la cicatrización de heridas.

Las dietas con niveles adecuados de hierro pueden **reducir el riesgo de desarrollar anemia** (una deficiencia de glóbulos rojos o de hemoglobina en la sangre que puede derivar en fatiga y debilidad).

Algunos alimentos fuente son:

- Las carnes de órganos (como el hígado)
- La carne
- Las aves
- El pan, el cereal, la pasta y el arroz de granos integrales, enriquecidos y fortificados.
- Los vegetales verdes (como espinaca, repollo y brócoli)
- Los mariscos (como atún, sardinas, abadejo, camarones y ostras)
- Los productos de soya (como el tofu)
- Los frijoles
- Las arvejas
- Los huevos
- Las semillas
- Los frutos secos
- Las frutas (como uvas pasas, ciruelas pasas, dátiles y duraznos)

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.

Consuma una variedad de alimentos que sean buena fuente de hierro. El hierro es especialmente importante para los niños jóvenes, las mujeres embarazadas y aquellas que pueden quedar embarazadas. El **valor diario para el hierro es de 18 miligramos (mg) por día.**

Potasio

El potasio es un mineral y es importante para muchos procesos corporales, como el funcionamiento del corazón, la contracción de los músculos, el funcionamiento del sistema nervioso y el equilibrio de líquidos.

Algunos alimentos fuente son:

- Los vegetales (como las papas, las batatas, las hojas de remolacha y la espinaca)
- Los jugos (como de naranja, granada, ciruelas pasas, zanahoria y otros jugos de vegetales)
- Los productos de tomates (como el jugo, la pasta, el puré y la salsa)
- Los frijoles
- Los productos lácteos (como la leche y el yogur)
- Los mariscos (como las almejas, el halibut, la caballa, el salmón y el atún)
- Las frutas (como las bananas, los albaricoques deshidratados y las ciruelas pasas guisadas)

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.

Consuma una variedad de alimentos que sean buena fuente de potasio. El **valor diario para el potasio es de 4,700 miligramos (mg) por día.**

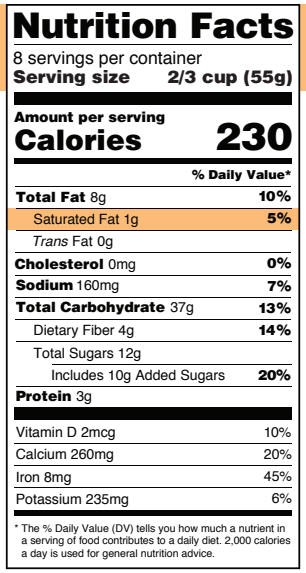
Nutrientes que se debe consumir menos

Grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos

Grasas saturadas

Las grasas saturadas se encuentran en mayores proporciones en los productos animales y, usualmente, son sólidas a temperatura ambiente.

De acuerdo con las *Pautas alimentarias para estadounidenses*, existe evidencia de que las dietas en las cuales se comen grasas insaturadas (especialmente las grasas poliinsaturadas) en lugar de grasas saturadas, y dentro de los límites diarios recomendados para las calorías, están asociadas con una reducción de los niveles en la sangre de la lipoproteína de baja densidad (LDL, en inglés) o "colesterol malo", lo cual, a su vez, está relacionado con una **reducción del riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular.**



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.

Algunos alimentos fuente son:

- Los sándwiches (como las hamburguesas, los perros calientes y los sándwiches submarino)
- Los productos horneados (como brownies, pasteles, galletas, donas, productos de panadería y tartas)
- Los postres (como el helado, otros postres congelados y los pudines)
- Los alimentos tipo snack (como las papas fritas, las galletas, el maíz para microondas y los prétzels)
- Los dulces (como bombones de chocolate)
- Las carnes y las aves
- Los productos de carnes y aves procesadas (como el tocino, los perros calientes, la cecina, algunas jamonetas y las salchichas)
- Los productos lácteos (como la leche entera o de grasas reducidas al 2%, el queso y el yogur)
- Los condimentos, las salsas espesas, los aderezos para ensaladas
- Los untables (como la mantequilla, la margarina en barra, el queso crema y la crema agria)
- La pizza
- La grasa de res (sebo y grasa), la grasa del pollo, la grasa de cerdo (manteca) y manteca vegetal
- Los aceites de plantas tropicales (como los aceites de coco, de palma y de los frutos de las palmas)

Reduzca las calorías de grasas saturadas a menos del 10% del total de calorías por día y encuentre formas de reemplazar las grasas saturadas con grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas en la medida de lo posible. El **valor diario para las grasas saturadas es de 20 gramos (g) por día** (con base en una dieta de 2,000 calorías diarias).

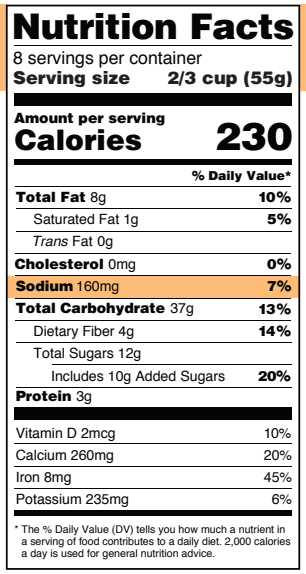
Grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas

- Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas no se encuentran en la etiqueta de información nutricional.
- Algunos alimentos fuente son los aceites vegetales (como aceites de maíz, oliva y girasol), los aguacates, los frutos secos, las semillas, los peces (como el salmón, la trucha y el atún), la mayonesa y los aderezos con base de aceite y margarina blanda (líquida, en spray y en pote).

Sodio

El sodio es un mineral y es uno de los elementos químicos que se encuentran en la sal. El sodio es un nutriente esencial que el cuerpo humano necesita en cantidades relativamente pequeñas y es importante para muchos procesos corporales, como el equilibrio de líquidos, la contracción de los músculos y el funcionamiento del sistema nervioso.

De acuerdo con las Pautas alimentarias para estadounidenses, las dietas altas en sodio están asociadas con un **aumento en el riesgo de desarrollar presión sanguínea alta**.



Algunos alimentos fuente son:

- El pan y los rollos
- La pizza
- Los sándwiches (como las hamburguesas, los perros calientes y los sándwiches submarino)
- Las carnes frías y las carnes ahumadas (como las salchichas y el jamón y el pavo envasados)
- Las sopas
- Los burritos y los tacos
- Los alimentos tipo snack (como las papas fritas, las galletas, el maíz para microondas y los prétzels)
- El pollo (incluyendo el pollo procesado)
- El queso (incluyendo el queso procesado)
- Preparaciones con huevos y omelets

Reduzca el consumo de sodio a menos de 2,300 miligramos (mg) por día, lo que equivale a cerca de 1 cucharita de sal. El v**alor diario de sodio es inferior a 2,300 mg por día.**

Comprender la enfermedad cardiovascular y la hipertensión

- **Enfermedad cardiovascular:** es un grupo de enfermedades que afectan el corazón y los vasos sanguíneos (arterias, capilares y venas), lo que puede llevar a dolor en el pecho (angina), ataques al corazón y derrames cerebrales. La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muertes tanto para hombres como mujeres en los EE. UU.
- **Hipertensión:** (también conocida como presión arterial alta) es una condición en la cual la presión de la sangre se mantiene elevada en el tiempo. La hipertensión hace que el corazón trabaje demasiado, y la fuerte intensidad del flujo sanguíneo puede dañar arterias y órganos, como el corazón, el cerebro, los riñones y los ojos. Sin un control, la hipertensión puede llevar a ataques al corazón, insuficiencias cardíacas, derrames cerebrales, enfermedad en los riñones y ceguera.

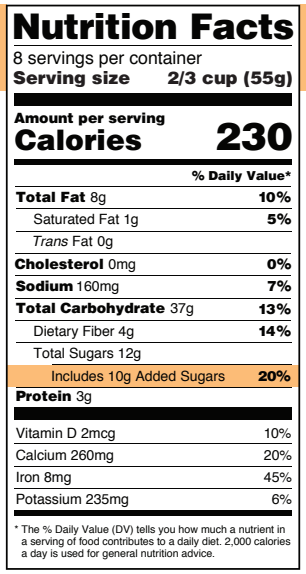
Azúcares añadidos

Los azúcares añadidos son azúcares que se agregan durante el procesamiento de alimentos (como la sacarosa o la dextrosa), alimentos envasados como edulcorantes (como el azúcar de mesa), azúcares de jarabes y miel, y azúcares de jugos concentrados de frutas o vegetales. Cuando se añaden azúcares a los alimentos y bebidas (como los productos horneados, los postres, las bebidas azucaradas y los dulces) aumentan las calorías sin contribuir con nutrientes importantes. Estas calorías extra pueden hacer más difícil que las personas cumplan con sus niveles diarios de nutrientes recomendados y se mantengan dentro de los límites de calorías.

Hay evidencia de que las dietas que se caracterizan, en parte, por un consumo menor de alimentos y bebidas endulzados con azúcar, en comparación con patrones dietéticos menos saludables, están asociadas con un **riesgo menor de desarrollar enfermedades cardiovasculares.** Las dietas altas en todos los azúcares también pueden **aumentar el riesgo de desarrollar caries.**

Algunos alimentos fuente son:

- Las bebidas endulzadas con azúcar (como bebidas energizantes, aguas saborizadas, bebidas de frutas, refrescos, bebidas isotónicas y cafés y tés endulzados)
- Los productos horneados (como pasteles, galletas, productos de panadería y tartas)
- Los postres (como el helado, otros postres congelados y los pudines)
- Los dulces (como caramelos, mermeladas, aderezos dulces y jarabes)
- Los aderezos para ensaladas, las salsas, los untables, los condimentos y las salsas espesas
- Los azúcares de un solo ingrediente (como el azúcar de mesa, el jarabe de maple o la miel)



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.

Reduzca las calorías de los azúcares añadidos a menos de 10% del total de calorías que consume por día. El **valor diario para los azúcares añadidos es de 50 gramos (g) por día** (con base en una dieta de 2,000 calorías diarias).

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