



## Utilice los datos de la etiqueta de nutrición

Casi todos los alimentos empaquetados tienen una etiqueta de nutrición. Para tener buena salud, utilice la etiqueta para seleccionar los mejores alimentos de una manera sencilla y rápida. Siga estos consejos:

- Elija alimentos bajos en grasas saturadas (saturated fats), colesterol (cholesterol) y sodio (sodium).
- Consuma alimentos ricos en potasio (potassium), fibra (fiber), vitaminas A y C, calcio (calcium) y hierro (iron).
- Utilice la columna del porcentaje del valor diario (%DV): 5% o menos significa bajo contenido, 20% o más significa alto contenido.

**Revise las porciones y las calorías:** Revise el tamaño de la porción, y cuantas porciones contiene el paquete. Si dobla la porción que come, también dobla la cantidad de calorías y nutrientes, incluyendo el porcentaje del valor diario (%DV).

### Ejemplo de la etiqueta de macarrón y queso

Empiece aquí →

Revise las calorías

Limite estos nutrientes

Procura ingerir suficiente cantidad de estos nutrientes

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g) Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 250	Calories from Fat 110
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 12g	<b>18%</b>
Saturated Fat 3g	<b>15%</b>
Trans Fat 3g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 470mg	<b>20%</b>
<b>Potassium</b> 700mg	<b>20%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Sugars 5g	
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin A	<b>4%</b>
Vitamin C	<b>2%</b>
Calcium	<b>20%</b>
Iron	<b>4%</b>
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

Nota

Source: Food and Drug Administration (FDA)

**Haga que sus calorías cuenten:** Vea las calorías en la etiqueta y compárelas con los nutrientes que esta escogiendo para decidir si vale la pena comer este alimento.

**No le ponga azúcar:** Como el azúcar contiene calorías y poco o nada de nutrientes, busque comidas y bebidas bajas en azúcar agregada, lea la lista de ingredientes y asegúrese de que la azúcar agregada no sea uno de los primeros ingredientes. Algunos nombres para referirse al azúcar agregado (edulcorantes calóricos) incluyen sacarosa, glucosa, jarabe de maíz, jarabe de arce, y fructosa.

**Conozca las grasas:** Busque comidas bajas en grasas saturadas, grasas *trans* y colesterol para ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón (5% DV o menos es bajo, 20% o más es alto). La mayoría de las grasas que consuma deberían ser grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas. Mantenga el total de grasas que ingiere entre 20% a 35% de calorías.

**Reduzca el sodio (sal), aumente el potasio:** Estudios demuestran que comiendo menos de 2,300 miligramos de sodio (aproximadamente una cucharadita de sal) por día puede reducir el riesgo de tener la presión arterial alta. La mayoría del sodio que la gente consume proviene de los alimentos procesados y no del salero. Además busque alimentos con alto contenido de potasio, el cual contrarresta algunos de los efectos del sodio en la presión arterial.

#### Guía práctica para %DV

- 5% o menos es bajo
- 20% o más es alto