

Cómo usar la etiqueta de información nutricional



Manual de instrucciones
para adultos mayores



Contenido

Por qué la nutrición es importante para usted.....	1
Generalidades: La etiqueta de información nutricional.....	2
3 áreas de importancia fundamental.....	4
Su guía para una dieta saludable.....	7
La sal y el sodio en la dieta.....	9
Fibra.....	10
Grasa total.....	13
Colesterol.....	16
Calcio.....	18
Glosario.....	20

Para más información sobre la nutrición para
adultos mayores, visítenos en:

www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/Seniors



Por qué la nutrición es importante para usted

¡Una buena nutrición es importante a lo largo de toda su vida!

La misma puede ayudarlo a sentirse en la mejor condición y a mantenerse fuerte. Puede ayudar a reducir el riesgo de padecer algunas de las enfermedades comunes entre los adultos mayores. Y, si ya tiene ciertos problemas de salud, la buena nutrición puede ayudarlo a controlar los síntomas.

En ocasiones la nutrición puede parecer complicada. Pero, la buena noticia es que la **Administración de Medicamentos y Alimentos** tiene una herramienta sencilla para ayudarlo a conocer exactamente lo que consume.

Se llama **etiqueta de información nutricional** y la encontrará en **todas las bebidas y los alimentos empaquetados**. Le servirá de guía para tomar las decisiones que afectarán su salud a largo plazo.

¡Este folleto le dará la información que necesita para empezar a usar la etiqueta de información nutricional hoy mismo!

Una buena nutrición puede ayudarlo a evitar o a controlar estas enfermedades comunes:

- ciertos cánceres
- la presión arterial alta
- la diabetes tipo 2
- la obesidad
- las enfermedades cardíacas
- la osteoporosis

Generalidades: La etiqueta de información nutricional



Entender lo que incluye la etiqueta de información nutricional puede ayudarlo a tomar **las decisiones relacionadas con los alimentos** que más beneficien su salud.

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario *	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas <i>trans</i> 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 0%
Calcio 8%	• Hierro 0%

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

1 Tamaño de la porción

Esta sección le muestra cuántas porciones hay en el paquete y de qué tamaño es cada porción. Los tamaños de las porciones se dan en medidas familiares, como “tazas” o “pedazos”.

Recuerde: Toda la información nutricional en la etiqueta se basa en **una porción** del alimento.

¡Con frecuencia, un paquete de alimento contiene más de una porción!

2 Cantidad de calorías

Las calorías indicadas equivalen a **una porción** del alimento. Las “calorías de las grasas” indican cuántas calorías de grasa hay en **una porción**.

Recuerde: el que un producto *no contenga grasa* no necesariamente significa que *no contenga calorías*. ¡Lea la etiqueta!

3 Porcentaje (%) de valor diario

Esta sección le dice cómo los nutrientes en una porción de alimento contribuyen a su dieta diaria total. Úsela para escoger los alimentos que son altos en los nutrientes que debe comer más y bajos en los nutrientes que debe comer menos.

Los valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías. Sin embargo, sus necesidades nutricionales probablemente dependerán de cuán activo es usted físicamente. Hable con su proveedor de servicios de salud para averiguar el nivel de calorías que más le beneficiaría a usted.

4 Limite estos nutrientes

Comer demasiada grasa (especialmente grasas saturadas y grasas *trans*), colesterol o sodio puede aumentar su riesgo de contraer ciertas enfermedades crónicas, como las enfermedades cardíacas, algunos cánceres y la presión arterial alta.

Trate de mantener estos nutrientes al nivel más bajo posible todos los días.

5 Coma bastante de estos nutrientes

Los estadounidenses con frecuencia no comen suficiente fibra, vitamina A, vitamina C, calcio y potasio. Estos nutrientes son esenciales para que continúe sintiéndose fuerte y saludable.

Comer bastante de estos nutrientes puede mejorar su salud y ayudarlo a reducir el riesgo de contraer ciertas enfermedades.

3 áreas de importancia fundamental



Cuando use la etiqueta de información nutricional, preste especial atención a la porción, al porcentaje de valores diarios y a los nutrientes.

Tamaño de la porción

La parte superior de la etiqueta de información nutricional indica **el tamaño de la porción** y **la cantidad de porciones por envase**. El tamaño de la porción es la clave para el resto de la información contenida en la etiqueta de información nutricional.

- La información nutricional sobre los alimentos (como las calorías, el sodio y la fibra) se basa en **una porción**.
- Si come **dos porciones** de los alimentos, estará comiendo el **doble** de las calorías y obteniendo **dos veces la cantidad** de los nutrientes, tanto los buenos como los malos.
- Si come **tres porciones**, eso significará **tres veces la cantidad** de calorías y nutrientes, y así por el estilo.

Esta es la razón por la que es importante conocer el tamaño de las porciones: es la manera de saber con seguridad cuántas calorías y nutrientes está comiendo.

¡Verifique el tamaño de la porción!

Con mucha frecuencia un paquete de alimentos contiene más de una porción. ¡Un refresco de botella o una bolsa pequeña de papitas puede contener dos o más porciones!

Si come dos porciones . . .

Tamaño de la porción 1/4 de taza	x2
Porciones por envase	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20

Información nutricional

Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)
Porciones por envase 8

Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario*	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías

Porcentaje de valor diario (%VD)

El % de VD es una guía general para ayudarlo a conectar los nutrientes en **una porción** de alimento con su contribución a su **dieta total diaria**. Puede ayudarlo a determinar si un alimento es alto o bajo en un nutriente: 5% o menos es bajo, 20% o más es alto.

También puede usar el % de VD para hacer intercambios alimentarios con otros alimentos durante el día.

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario*	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas <i>trans</i> 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

%VD: Consejos

Puede determinar si un alimento es alto o bajo en un nutriente específico, si le echa un vistazo al % de VD.

- Si tiene **5%** del valor diario o menos, es **bajo** en ese nutriente.

Esto puede ser bueno o malo, según si le conviene consumir el nutriente en mayores o menores cantidades.

- Si tiene **20% o más**, es **alto** en ese nutriente.

Esto puede ser bueno si es un nutriente como la fibra (un nutriente que debe consumirse en mayores cantidades), pero no tan bueno si es algo como las grasas saturadas (un nutriente que debe consumirse en menores cantidades).

Uso del % VD

- Una vez que se familiarice con el % de VD, podrá usarlo para comparar los alimentos y decidir cuál es la mejor opción para usted. Asegúrese de verificar el contenido de los nutrientes específicos que debe consumir en mayores o menores cantidades.
- Usar la información de % de VD también puede ayudarlo a “lograr un balance” durante el día.
 - *Por ejemplo:* Si de almuerzo se come uno de sus alimentos favoritos alto en sodio, un “nutriente que debe consumir en menores cantidades”, entonces para la cena intentaría escoger alimentos más bajos en sodio.

Nutrientes

Un nutriente es un ingrediente en un alimento que provee nutrición. Los nutrientes son esenciales para vivir y para mantener su organismo en buen funcionamiento.



Los nutrientes que debe comer **MÁS**:

Hay algunos nutrientes que son especialmente importantes para su salud. *Debe tratar de consumir cantidades adecuadas* de ellos todos los días. Son los siguientes:

- calcio
- fibra
- potasio*
- vitamina A
- vitamina C

* *Nota:* La inclusión de potasio en la etiqueta de información nutricional es opcional.



Los nutrientes que debe comer **MENOS**:

Hay otros nutrientes que son importantes, pero que debe *consumir en cantidades moderadas*. Estos pueden aumentar su riesgo de contraer ciertas enfermedades. Son los siguientes:

- grasa total (especialmente las grasas saturadas)
- colesterol
- sodio

Su guía para una dieta saludable



La etiqueta de información nutricional puede ayudarle a tomar decisiones para una **salud integral**. Pero algunos nutrientes también pueden afectar ciertas **afecciones de salud y enfermedades**.

Use este capítulo como guía para los nutrientes que podrían afectar su salud. Cada sección sobre los nutrientes analiza:

- qué es el nutriente
- cómo podría afectar su salud
- consejos para leer la etiqueta

Fíjese en “los nutrientes que debe comer menos” (los que debe tratar de limitar) y en “los nutrientes que debe comer más” (los que debe asegurarse de consumir suficiente).

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario*	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas <i>trans</i> 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%

*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías

También debe discutir con su proveedor de servicios de salud qué nutrientes debe monitorear con cuidado para disfrutar de una salud continua. Y recuerde: ¡**La etiqueta de información nutricional** es una herramienta disponible para usted en todas las bebidas y los alimentos empaquetados!



¡Ponga a prueba su conocimiento sobre la etiqueta de información nutricional con **Hombre Etiqueta** (“Label Man”), la herramienta en línea para leer etiquetas de la FDA!

www.fda.gov/LabelMan

LOS NUTRIENTES Y SUS NECESIDADES

En las siguientes páginas, encontrará información específica sobre ciertos nutrientes.

Algunos son **nutrientes**  que debe comer menos;

otros son **nutrientes**  que debe comer más.

Todos pueden tener un efecto en su **salud a largo plazo**.

Además, aquí encontrará un ejemplo de cómo la etiqueta de información nutricional puede servirle de guía para tomar buenas decisiones para la buena salud y nutrición a largo plazo.

Ejemplo

Las enfermedades cardíacas son la primera causa de muerte en los Estados Unidos hoy día. Puede usar la etiqueta de información nutricional para comparar los alimentos y decidir cuáles contribuyen a una dieta que podría reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Escoja alimentos que tengan **menos calorías por porción** y un **% de VD más bajo** de los siguientes “nutrientes que debe comer menos”:

- grasa total
- grasas saturadas
- colesterol
- sodio

Para disminuir su riesgo de padecer enfermedades cardíacas, también se recomienda que coma más fibra.

La sal y el sodio en la dieta

Qué es:

La sal es un compuesto cristalino que se usa para sazonar y preservar los alimentos. Las palabras “sal” y “sodio” a menudo se usan como sinónimos. La sal aparece como “sodio” en la etiqueta de información nutricional.

Lo que debe saber:

Se necesita una pequeña cantidad de sodio para ayudar a que ciertos órganos y fluidos funcionen adecuadamente. Pero, la mayoría de las personas comen demasiado del mismo ¡y puede que ni lo sepan! Esto se debe a que muchos alimentos empaquetados tienen una cantidad alta de sodio, aun cuando no saben “salados”. Además, cuando le añade sal a los alimentos, les está añadiendo *más* sodio.

El sodio ha sido relacionado con la presión arterial alta. De hecho, comer menos sodio a menudo puede ayudar a **bajar la presión arterial**, que a su vez, puede **reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiacas**.

Y, dado que por lo regular la presión arterial aumenta con la edad, limitar el consumo de sodio se vuelve más importante cada año.



Consejos para leer

Sal o sodio

- Lea la etiqueta para averiguar cuánto sodio hay en los alimentos que está escogiendo.
 - 5% de VD o menos es *bajo* en sodio
 - 20% de VD o más es *alto* en sodio.
- Al escoger entre dos alimentos, compare la cantidad de sodio. Busque cereales, galletas saladas, salsa para pasta, vegetales enlatados y otros alimentos empaquetados que sean bajos en sodio.



Qué es:

A la fibra a veces se le llama “material indigerible”. Es la parte de los alimentos que no puede descomponerse durante la digestión. Por lo tanto, debido a que se mueve por su sistema digestivo “sin digerirse”, desempeña un rol importante en mantener a su sistema moviéndose y “funcionando adecuadamente”.

Lo que debe saber:

La fibra es un “nutriente que debe comer más”. Además de ayudar a la digestión, la fibra tiene muchos otros beneficios relacionados con la salud. Estos beneficios son *especialmente* efectivos cuando tiene una **dieta alta en fibra** que además es **baja en grasas saturadas, colesterol, grasas trans, azúcares añadidas, sal y alcohol**.

- Consumir una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, y alta en frutas, vegetales y productos a base de granos que contengan algún tipo de fibra, en particular la fibra soluble, puede ayudarle a bajar su nivel de colesterol y reducir su riesgo de padecer **enfermedades cardiacas**, las cuales han sido asociadas con muchos factores.
- Las dietas saludables bajas en grasa y altas en frutas y vegetales que contienen fibra pueden reducir el riesgo de **ciertos tipos de cáncer**, incluido el cáncer de colon, el cual ha sido asociado con muchos factores. Además, dichas dietas saludables también han sido asociadas con un riesgo reducido de padecer **diabetes tipo 2**.



Fibra

- La fibra también ayuda a promover la regularidad de la evacuación intestinal y a prevenir el estreñimiento. Puede ayudar a reducir el riesgo de padecer **diverticulosis**, afección común en la que se forman pequeñas bolsas en las paredes del colon. Esta afección a menudo tiene pocos o ningún síntoma. Las personas que ya padecen de diverticulosis y sí tienen síntomas, a menudo observan que consumir más fibra puede reducir estos síntomas. Es además importante señalar que si las bolsas causadas por la diverticulosis se rompen e infectan, causará una afección más grave llamada **diverticulitis**.
-

Fibra soluble v. insoluble: Dónde obtenerla y sus efectos

Hay dos tipos de fibra, insoluble y soluble. Casi todas las plantas comestibles contienen alguna cantidad de cada tipo.

- **La fibra insoluble** se encuentra mayormente en los productos a base de granos integrales, como el cereal de salvado de trigo, los vegetales y las frutas. Provee el “material” para la formación de deposiciones y ayuda a que se muevan rápidamente a través del colon.
- **La fibra soluble** se encuentra en los guisantes, los frijoles, muchos vegetales y frutas, el salvado de avena, los granos integrales, la cebada, los cereales, las semillas, el arroz y algunas pastas, galletas saladas y otros productos de panadería. Hace más lenta la digestión de los carbohidratos y puede ayudar a estabilizar el nivel de azúcar en la sangre si usted padece de diabetes. Además, ayuda a bajar el nivel de “colesterol malo”. Esto, a su vez, reduce el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Consulte **la etiqueta de información nutricional** para averiguar qué alimentos tienen un % de VD de fibra más alto.



Consejos para leer

Fibra

- **Lea las etiquetas de los alimentos.** La etiqueta de información nutricional le indica la cantidad de fibra en cada porción, así como el % de VD de fibra que contiene el alimento. Al comparar la cantidad de fibra en los alimentos, recuerde:

- 5% de VD o menos es *bajo* en fibra
- 20% de VD o más es *alto* en fibra

La etiqueta no indicará si la fibra es “insoluble” o “soluble”, por lo que lo mejor sería intentar obtener un poco de las dos clases. (Consulte la información en la página anterior.)

- **Compare los alimentos y escoja los que contengan más fibra.** Busque y compare las etiquetas de los productos a base de granos integrales como el bulgur, el arroz integral, el cuscús o las gachas de trigo integral y las pastas, los cereales y los panes integrales. Además, compare distintos estilos o tipos de frutas y frijoles enlatados o congelados.



Grasa total

Qué es:

La grasa es un nutriente que constituye una gran fuente de energía para el organismo. También le ayuda a absorber ciertas vitaminas importantes. Como uno de los ingredientes de los alimentos, la grasa provee sabor, consistencia y le ayuda a sentirse lleno.

Lo que debe saber:

Comer demasiada grasa puede producir un gran número de problemas de salud. La cantidad total y el tipo de grasa pueden contribuir o incrementar el riesgo de padecer:

- enfermedades cardíacas
- colesterol alto
- un riesgo mayor de contraer ciertos cánceres (como el cáncer colorrectal)
- obesidad
- presión arterial alta
- diabetes tipo 2

Es importante saber que hay **distintos tipos de grasa**. Algunas son beneficiosas para la salud si se consumen en cantidades pequeñas, pero otras no lo son.

Grasas insaturadas



Grasa “buena”: las grasas insaturadas (monoinsaturadas y poliinsaturadas)

- Son saludables si se consumen en moderación. ¡De hecho, en cantidades pequeñas hasta pueden ayudar a **bajar los niveles de colesterol!**
- *Las mejores fuentes:* los aceites a base de plantas (girasol, maíz, soya, semilla de algodón y cártamo), los aceites de maní, canola y oliva, las nueces y las margarinas suaves (líquidas, en envases o en rociadores).

Grasa “no aconsejable”: las grasas saturadas y las *trans*. Éstas pueden elevar los niveles de colesterol en la sangre, lo que a su vez puede contribuir a padecer enfermedades cardíacas.

- *Fuentes comunes:* la carne, las aves, el pescado, la mantequilla, el helado, el queso, los aceites de palmiche y de coco, las mantecas sólidas y las margarinas duras.
- La carne (incluido el pollo y el pavo) y el pescado proveen proteína, vitaminas B y hierro. Al seleccionar y preparar carne, aves, pescado, leche y productos derivados de la leche, escoja los que sean magros, bajos en grasa o sin grasa. Hacer esto, y quitarles la piel al pescado y las aves, son buenas estrategias para limitar la grasa “no aconsejable” en su dieta. Además, los frijoles secos, los que pueden usarse como sustitutos de la carne, son una buena fuente de proteína y no contienen grasa.

Cómo entender las grasas *trans*

Las grasas *trans* son una de las últimas adiciones a la etiqueta de información nutricional, por lo que puede que empiece a escuchar más al respecto. Debe saber lo siguiente:

- La mayoría de las grasas *trans* se hacen cuando los fabricantes “hidrogenan” aceites líquidos, lo que los convierte en grasas sólidas, como la manteca o algunas margarinas. Las grasas *trans* por lo general se encuentra en las galletas saladas, las galletas dulces, los alimentos de merienda y en otros alimentos hechos con o fritos en estos aceites sólidos.
- Las grasas *trans*, así como las grasas saturadas y el colesterol, **umentan su colesterol LDL (malo)**. Pero contrario a éstos otros nutrientes, las grasas *trans* también **disminuyen su colesterol HDL (bueno)**. Esto aumenta aún más su riesgo de padecer enfermedades cardíacas coronarias.

Grasas *trans* en la etiqueta

No existe un valor diario total recomendado para las grasas *trans*, por lo que no encontrará un % de VD de grasas *trans* en la etiqueta de información nutricional de un alimento. Sin embargo, aún así puede usar la etiqueta para averiguar si un alimento contiene grasas *trans* y para comparar dos alimentos verificando si aparecen **gramos** de grasas *trans* en la misma. Si aparece una cantidad distinta a 0 gramos, entonces el alimento contiene grasas *trans*.

Debido a que es extremadamente difícil consumir una dieta sin ninguna cantidad de grasa *trans* sin disminuir la ingesta de otros nutrientes, simplemente procure mantener la ingesta de dichas grasas lo más baja posible.

Información nutricional

Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)
Porciones por envase 8

Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario *	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas <i>trans</i> 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías



Grasa total

- Al comparar los alimentos, verifique la etiqueta de información nutricional y escoja los alimentos que tengan el % de VD de grasa total y grasas saturadas más bajo y ningún o un número bajo de gramos de grasas *trans*.
 - 5% de VD o menos de grasa total es *bajo*
 - 20% de VD o más de grasa total es *alto*
- Al escoger alimentos que indiquen “sin grasa” y “bajo en grasa”, sea consciente de que *sin grasa no significa sin calorías*. En ocasiones, para añadirle sabor al alimento, se le añade azúcar, lo que a su vez añade calorías. Asegúrese de verificar las calorías por porción.



Colesterol

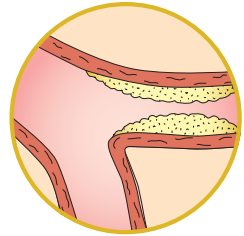
Qué es:

El colesterol es una sustancia cristalina transportada por el torrente sanguíneo por lipoproteínas, las “transportadoras” de la grasa. El colesterol es necesario para ciertas funciones importantes del organismo, como la digestión de las grasas, la producción de hormonas y la formación de las paredes celulares.

El colesterol se encuentra en los alimentos provenientes de los animales, como las carnes y los productos lácteos.

Lo que debe saber:

Demasiado colesterol en el torrente sanguíneo puede dañar las arterias, especialmente las que le suplen sangre al corazón. Puede acumularse en las paredes de los vasos sanguíneos. Esto se conoce como **ateroesclerosis**, lo que puede conducir a ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.



Sin embargo, es importante saber que no todo el colesterol es malo. Hay **dos tipos de colesterol** en el torrente sanguíneo. La cantidad que usted tiene de cada uno es lo que determina su riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

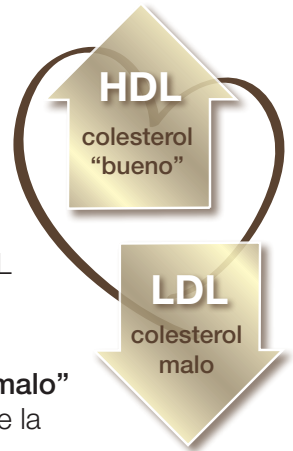


Colesterol

Lipoproteínas de alta densidad

(HDL, por sus siglas en inglés): Este **colesterol “bueno”** es la forma en que el colesterol viaja *de vuelta al hígado*, en donde puede ser eliminado.

- Las HDL ayudan a prevenir la acumulación de colesterol en los vasos sanguíneos. Un nivel alto de este colesterol es mejor. Los niveles bajos de HDL aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Discuta su nivel de HDL con su proveedor de servicios de salud.



Lipoproteínas de baja densidad

(LDL, por sus siglas en inglés): Este **colesterol “malo”** es transportado *a la sangre*. Es la causa principal de la acumulación dañina de grasa en las arterias.

- Mientras más alto es el nivel de colesterol LDL en la sangre, más alto es el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Por lo tanto, un nivel más bajo de este colesterol es mejor.



Consejos para leer

Colesterol

- El colesterol es un “nutriente que debe comer menos”. Al comparar los alimentos, mire la etiqueta de información nutricional y escoja el alimento con el % de VD de colesterol más bajo. Asegúrese de no sobrepasar el 100% de VD para el día.
 - 5% de VD o menos de colesterol es *bajo*
 - 20% de VD o más de colesterol es *alto*
- Una de las maneras principales en que el colesterol LDL (“malo”) puede alcanzar un nivel muy alto en la sangre es comiendo demasiadas grasas saturadas y colesterol. **Las grasas saturadas aumentan los niveles de LDL más que cualquier otra cosa en la dieta.**



Calcio

Qué es:

El calcio es un mineral con muchos usos en el organismo, pero se le conoce mayormente por su rol en la formación de dientes y huesos saludables.

Lo que debe saber:

La falta de calcio causa **osteoporosis**, la cual constituye la primera causa de las fracturas de cadera. De hecho, la palabra “osteoporosis” significa “huesos porosos”. Causa la disminución progresiva de la masa ósea con el pasar de los años y hace que los huesos se vuelvan frágiles, por lo que pueden romperse fácilmente. Es sumamente importante (especialmente para las mujeres) obtener suficiente calcio a lo largo de la vida, especialmente después de la menopausia. Las mujeres tienen un riesgo mucho más elevado de padecer osteoporosis, pero los hombres también pueden desarrollarla.

Sobre la vitamina D

Para que el calcio sea absorbido adecuadamente por el organismo, usted también debe obtener suficiente vitamina D. Muchos productos lácteos y cereales son enriquecidos con vitamina D; además, la vitamina D es producida por el organismo cuando es expuesto a la luz del sol.

Si usted no se expone a la luz del sol al aire libre con regularidad, pregúntele a su proveedor de servicios de salud si debe tomar suplementos de vitamina D.



Calcio

Es cierto que muchos productos lácteos, los cuales contienen altos niveles de calcio, son relativamente altos en grasa y calorías. Pero recuerde que **los productos lácteos bajos en grasa o sin grasa** son excelentes fuentes de calcio. Los nutricionistas recomiendan que trate de obtener la mayor parte del calcio de alimentos ricos en calcio y no de suplementos de calcio. La etiqueta de información nutricional puede ayudarlo a escoger buenas opciones altas en calcio.

Otras buenas fuentes de calcio son:

- el salmón enlatado (con los huesos, los cuales son comestibles)
- las bebidas de soya enriquecidas con calcio
- el tofu (queso de soya “procesado con calcio”)
- ciertos vegetales (por ejemplo, hojas de hoja grande oscuras como la berza y las hojas del nabo)
- las legumbres (guisantes de ojo negro y frijoles blancos)
- los productos a base de granos enriquecidos con calcio
- los jugos enriquecidos con calcio



Calcio

- Lea la etiqueta para averiguar cuánto calcio hay en los alimentos que escoge.
 - 5% de VD o menos es *bajo* en calcio
 - 20% de VD o más es *alto* en calcio
- Seleccione alimentos que sean altos en calcio lo más a menudo posible.

Glosario de términos importantes en la etiqueta sobre nutrición

- Calcio:** Mineral que forma y mantiene huesos fuertes. El calcio ayuda a prevenir la osteoporosis.
- Calorías:** La energía provista por los alimentos/nutrientes. Las calorías que aparecen en la etiqueta son para *una porción*.
- Calorías de grasa:** Las calorías de grasa que aparecen en la etiqueta son para *una porción*.
- Colesterol:** Nutriente necesario contenido en alimentos provenientes de animales transportado en el torrente sanguíneo. El colesterol LDL es “malo” y el colesterol HDL es “bueno”.
- Valor diario:** La cantidad de ciertos nutrientes que la mayoría de las personas necesita diariamente.
- Nutriente:** Ingrediente en un alimento que provee valor nutritivo o beneficio nutricional.
- Etiqueta de información nutricional:** La caja blanca y negra que se encuentra en los paquetes de las bebidas y los alimentos.
- Porcentaje de valor diario (%VD):** El porcentaje de un nutriente en una porción de alimento, basado en el estándar establecido de 2000 calorías al día.
- Grasas saturadas:** Tipo de grasa sólida a temperatura ambiente. Por lo general, proviene de los animales. Este tipo de grasa está asociado con ciertos riesgos para la salud.
- Sodio:** Sal que es importante en la dieta. Sin embargo, demasiado sodio podría conducir a presión arterial alta y al riesgo de padecer enfermedades cardíacas.
- Grasa total:** Las grasas que en conjunto le proveen energía al organismo. Algunos tipos de grasas son más saludables que otras.
- Grasas trans:** Tipo de grasa creada cuando una grasa líquida es convertida en una grasa sólida durante su manufactura. Las grasas *trans* no tienen ningún valor diario y deberían reemplazarse por las grasas no saturadas en su dieta siempre que sea posible.
- Grasas no saturadas:** Tipo de grasa que es líquida a temperatura ambiente y que puede provenir de las plantas o de los animales. Por lo general, son “grasas buenas”.

Los enlaces a la Internet provistos en este folleto estaban vigentes al momento de la publicación. En la eventualidad de que cambien, visítenos en **www.fda.gov** y haga una búsqueda por tema, como por ejemplo “adultos mayores” (“seniors”) u “hombre etiqueta” (“labelman”).

**Adultos mayores
y la etiqueta de
información nutricional**

