

## ¿Cómo puedo entender la etiqueta de "datos de nutrición"?

La mayoría de los alimentos en el supermercado tienen una etiqueta de información nutricional y una lista de ingredientes. Cuando vaya a hacer las compras, tómese el tiempo necesario para leer las etiquetas de los datos de nutrición de los alimentos que compra. Compare nutrientes y calorías de un alimento con los de otro. La información puede llegar a sorprenderlo. ¡Asegúrese de no comprar alimentos ricos en calorías, grasas saturadas, grasas *trans*, sodio y azúcares agregados!

### ¿Qué información tiene la etiqueta de datos de nutrición?

- La etiqueta "Datos de nutrición" contiene la siguiente información:
- **Tamaño de la porción**- Esto significa qué cantidad del alimento se considera una "porción". Un paquete puede contener muchas porciones. Si come más o menos del tamaño de la porción que se menciona, necesita ajustar la cantidad de nutrientes y calorías que consume.
- **Calorías**- Esto indica cuánta energía hay en el alimento. Es útil saberlo si intenta reducir calorías para perder peso o quiere controlar su peso.
- **Grasas totales** - Esta es la cantidad de grasa que se encuentra en una porción del alimento. Incluye la cantidad de "grasas malas" (saturadas y *trans*) y "grasas buenas" (monoinsaturadas y poliinsaturadas). La grasa tiene mayor cantidad de calorías que las proteínas o los carbohidratos. Por lo tanto, reducir la ingesta de grasas lo ayudará a reducir la cantidad de calorías que consume.
- **Grasas saturadas**: consumir estas grasas "malas" en exceso puede aumentar su nivel de colesterol y su riesgo de sufrir enfermedades del corazón y ataques al cerebro. Limite su ingesta de grasas saturadas a menos de 5 a 6 por ciento del total de las calorías. Para una persona que necesita consumir 2,000 calorías diarias, esto corresponde a aproximadamente 11 a 13 gramos de grasas saturadas.
- **Grasas *trans***: estas grasas también se consideran "grasas malas" porque pueden aumentar el colesterol LDL y su riesgo de contraer enfermedades del corazón. Elija alimentos con "0" gramos de grasas *trans* y lea la lista de ingredientes para evitar alimentos hechos con "aceites hidrogenados". Todas las personas pueden beneficiarse si limitan el consumo de grasas *trans*.
- **Colesterol**: las directrices alimenticias de la FDA para las personas en los Estados Unidos recomiendan ingerir menos de 300 mg de colesterol por día para mantener niveles de colesterol normales. Además, recomiendan consumir menos de 200 mg si tiene mayores riesgos de sufrir o sufre enfermedades del corazón.
- **Sodio**: verifique la presencia de sodio natural o sodio agregado en los productos alimenticios. La sal es cloruro de sodio. La mayoría de las personas deben consumir menos de 1,500 mg de sodio al día. Eso equivale a un poco más de 1/2 cucharadita de sal.
- **Total de carbohidratos**: un carbohidrato es un tipo de azúcar. Los carbohidratos en los alimentos se ingieren y se convierten en glucosa (o azúcar) para proporcionar energía a las células del cuerpo. Elija alimentos a base de carbohidratos con alto contenido de nutrientes. Estos incluyen verduras, frutas y panes, cereales y pastas integrales.
- **Fibra dietética**: la fibra dietética hace referencia a varios materiales que constituyen las partes de plantas que su cuerpo no puede digerir. Como parte de una dieta saludable, la fibra soluble puede ayudar a disminuir su riesgo de sufrir enfermedades

del corazón y algunos tipos de cáncer. Los granos integrales y las frutas y verduras contienen fibra dietética. La mayoría de los granos refinados (procesados) contienen poca fibra.

- **Azúcares:** la cantidad detallada incluye tanto los azúcares presentes en forma natural en los alimentos, como en las frutas y la leche, y los azúcares que se agregan a los alimentos, tales como gaseosas y otros alimentos y bebidas endulzados. Existen varios nombres diferentes de "azúcares agregados", tales como sacarosa, fructosa, glucosa, maltosa, dextrosa, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, jarabe de maíz, jugo de frutas concentrado y miel. Mire la lista de ingredientes y asegúrese de que no haya muchos "azúcares agregados" entre los ingredientes.
- **Proteína:** es uno de los componentes de los alimentos que nos brindan energía. La proteína animal contiene grasas saturadas. Elija pescados y aves sin piel y limite su ingesta de carnes rojas. Use productos lácteos bajos en grasa. Pruebe otras fuentes de proteína tales como frijoles, nueces, semillas, tofu y otros productos a base de soya.
- **Vitaminas y minerales:** las vitaminas y los minerales son componentes importantes de su dieta. Comer una variedad de alimentos le ayudará a alcanzar su meta diaria del 100 por ciento de vitamina A, vitamina C, calcio y hierro.
- **Valores diarios:** los valores diarios normales son guías para las personas que consumen 2,000 calorías por día. Si usted come más o menos que eso, sus valores diarios pueden ser mayores o menores.