

CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

Las etiquetas de los alimentos contienen información sobre la cantidad de calorías, porciones y datos nutricionales de los alimentos. Leerlas le ayudará a hacer elecciones saludables al hacer las compras y planificar las comidas.

Sobre las etiquetas de los alimentos

Las etiquetas de los alimentos le informan los datos nutricionales de los alimentos que usted compra. Use estas etiquetas para ayudarlo a escoger alimentos más saludables.

Qué se debe buscar

Siempre verifique primero el tamaño de la porción. Toda la información en la etiqueta se basa en el tamaño de ésta. Muchos paquetes contienen más de 1 porción.

Por ejemplo, el tamaño de la porción para los fideos con frecuencia es de 2 onzas (56 g) crudos o 1 taza (0.24 litros) cocidos. Si usted come 2 tazas (0.48 litros) en una comida, está consumiendo 2 porciones. Es decir, 2 veces la cantidad de calorías, grasas y otros nutrientes que aparecen en lista en la etiqueta.

La información calórica le indica el número de calorías en 1 porción. Ajuste el número de calorías si usted come porciones más pequeñas o más grandes. Este número le ayudará a determinar cómo afectan su peso los alimentos.

El total de carbohidratos está listado en letra negrilla para que se destaque y se mide en gramos (g). El azúcar, el almidón y la fibra vegetal conforman los carbohidratos totales que aparecen en la etiqueta. El azúcar aparece por separado. Todos estos carbohidratos excepto la fibra elevan su azúcar en la sangre.

Si usted tiene diabetes y cuenta los carbohidratos para calcular las dosis de insulina, la Asociación Estadounidense para la Diabetes recomienda que utilice la cantidad total de carbohidratos para calcular sus dosis de insulina. Algunas personas obtienen mejores resultados si sustraen la cantidad de gramos de fibra dietética del número de carbohidratos totales.

La fibra vegetal aparece justo debajo de los carbohidratos totales. Compre alimentos que tengan al menos de 3 a 4 gramos de fibra vegetal por porción. Los panes integrales, las frutas y verduras, al igual que los frijoles y legumbres son ricos en fibra.

Datos de Nutrición	
17 raciones por envase	
Tamaño por Ración 1 rebanada	
Cantidad por Ración	
Calorías	110
% valor diario*	
Grasa Total 1.5g	2%
Grasa Saturada 10.5g	3%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0g	0%
Sodio 130mg	5%
Carbohidrato Total 21g	7%
Fibra Dietética 2g	8%
Los azúcares totales 4g	
Incluye 0g Azúcares añadidos	0%
Proteínas 6g	
Pan de trigo entero	

Siempre se debe observar el tamaño de la porción

Este pan saludable de trigo entero es bajo en grasa y colesterol y alto en fibra



La fibra es un nutriente saludable, de tal manera que la persona necesita al menos 100% cada día

ADAM.

Verifique la grasa total en 1 porción. Preste atención especial a la cantidad de grasa saturada en 1 porción.

Escoja alimentos que sean bajos en grasa saturada. Por ejemplo, tome leche descremada o al 1% en lugar de leche al 2% o leche entera. La leche descremada tiene sólo una pequeña cantidad de grasa saturada. La leche entera tiene 5 gramos de esta grasa por porción.

El pescado es mucho más bajo en grasa saturada que la carne de res. Tres onzas (85 g) de pescado tienen menos de un gramo de esta grasa. Tres onzas (85 gramos) de hamburguesa tienen más de 5 gramos.

Si un alimento tiene menos de 0.5 gramos de grasa saturada en el tamaño de la porción en la etiqueta, el fabricante de dicho alimento puede decir que no contiene grasa saturada. Recuerde esto si usted come más de una porción.

Usted también debe prestar atención a las grasas trans en cualquier etiqueta de alimentos. Estas grasas elevan su colesterol "malo" y reducen su colesterol "bueno".

Las grasas trans se encuentran principalmente en refrigerios y postres. Muchos restaurantes de comida rápida utilizan estas grasas para freír.

Si un alimento contiene estas grasas, la cantidad aparecerá en la etiqueta debajo de la grasa total. Las grasas se miden en gramos. Busque alimentos que no tengan grasas trans o que tengan un contenido bajo de ellas (1 gramo o menos).

Datos de Nutrición	
1 raciones por envase	
Tamaño por Ración 1 bar	
Cantidad por Ración	
Calorías	360
% valor diario*	
Grasa Total 21g	32%
Grasa Saturada 13g	65%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 20g	7%
Sodio 60mg	3%
Carbohidrato Total 44g	15%
Fibra Dietética 2g	8%
Los azúcares totales 41g	
Incluye 38g Azúcares añadidos	44%
Proteínas 6g	
Barra de dulce	

Siempre se debe observar el tamaño de la porción

Este producto es RICO en grasa total y grasa saturada. Para cada día, se debe tratar de consumir NO MÁS de un total del 100% de éstos



El sodio es el ingrediente más importante de la sal. Este número es particularmente importante para las personas que estén tratando de consumir menos sal en su alimentación. Una etiqueta que diga que un alimento tiene 100 mg de sodio significa que este tiene aproximadamente 250 mg de sal. Usted debe consumir menos de 2,300 mg de sodio al día. Esta es la cantidad de sodio en 1 cucharadita de sal de mesa. Pregúntele a su proveedor de atención médica si debe consumir aún menos.

El porcentaje del valor diario está incluido en la etiqueta como una guía.

El porcentaje de cada artículo en la etiqueta se basa en una persona que consume 2,000 calorías por día. Sus metas serán diferentes si usted come más o menos calorías por día. Un nutricionista o su proveedor le pueden ayudar a establecer sus propias metas nutricionales.

Nombres alternativos

Nutrición - leer las etiquetas de los alimentos; Diabetes - leer las etiquetas de los alimentos; Hipertensión - leer las etiquetas de los alimentos; Grasas - leer las etiquetas de los alimentos; Colesterol - leer las etiquetas de los alimentos; Pérdida de peso - leer las etiquetas de los alimentos; Obesidad - leer las etiquetas de los alimentos

Referencias

American Diabetes Association. Making sense of food labels. diabetes.org/healthy-living/recipes-nutrition/reading-food-labels. Accessed December 8, 2022.

Bakris GL, Sorrentino MJ. Systemic hypertension: mechanisms, diagnosis, and treatment. In: Libby P, Bonow RO, Mann DL, Tomaselli GF, Bhatt DL, Solomon SD, eds. *Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine*. 12th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2022:chap 26.

Eckel RH, Jakicic JM, Ard JD, et al. 2013 AHA/ACC guideline on lifestyle management to reduce cardiovascular risk: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task

Force on practice guidelines. *J Am Coll Cardiol.* 2014;63(25 Pt B):2960-2984. PMID: 24239922 pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24239922/.

Elijovich F, Weinberger MH, Anderson CA, et al. Salt sensitivity of blood pressure: a scientific statement from the American Heart Association. *Hypertension.* 2016;68(3):e7-e46. PMID: 27443572 pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27443572/.

Hensrud DD, Heimburger DC. Nutrition's interface with health and disease. In: Goldman L, Schafer AI, eds. *Goldman-Cecil Medicine.* 26th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2020:chap 202.

Snetselaar LG, de Jesus JM, DeSilva DM, Stoody EE. Dietary guidelines for Americans, 2020-2025: Understanding the scientific process, guidelines, and key recommendations. *Nutr Today.* 2021;56(6):287-295. PMID: 34987271 www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8713704/.

Ultima revisión 7/30/2022

Versión en inglés revisada por: Stefania Manetti, RD/N, CDCES, RYT200, My Vita Sana LLC - Nourish and heal through food, San Jose, CA. Review provided by VeriMed Healthcare Network. Also reviewed by David C. Dugdale, MD, Medical Director, Brenda Conaway, Editorial Director, and the A.D.A.M. Editorial team.

Traducción y localización realizada por: DrTango, Inc.