

ELIJA SUS ALIMENTOS CON INTELIGENCIA

GRACIAS A LAS ETIQUETAS NUTRICIONALES

La etiqueta de información nutricional puede ayudarlo a tomar decisiones más saludables.

¡LÉALAS!

PRESTE ATENCIÓN A LO SIGUIENTE:

Comience con la información de porciones.

Esto le indicará el tamaño de una sola porción y cuántas porciones hay en el paquete.

Verifique las calorías totales.

Calcule cuántas calorías incorpora realmente al comer el paquete completo.

Limite ciertos nutrientes.

Compare las etiquetas cuando sea posible y elija opciones con cantidades más bajas de azúcares agregados, sodio y grasas saturadas, y sin grasas trans.

Consuma suficientes nutrientes beneficiosos.

Coma alimentos con nutrientes que su cuerpo necesita, como calcio, fibra dietética, hierro, potasio y vitamina D.

Comprenda el porcentaje del valor diario.

- El porcentaje del valor diario (Daily Value, DV) le indica el porcentaje de cada nutriente en una sola porción en relación con la cantidad diaria recomendada.
- Para consumir menos de un nutriente (como grasas saturadas o sodio), elija alimentos con un % de DV más bajo (el 5 % o menos).
- Para consumir más de un nutriente (como fibra o potasio), elija alimentos con un % de DV más alto (el 20 % o más).



Información nutricional

8 porciones por envase

Tamaño de la porción 2/3 taza (55 g)

Cantidad por porción

Calorías 230

% de valor diario*

Grasas totales 8 g **10 %**

Grasas saturadas 1 g **5 %**

Grasas trans 0 g

Colesterol 0 mg **0 %**

Sodio 160 mg **7 %**

Carbohidratos totales 37 g **13 %**

Fibra alimentaria 4g **14 %**

Azúcares totales 12g

Contiene 10 g de azúcares añadidos **20 %**

Proteína 3g

Vitamina D 2 mcg 10 %

Calcio 260 mg 20 %

Hierro 8 mg 45 %

Potasio 240 mg 6 %

* El % del valor diario (VD) indica cuánto aporta un nutriente de una porción de alimento a la dieta diaria. Según el asesoramiento nutricional en general, se deben consumir 2000 calorías por día.

Para conocer más sugerencias y trucos sobre cómo elegir los alimentos con inteligencia, visite heart.org.



Washington
Food Coalition

La preparación de este material fue posible gracias a la colaboración entre la Washington Food Coalition y la American Heart Association, orgullosas defensoras locales de la seguridad alimentaria en el estado de Washington.



American
Heart
Association.