

# Comprender y usar la etiqueta de información nutricional

La etiqueta de **información nutricional** que se encuentra en los alimentos y bebidas envasados es su **herramienta diaria** para tomar decisiones informadas sobre los alimentos que contribuyan a tener hábitos alimenticios saludables de por vida. Conozcamos los componentes clave.

- 1 Porción por envase:** muestra el **número total de porciones** en todo el envase o contenedor de alimentos. Es importante revisarla porque un envase de alimentos puede contener más de una porción.
- 2 Tamaño de la porción:** está basado en la **cantidad del alimento que se come normalmente por vez** y no es una recomendación de cuánto se debe comer o beber. La información nutricional que figura en la etiqueta generalmente se basa en una porción del alimento; sin embargo, en algunos contenedores también figura la información nutricional para todo el envase.
- 3 Calorías:** se refiere al **número total de calorías** en una porción del alimento. Para lograr o mantener un peso corporal saludable, equilibre la cantidad de calorías que come y bebe con la cantidad de calorías que usa su cuerpo. Para el asesoramiento nutricional, como guía general se usa 2,000 calorías al día. Para averiguar cuál es su número, visite <https://www.myplate.gov/es/myplate-plan>.

#### Como guía general:

- **100 calorías** por porción de un envase individual de alimentos se consideran **moderadas**
- **400 calorías** por porción de un envase individual de alimentos se consideran **altas**

La etiqueta de información nutricional puede ayudarle a **aprender, comparar y monitorear los nutrientes** en muchos alimentos de su dieta.

- 4 % del valor diario (%VD):** muestra **qué tanto contribuye a una dieta total un nutriente en una porción del alimento**. Use el % de valor diario para determinar si una porción de alimento es alta o baja en un nutriente individual y para comparar productos alimenticios (asegúrese de que el tamaño de la porción sea el mismo).

#### Como guía general:

- **El 5%** del valor diario o menos de un nutriente por porción se considera **bajo**
- **El 20%** del valor diario o más de un nutriente por porción se considera **alto**

Nutrition Facts	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

#### Nutrientes que se deben consumir menos:

**Grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos.** Compare y elija alimentos que le permitan consumir menos del 100% del valor diario de estos nutrientes por día.

#### Nutrientes que se deben consumir más:

**Fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio.** Compare y elija alimentos que le permitan consumir el 100% del valor diario de estos nutrientes la mayoría de los días.

Obtenga más información sobre la etiqueta de información nutricional en:  
[www.FDA.gov/NutritionFactsLabel](http://www.FDA.gov/NutritionFactsLabel)



# Pasos para tener una dieta sana

Use la etiqueta de información nutricional y las otras partes de la etiqueta como ayuda para elegir alimentos saludables. ¡Los cambios pequeños se pueden ir sumando y lograr una gran diferencia!

**Coma una variedad de vegetales coloridos** (frescos, congelados, enlatados y deshidratados) y jugos 100% vegetales. Compre vegetales enlatados congelados (sin mantequilla o salsa) y bajos en sodio o sin sales añadidas. Pruebe vegetales para snacks, ensaladas, guarniciones o como parte de los platos fuertes.

**Asegúrese de que al menos la mitad de sus granos sean integrales.** Busque alimentos que mencionen los granos integrales como el primer o segundo ingrediente de granos después del agua. Pruebe con granos integrales (como arroz integral, cuscús y quinoa) como platos complementarios y cambie los alimentos refinados comunes en las dietas (como pan, cereal, pasta y arroz) por sus versiones de granos integrales. Reduzca los granos refinados y los productos hechos con granos refinados, especialmente los altos en calorías, grasas saturadas, azúcares añadidos o sodio (como pasteles, galletas dulces o de sal y papas fritas).

**Varíe su rutina de proteínas.** Pruebe frijoles, arvejas, lentejas, productos lácteos, huevos, carnes y aves magras, mariscos, productos de soya, frutos secos y semillas. Elija fuentes de proteína de mariscos y vegetales (como productos de soya, frijoles, arvejas, lentejas y frutos secos y semillas sin sal) en lugar de algunas carnes y aves. Agregue frijoles, arvejas o lentejas a las ensaladas, sopas y guarniciones (o sívalos como plato principal). Coma un puñado de frutos secos o semillas sin sal como snacks.

**Enfóquese en frutas enteras** (frescas, congeladas, deshidratadas y enlatadas en jugo 100% de fruta). Pruebe con frutas como snacks, y postres y agregue frutas a las ensaladas y guarniciones. Utilice frutas para complementar platos como cereal, panqueques y yogur en lugar de otros aderezos dulces.

**Reemplace con productos deslactosados o bajos en grasa al 1%** (como la leche, el queso y el yogur) y/o con versiones sin lactosa y bebidas de soya fortificadas en lugar de los productos lácteos enteros y con grasas reducidas al 2%. Reduzca los postres lácteos altos en calorías, grasas saturadas y azúcares añadidos (como el helado, otros postres congelados y los pudines).

**Reduzca las grasas saturadas, el sodio y los azúcares añadidos.** Elija carnes magras, aves y mariscos frescos en lugar de las variedades procesadas. Cambie de margarina en barra a margarina blanda (líquida, en spray o en pote). Busque las versiones light, bajas en sodio, con sodio reducido o sin sales añadidas de los alimentos, snacks y condimentos envasados. Reduzca los productos horneados, los postres, los dulces y los snacks (como los pasteles, las galletas, los helados, los dulces de chocolate, las papas fritas y el maíz para microondas). Consuma porciones más pequeñas de alimentos y bebidas altos en grasas saturadas, sodio o azúcares añadidos, o consúmalos con menor frecuencia.

## Tips útiles para preparar comidas

- Pruebe hornear, vaporizar, asar a la plancha o a la parrilla. Estos métodos de cocina no agregan calorías extra.
- Corte o escurra la grasa de las carnes antes y después de cocinarlas y quíteles la piel a las aves antes de comerlas.
- Cocine y hornee con aceites vegetales líquidos ricos en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas (como de canola o de oliva) en lugar de grasas ricas en grasa saturada (como mantequilla, manteca de cerdo, manteca vegetal y aceite de coco).
- Prepare su comida cuando sea posible y reduzca las salsas y productos saborizados envasados (como mezclas de arroz y pastas).
- Reduzca la cantidad de sal y azúcar que agrega cuando cocine, hornee o coma.
- Enjuague los alimentos enlatados que contengan sodio, como el atún, los vegetales y los frijoles antes de comerlos.
- Sazone los alimentos con hierbas y especias y sazónadores sin sal en lugar de sal.
- Cuando salga a comer, pregunte cómo preparan su comida. También puede preguntar si hay información nutricional para ayudarle a tomar decisiones informadas.