

Busque la etiqueta de información nutricional en los alimentos y úsela para comer sanamente

La etiqueta de Información Nutricional ¡Búscala y úsala!

Información que necesitas para tomar decisiones saludables a lo largo del día



Está en los envases de alimentos y bebidas



¡Úsala para comparar los alimentos!



Escoge los alimentos altos en nutrientes que debes consumir en mayor cantidad y bajos en nutrientes que debes consumir en menor cantidad.



Si consumes más calorías de las que quemas, aumentas de peso.

400 calorías o más por porción es un contenido alto; 100 calorías por porción es un contenido moderado.

Calorías

Fíjate en el tamaño de la ración en los envases de los alimentos. La información en la Etiqueta de Información Nutricional está basada en una porción. Las porciones se indican en medidas comunes como tazas, onzas o unidades.

¡Un envase puede contener más de una porción! Si comes múltiples porciones, también multiplicas las calorías y los nutrientes.

2 PORCIONES = CALORÍAS X 2

Tamaño de la ración y raciones por envase

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración (228 g)	
Raciones por Envase 2	
Cantidad por Ración	
Calorías 250	Calorías de grasa 110
% Valor diario*	
Grasa Total 12g	18%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa Trans 3g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Carbohidrato Total 31g	10%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 5g	
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas.

	Calorías: 2,000	2,500
Grasas totales	Menos de 65g	80g
Grasas saturadas	Menos de 35g	45g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales	300g	375g
Fibra dietética	25g	30g

Nutrientes

+ Nutrientes a consumir en mayor cantidad

Consumo el 100% VD de los siguientes:

- Calcio
- Fibra dietética
- Hierro
- Vitaminas A y C.

- Nutrientes a consumir en menor cantidad

Consumo menos del 100% VD de los siguientes:

- Colesterol
- Grasa saturada
- Sodio

Los azúcares y las grasas trans son también nutrientes a consumir en menor cantidad, pero de los que no existe un %VD. ¡Utiliza los gramos para compararlos!

Para alcanzar estos objetivos, aliméntate de forma variada incluyendo:

- frutas y verduras
- carnes magras y aves
- productos de soja
- granos integrales
- huevos
- y frutos secos y semillas sin sal
- leche y productos lácteos sin grasas o bajos en grasas
- pescados y mariscos
- frijoles y chícharos

% VD

Usa el %VD para comparar los nutrientes de los alimentos.

% VD = Porcentaje de Valor Diario.

5% VD o menos por porción es bajo

20% VD o más por porción es alto

El %VD está basado en los **Valores Diarios**: las cantidades de nutrientes que los estadounidenses de 4 años en adelante deben consumir cada día.