

Cómo tomar decisiones saludables usando las etiquetas de los alimentos

Información Nutricional	
Aprox. 14 porciones por envase	
Tamaño de la porción 1 rebanada (48g)	
Cantidad por porción	
Calorías	100
% del valor diario*	
Grasa total 0.5g	1%
Grasas saturadas 0g	0%
Grasas trans 0 g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 115mg	5%
Hidratos de carbono totales 21g	7%
Fibra dietaria 4g	15%
Azúcar total 1g	
Incluye 1g de azúcares agregados	2%
Proteínas 4g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 25mg	0%
Hierro 0.7mg	4%
Potasio 60mg	0%

INGREDIENTES:

HARINA DE TRIGO INTEGRAL, AGUA, TRIGO TRITURADO, SALVADO DE TRIGO, MIEL, MELAZA, ACEITE DE SOJA, SAL, LEVADURA

Cosas a tener en cuenta primero

Porciones por envase: Porciones por envase le indica cuántas porciones hay en el paquete.

Raciones: El tamaño de la porción es la cantidad de alimento que está representada en la etiqueta.

En esta etiqueta de alimento, el envase tiene 14 porciones y cada porción es una rebanada de pan.

Calorías: Las calorías proporcionan energía a nuestro cuerpo. Los tres nutrientes que aportan calorías son: carbohidratos, grasas y proteínas.

Cómo utilizar la información sobre el tamaño de las porciones

En este ejemplo, el tamaño de la porción es una rebanada de pan, por lo que una rebanada proporcionará 100 calorías, 21 gramos de carbohidratos y las mismas cantidades que figuran de todos los demás elementos en la etiqueta de información nutricional.

Si come dos rebanadas, está consumiendo dos porciones. Esto significa que obtiene el doble de la cantidad de nutrientes: 200 calorías, 42 gramos de carbohidratos y el doble de los otros elementos enumerados.

Ingredientes: Los ingredientes se enumeran en orden descendente por peso. Esto significa que el ingrediente más utilizado aparece primero y el ingrediente menos utilizado aparece último.



Continuación >>

Información Nutricional

Aprox. 14 porciones por envase
Tamaño de la porción
1 rebanada (48g)

Cantidad por porción

Calorías **100**

% del valor diario*

Grasa total 0.5g	1%
Grasas saturadas 0g	0%
Grasas trans 0 g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 115mg	5%
Hidratos de carbono totales 21g	7%
Fibra dietaria 4g	15%
Azúcar total 1g	
Incluye 1g de azúcares agregados	2%
Proteínas 4g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 25mg	0%
Hierro 0.7mg	4%
Potasio 60mg	0%

* El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente de una porción de alimentos a una dieta diaria. Se recomienda en general ingerir 2,000 calorías por día.

Porcentaje del valor diario:

El valor diario (%VD) se basa en la cantidad de nutriente que debe consumir en un día entero. Una regla general sencilla:

- 5% DV o menos por porción significa que está consumiendo una fuente baja de ese nutriente. Para los nutrientes que desea consumir en menor cantidad, como sodio y grasas saturadas, busque menos del 5% del valor diario.
- Se considera que una ingesta del 20% del valor diario por porción o más es una fuente importante del nutriente. Para los nutrientes que desea obtener en mayor cantidad, como fibra, vitamina D, calcio y hierro, busque un 20% del valor diario (VD) o más.

Grasas saturadas: Esta grasa se encuentra típicamente en productos animales y aceites tropicales. Las grasas saturadas pueden elevar el colesterol y aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas. Intente consumir alimentos con un contenido bajo de grasas saturadas (menos del 5% del valor diario).

Sodio: El cuerpo utiliza el sodio de muchas maneras, pero demasiado sodio puede aumentar el riesgo de presión sanguínea alta y enfermedades cardíacas. Limite esta cantidad a menos de 2300 mg por día (equivalente a aproximadamente 1 cucharadita de sal). Si le han diagnosticado hipertensión (presión sanguínea alta), su objetivo puede ser más bajo.

Carbohidratos totales: Este número incluye todos los carbohidratos: azúcar (natural y añadido), almidón y fibra. Los carbohidratos que consume afectan los niveles de glucosa (azúcar en sangre) en sangre, por lo que se debe utilizar el número total de carbohidratos si se cuentan los carbohidratos. Al comer carbohidratos, elija aquellos provenientes de vegetales, granos integrales, legumbres y frutas en lugar de granos refinados y azúcar agregada.

Fibra dietética: Este nutriente es un tipo de carbohidrato y puede mejorar la presión arterial, el colesterol y la función intestinal. Intente consumir alimentos ricos en fibra (más del 20% del valor diario).

Azúcares añadidos: Este número muestra los gramos de azúcar añadidos a un producto proveniente de azúcar, jarabes y edulcorantes calóricos. Intente consumir poco o nada de azúcar agregada al elegir la mayoría de los alimentos y bebidas.

Hable con su proveedor de atención médica o dietista registrado (RDN) sobre las etiquetas de los alimentos y su plan de alimentación. Visite diabetesfoodhub.org para obtener más información sobre las etiquetas de los alimentos.



Encuentre el apoyo que se adapte a sus necesidades: Las personas con prediabetes o en riesgo de padecer diabetes pueden obtener más información sobre cómo prevenir la diabetes tipo 2 en diabetes.org/DPP.

Las personas con diabetes tipo 2 pueden encontrar un programa de educación sobre diabetes local reconocido por la Asociación Americana de Diabetes en diabetes.org/findaprogram para adquirir conocimientos y habilidades para controlar su diabetes.

Esta publicación fue apoyada por el Acuerdo de Cooperación Número NU58DP006364-03-00, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o del Departamento de Salud y Servicios Humanos.