

## ¿Cómo leer las etiquetas de los alimentos?

Para hacer elecciones alimentarias saludables es importante leer las etiquetas de los paquetes de la comida que compra. Leer las etiquetas de los alimentos lo ayuda a elegir alimentos que tengan un alto contenido de cosas buenas tales como fibra y que contengan poca cantidad de cosas malas tales como sal y grasa.

### Tamaño de la porción

El **tamaño de la porción** es la cantidad de comida que un adulto promedio necesita ingerir para obtener la cantidad de nutrientes enumerados. Las **porciones por envase** indican cuántas porciones tiene el paquete.

### Verifique las calorías

La cantidad total de calorías depende de cuántas porciones ingiera. Por ejemplo, si comió dos paquetes de harina de avena, estaría ingiriendo dos porciones. La cantidad de calorías se duplicaría a 260.

### Restringa las grasas saturadas y las grasas trans

Compare las marcas y elija el producto que contenga menos cantidad de grasas

### Aumente la ingesta de fibras

Las fibras lo hace sentir satisfecho. Compare marcas y busque las que contengan más fibras.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Packet (35g)	
Servings Per Container 10	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b>	130
Calories from Fat	15
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 1.5g	2%
Saturated Fat 0.5g	2%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0.5g	
Monounsaturated Fat 0.5g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 170mg	7%
<b>Total Carbohydrate</b> 27g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Soluble Fiber 1g	
<b>Sugars</b> 12g	
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A	20%
Vitamin C	0%
Calcium	20%
Iron	20%
Thiamin	20%
Riboflavin	20%
Niacin	20%
Vitamin B6	20%
Folic Acid	20%
Phosphorus	10%
Magnesium	6%
*Percent Daily Values are based on a diet of other people's misdeeds.	
Your daily values may be higher or lower depending on your calorie intake.	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram: Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	
<b>Ingredients:</b> Whole grain rolled oats (with oat bran), sugar, dehydrated apples (treated with sodium sulfite to promote color retention), calcium carbonate, salt, cinnamon, natural flavors, oat flour, citric acid, guar gum, vitamin A palmitate, niacinamide*, reduced iron, pyridoxine hydrochloride*, riboflavin*, thiamin mononitrate*, folic acid*	

### % de valores diarios

#### Guía rápida para los % del valor diario

- 5% o menor es **Bajo**
- 20% o mayor es **Alto**

### Restringa el sodio

Observe la parte delantera del paquete para ver si dice: "bajo contenido de sodio", "reducido en sodio" o "sin agregado de sal". Compare las marcas y elija la que tenga menos sodio.

### Restringa el azúcar

Elija bebidas con 3 gramos de azúcar o menos. Para todos los demás alimentos, compare las marcas y elija el que contenga menos azúcar.

### Elija cereales integrales

La palabra "integral" debe aparecer en el primer ingrediente de los cereales (busque aquellos que digan "trigo integral" o "cereal integral").

Etiqueta de alimento de una caja de harina de avena instantánea

---

## ¿Qué significan las palabras en la etiqueta del alimento?

No se deje engañar por lo que esté escrito en la parte de adelante del paquete. Lea siempre la etiqueta de los alimentos.

Le presentamos algunos de los términos más comunes que puede encontrar en la etiqueta de un alimento:

- **Calorías:** Unidad que define cuánta energía le proporciona un alimento al cuerpo.
- **Grasas saturadas:** Una grasa que es sólida a temperatura ambiente. Se encuentra en cosas como la manteca, el queso, la leche entera, el helado y la carne. Aumenta el LDL, que es el colesterol malo.
- **Grasas trans:** Una grasa líquida que es tratada (hidrogenada) entonces es sólida a temperatura ambiente. Se encuentra en las galletas dulces y saldas, en los alimentos fritos y en los alimentos procesados. También eleva los niveles del colesterol malo.
- **Grasas no saturadas:** Una grasa que es líquida a temperatura ambiente. Se encuentra en los aceites vegetales, en las nueces y en el pescado. Es una grasa buena cuando se usa en pequeñas cantidades porque ayuda a elevar el HDL, que es el colesterol bueno. Hay 2 tipos: Poli y monoinsaturada.
- **Colesterol:** Un tipo de grasa que su cuerpo necesita para fabricar vitamina D, algunas hormonas y otras cosas importantes. Se encuentra en productos alimenticios tales como los productos lácteos con alto contenido de grasa, la yema de huevo y la carne con alto contenido graso. Su cuerpo también lo fabrica naturalmente.
- **Sodio:** Un componente de la sal. El cuerpo necesita pequeñas cantidades, pero en exceso puede contribuir a elevar la presión arterial. Casi todos los alimentos tienen sodio naturalmente, pero los alimentos procesados tienen mucho contenido de sodio agregado.
- **Carbohidratos totales:** Una combinación de muchos tipos de carbohidratos: fibras dietéticas y otros carbohidratos. Generalmente, puede elegir alimentos que contengan más fibra y menos azúcar.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la nutricionista si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.**