¿Cómo leer las etiquetas de los alimentos?

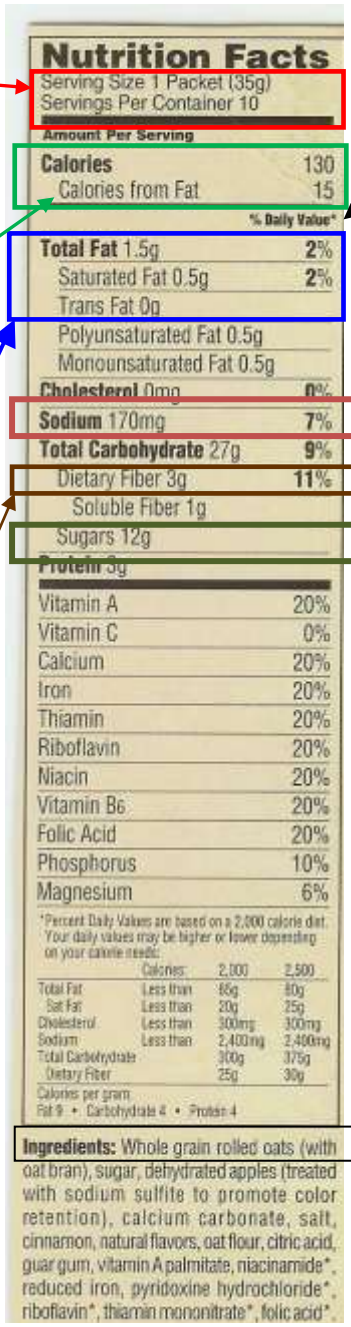
Para hacer elecciones alimentarias saludables es importante leer las etiquetas de los paquetes de la comida que compra. Leer las etiquetas de los alimentos lo ayuda a elegir alimentos que tengan un alto contenido de cosas buenas tales como fibra y que contengan poca cantidad de cosas malas tales como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



Etiqueta de alimento de una caja de harina de avena instantánea

% 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").

Children's Hospital of Wisconsin • PO Box 1997 • Milwaukee, WI 53201-1997 • chw.org

¿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.