



Cómo leer las etiquetas de los alimentos

Tamaño de la porción

Esta cantidad se indica ya sea en tazas o por piezas. Si la porción es 1 taza de cereal y usted consume 2 tazas, entonces usted estaría obteniendo 2 veces la cantidad de grasa, sodio, azúcar y calorías.

Calorías

El número de calorías en cada porción es importante si usted desea mantener o perder peso. La grasa tiene 2 veces más calorías que las proteínas o los carbohidratos, por lo cual es importante prestar atención al contenido de grasa para mantener un peso saludable.

Grasas

Las grasas monoinsaturadas o poliinsaturadas son buenas grasas que ayudan a reducir el nivel de colesterol en la sangre y protegen su corazón. Las grasas saturadas y transaturadas son grasas perjudiciales que pueden elevar su colesterol y su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca y diabetes tipo 2. La Asociación Americana del Corazón recomienda no más de 2 gramos de grasas transaturadas por día y 20 gramos de grasa saturada sobre la base de una dieta de 2,000 calorías. Los alimentos altos en grasas transaturadas incluyen las donuts (rosquillas), las reposterías, las galletitas, los biscochos, las galletas, los muffins (panecillos), el tocino y la masa para pizzas.

Sodio (sal)

El sodio (la sal) puede hacer que su organismo retenga exceso de agua. Esto puede producir presión arterial alta. La Asociación Americana del Corazón recomienda que las personas saludables consuman menos de 2,300 miligramos de sodio por día. Los alimentos bajos en sal contienen 140 mg. o menos por porción. Los alimentos con alto contenido de sal incluyen los alimentos procesados, las carnes ahumadas, las papitas fritas, la salsa soya, los productos enlatados, el catsup (salsa de tomate) y las comidas rápidas.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (60g)	
Servings per container about 9	
Amount Per Serving	
Calories 230	Calories From Fat 25
% Daily Value *	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	6%
Potassium 180mg	5%
Total Carbohydrate 49g	16%
Dietary Fiber 3g	13%
Soluble Fiber 1g	
Sugars 18g	
Other Carbohydrates 28g	
Protein 4g	
Ingredients:	
Whole Oats, Whole Grain Wheat, Sugar, Corn Syrup, Raisins, Rice, Glycerin, Palm Oil, Molasses, Modified Corn Starch, Almonds, Salt, Cinnamon, Nonfat Dry Milk, High Fructose Corn Syrup.	

Azúcar

Demasiada azúcar en la sangre afecta el equilibrio de azúcar en la sangre, elevando su riesgo de aumentar de peso rápidamente y se relaciona con las enfermedades cardíacas y la diabetes. El Departamento de Agricultura de los EE.UU. recomienda que usted no consuma más de 40 gramos de azúcar refinada o añadida por día. Entre los alimentos con alto contenido de azúcar se cuentan la miel, los cereales procesados, los helados, las sodas, los jugos, los productos de pastelería y los dulces.

Ingredientes

Los ingredientes se listan ordenándolos de la cantidad más grande a la más pequeña. Aprenda los muchos nombres diferentes de las grasas, el sodio y el azúcar en los ingredientes. Si se incluyen aceites o materias grasas hidrogenados o parcialmente hidrogenados, el alimento contiene grasas transaturadas. Evite los alimentos con aceite de coco o palma, los cuales poseen un alto contenido de grasa saturada. Evite los alimentos con nitrato sódico, benzoato sódico, sacarina y glutamato monosódico, todos los cuales poseen alto contenido de sal. Y reconozca que la sucrosa, la dextrosa, la glucosa, la malta y el sirope de maíz con alto contenido de fructosa son todos azúcares altamente refinados que se deben evitar.

Acostúmbrese a leer las etiquetas de los alimentos y hacer opciones inteligentes de alimentos como ayuda para conservar su salud.