

CÓMO USAR LAS ETIQUETAS DE COMIDAS PARA SELECCIONARLAS

1. Localice el tamaño de la porción

- La información en la etiqueta es para este tamaño de porción.
- ¿Cómo se compara al tamaño de su porción?

2. Localice los gramos (g) totales de carbohidratos

- **Mujeres:** 150 a 180 g totales de carbohidratos por día
45 a 60 g por alimento 0 a 15 g por bocadillo
- **Hombres:** 200 a 225 g totales de carbohidratos por día
60 a 75 g por alimento 0 a 30 g por bocadillo
- 15 g de carbohidratos = 1 porción de carbohidratos

3. Localizar los gramos (g) de fibra dietética

- Procure consumir de 25 a 35 gramos de fibra por día.
- Procure consumir de 3 a 5 gramos de fibra por porción.
- La fibra no se convierte en azúcar como lo hacen otros carbohidratos.
- Puede sustraer la mitad de los gramos de fibra dietética del total de gramos de carbohidratos.

$$\begin{aligned} &\text{Gramos totales de carbohidratos (30)} \\ &\text{– Gramos de fibra dietética (10/2 = 5)} \\ &= \text{Gramos de carbohidratos netos que usted} \\ &\text{cuenta (30 – 5 = 25)} \end{aligned}$$

- Las fibras solubles ayudan a bajar los niveles de colesterol.
- Fuentes de fibras solubles = avenas, frijoles, lentejas, vegetales y frutas.

4. Localizar los gramos (g) totales de grasa

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| Mujeres | Hombres |
| 60 g de grasa o menos por día | 75 g de grasa o menos por día |
| 15 g o menos de grasa saturada | 20 g o menos de grasa saturada |
- “Grasa baja” = menos de 3 g de grasa por porción.
 - Escoja un queso con menos de 5 g de grasa total por onza.
 - Escoja platos congelados con menos de 15 g de grasa total cada uno.

5. Localice los miligramos de colesterol (mg)

- Procure consumir 200 mg o menos de colesterol por día.
- El colesterol se encuentra en comidas que provienen de animales (carne, huevo, leche, queso, mantequilla y otros).

6. Localice los miligramos de sodio (mg)

- Procure consumir 1500 mg o menos de sodio por día.
- Escoja platos congelados que tengan menos de 800 mg de sodio.

*Cereal de desayuno

Datos de nutrición	
Tamaño de la porción 1 taza (52 g)	
Porciones por recipiente 8	
Cantidad por porción	
Calories 148	Calorías de grasa 9
Valores diarios y %*	
Total de grasa 1g	2%
Grasa saturada 0g	1%
Ácido graso 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodio 86mg	4%
Total de carbohidratos 30g	10%
Fibra dietética 10g	41%
Azúcares 6g	41%
Proteína 14g	
Vitamina A 1%	Vitamina C 0%
Calcio 7%	Hierro 14%
*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	

©www.NutritionData.com

Adaptado del material proporcionado por la Fundación Médica y de Salud UW, Departamento de Educación de la Salud y Nutrición.