

Leer las etiquetas de alimentos es un hábito saludable

El tamaño de la porción es basado en la cantidad de comida que la mayoría de las personas come de una vez. Los productos alimenticios similares tienen tamaños de las porciones similares para hacer comparaciones más fáciles. También se indica el número de porciones por envase.

Las calorías miden cuánta energía se recibe de una porción de un alimento particular. La etiqueta también indica cuántas calorías son de grasa.

La etiqueta de alimentos presenta solamente los nutrientes que se consideran los más importantes para la salud de la mayoría de la gente. Estos nutrientes son presentados en orden de significación. Generalmente, la gente debe preocuparse de los nutrientes que aparecen cerca de la parte superior de la etiqueta más que los nutrientes que aparecen hacia la parte inferior.

La etiqueta de alimentos incluye vitamina A, vitamina C, calcio y hierro porque muchas personas no reciben suficientes cantidades de estos nutrientes en la dieta.

Un gramo de grasa contiene más del doble de las calorías que un gramo de carbohidrato o proteína.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 260 Calories from Fat 120

	% Daily Value*
Total Fat 13g	20%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 1g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 660mg	28%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	

Vitamin A 4%	Vitamin C 2%
Calcium 15%	Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	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

El porcentaje del valor diario indica la parte de la cantidad recomendada de cada nutriente que está en una porción. Estos porcentajes son basados en una dieta de 2,000 calorías.

La grasa total es la cantidad total de grasa en una porción. Limite su consumo de la grasa saturada, la grasa trans y el colesterol. También se podrían listar la grasa monoinsaturada y la grasa poliinsaturada.

Limite su ingesta de sodio. Demasiado sodio puede contribuir a la presión sanguínea alta en las personas sensibles al sodio.

Los carbohidratos, los cuales incluyen el azúcar, los almidones y la fibra, proveen energía al cuerpo. Trate de obtener más de sus carbohidratos de la fibra y menos del azúcar porque la fibra tiene muchos beneficios para la salud.

La proteína ayuda a fortalecer los músculos. Las carnes magras, las nueces, los huevos, el pescado y los frijoles secos son buenas fuentes de proteína.

Esta área de la etiqueta indica cómo encaja un alimento en la dieta diaria general. Se indican los límites diarios recomendados para grasa total, grasa saturada, colesterol y sodio así como las cantidades recomendadas de carbohidratos y fibra. Estas recomendaciones se listan tanto para una dieta de 2,000 calorías como para una dieta de 2,500 calorías.