

Nutrición para la vida: Tomar decisiones usando las etiquetas de los alimentos

Nutrition Facts	
Approx. 14 servings per container	
Serving size 1 slice (48g)	
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 115mg	5%
Total Carbohydrate 21g	7%
Dietary Fiber 4g	15%
Total Sugar 1g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 25mg	0%
Iron .7mg	4%
Potassium 60mg	0%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

INGREDIENTS:
 WHOLE WHEAT FLOUR, WATER,
 CRACKED WHEAT, WHEAT BRAN, HONEY,
 MOLASSES, SOYBEAN OIL, SALT, YEAST

Elementos que debemos buscar primero

Porciones por envase: Esta información indica cuántas porciones hay en el paquete.

Tamaño de la porción: El tamaño de la porción es la cantidad que una persona suele comer o beber.

En esta etiqueta de alimentos, la bolsa de pan tiene 14 porciones y cada porción es de 1 rebanada.

Calorías: Las calorías representan la cantidad de energía que proporciona el alimento del paquete en la cantidad que se menciona.

Cómo usar la información sobre el tamaño de la porción

En este ejemplo, el tamaño de la porción es de 1 rebanada de pan, por lo que 1 rebanada le proporcionará 100 calorías, 21 gramos de carbohidratos y las mismas cantidades enumeradas de todos los demás elementos incluidos en la etiqueta de información nutricional.

Si come 2 rebanadas, estará consumiendo 2 porciones. Esto significa que obtiene 2 veces la cantidad de nutrientes, o sea: 200 calorías, 42 gramos de carbohidratos y el doble de los demás elementos enumerados.

Ingredientes: Los ingredientes se enumeran en orden descendente según su peso. Esto significa que el ingrediente contenido en mayor cantidad será el primero en la lista de ingredientes y el que contiene en menor cantidad será el último en la lista de ingredientes.



Nutrición para la vida: Tomar decisiones usando las etiquetas de los alimentos

Nutrition Facts	
Approx. 14 servings per container	
Serving size 1 slice (48g)	
Amount per serving	
Calories	100
	% Daily Value*
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 115mg	5%
Total Carbohydrate 21g	7%
Dietary Fiber 4g	15%
Total Sugar 1g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 25mg	0%
Iron .7mg	4%
Potassium 60mg	0%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Porcentaje del valor diario:

El valor diario (%VD) se basa en la cantidad recomendada del nutriente en un día. Siga esta sencilla regla:

- 5% VD o menos por porción, significa que está obteniendo una proporción baja de ese nutriente. En el caso de los nutrientes que desea obtener en menor proporción, como el sodio y las grasas saturadas; busque menos del 5% de VD.
- 20% VD por porción o más, se considera una proporción alta del nutriente. En el caso de los nutrientes que desea obtener en mayor proporción, como fibra, vitamina D, hierro y calcio; busque un 20% del VD o más.

Grasa saturada: Se encuentra generalmente en productos de origen animal y aceites tropicales (coco y aceite de palmera). La grasa saturada puede elevar el colesterol y aumentar el riesgo de enfermedades del corazón. Trate de consumir alimentos bajos en grasas saturadas (menos del 5% del VD).

Sodio: Nuestro cuerpo usa el sodio de muchas maneras, pero el consumo excesivo puede aumentar el riesgo de hipertensión y enfermedades del corazón. Limite la cantidad de sodio a menos de 2300 mg por día (1 cucharadita de sal aproximadamente). Si le diagnosticaron hipertensión (presión arterial alta), el consumo de sodio pudiera ser más bajo.

Carbohidratos totales: Esta cifra incluye todos los carbohidratos: azúcar (natural y agregado), almidón y fibra. Como los carbohidratos que consume afectan los niveles de glucosa en la sangre (también conocida como "azúcar en la sangre"), use la cifra total a la hora de contar los carbohidratos. Cuando consuma carbohidratos procure evitar los procedentes de granos refinados y azúcar agregada; opte por los que proporcionan las verduras, granos enteros, guisantes, frijoles, lentejas y frutas.

Fibra dietética: Este nutriente es un tipo de carbohidrato que puede mejorar la presión arterial, el colesterol y el funcionamiento del sistema digestivo. Consuma alimentos ricos en fibra (más del 20% del VD).

Azúcares añadidos: Esta cifra muestra los gramos de azúcar añadidos a cualquier producto en paquete. Procure elegir productos procesados con muy poca azúcar o nada de azúcar añadido.

Para obtener información más detallada sobre la etiqueta nutricional y la alimentación saludable, hable con su médico o dietista registrado (RD / RDN) o visite diabetes.org/healthy-living/recipes-nutrition.



Busque el apoyo que necesite para hacer cambios saludables de estilo de vida: las personas con prediabetes o en riesgo de diabetes pueden obtener más información sobre cómo prevenir la diabetes tipo 2 en www.diabetes.org/lifestylechange. Las personas con diabetes tipo 2 pueden encontrar un programa local de educación de diabetes reconocido por la ADA en www.diabetes.org/diabetes/find-a-program. En este programa podrá adquirir conocimientos y habilidades para el manejo saludable de su diabetes.

Para más información sobre su riesgo de tener diabetes, y cómo ponerse en contacto con un programa de cambio de estilo de vida reconocido por los CDC, visite diabetes.org/myrisk. Esta publicación está respaldada por el Número de Acuerdo de Cooperación NU58DP006364-03-00, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es exclusivamente responsabilidad de sus autores, y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, ni los del Departamento de Salud y Servicios Humanos.