

Transcripción

En la tienda de comestibles, usted tiene muchas opciones frente. La pregunta es: ¿cómo hacer una elección saludable?

Una forma es utilizar la etiqueta de información nutricional de los alimentos que se encuentra en todos los productos pre-ensados. La etiqueta de los alimentos incluye información sobre el número de porciones en el envase; el tamaño de la porción y la cantidad de calorías por porción; los tipos de grasa; los hidratos de carbono, que incluye la fibra y el total de azúcares y la cantidad de nutrientes.

Empezaremos mirando el tamaño de las porciones. Toda la información en la etiqueta de información nutricional está basada en el tamaño de la porción. Compare este tamaño de porción con lo que realmente usted come. Esto es importante debido a que el tamaño de la porción en el envase es lo que las personas típicamente suelen comer, y podría no ser el tamaño de la porción recomendada para usted.

Veamos las calorías. La etiqueta muestra la cantidad de calorías que se encuentran en una porción. Si usted está tratando de limitar la cantidad de calorías que come, esta información le puede ayudar.

Ahora veamos los hidratos de carbono. Usted necesita comer hidratos de carbono todos los días. Los mejores carbohidratos proporcionan fibra, así que observe el número de gramos de fibra por porción. Estos alimentos altos en fibra a veces son llamados carbohidratos complejos. El objetivo es de 25 a 35 gramos de fibra al día.

"Alguno para tener en cuenta al trata en añadir fibra la dieta es contemplar el consumo de más frutas y verduras."

Y preste atención a la cantidad de azúcares totales, incluyendo la cantidad de azúcar añadido, que aparece en la etiqueta. El azúcar ayuda a dar sabor a los alimentos, pero demasiada en la dieta puede producir aumento de peso y otros problemas de salud.

También, verifique la grasa total, la grasa saturada y la grasa trans por porción. Las grasas saturadas y las grasas trans aumentan su riesgo de enfermedades del corazón, por lo cual todo el mundo debería limitar su consumo.

Dependiendo de sus problemas personales de salud, es posible que usted también desee ver la cantidad de sodio y proteínas en su comida. El exceso de sodio no es bueno para la presión arterial y la proteína puede ser útil si usted está lesionado o tratando de perder peso, pero es perjudicial para las personas con enfermedad renal crónica.

La etiqueta también incluye la cantidad de vitamina D, calcio, hierro y potasio que contiene. Muchas personas necesitan obtener más de estos nutrientes en sus vidas diarias.

Tenga en cuenta que los porcentajes dados están basados en alguien que necesita 2,000 calorías al día. Hay alrededor de 3500 calorías en una libra de grasa. Y eso requeriría una gran cantidad de ejercicio para desaparecer.

Hable con su proveedor del cuidado de la salud acerca de la cantidad de calorías que usted debe consumir cada día. A modo de guía, comer 500 calorías menos por día puede ayudarle a usted a perder una libra por semana. Esa es la pérdida de peso semanal recomendada para las personas que intentan perder peso.

Ahora veamos cómo nosotros podemos utilizar las etiquetas para hacer elecciones más saludables.

Aquí nosotros tenemos leche entera y leche al 1%. ¿Cuál elegiría usted? Dele un vistazo a la etiqueta de cada tipo. Compare las calorías y grasa total. Nosotros encontramos que la leche al 1% es la opción más saludable.

Otro producto lácteo popular es el helado. Compare el helado regular con un verdadero batido de frutas elaborado con yogurt. El batido tiene menos calorías y grasa, sin mencionar el beneficio de la fruta.

No importa si usted está tratando de reducir sus calorías, consumir menos alimentos con azúcares añadidos o limitar la cantidad de grasa en sus alimentos, la etiqueta de los alimentos es la herramienta que le puede ayudar a usted a hacer esto.