



¿Cómo puedo entender la etiqueta de datos de nutrición?

La mayoría de los alimentos en el supermercado tienen una etiqueta de información nutricional y una lista de ingredientes. Cuando vaya a hacer las compras, tómese el tiempo necesario para leer las etiquetas de los datos de nutrición de los alimentos que compra. Compare los nutrientes y las calorías de un alimento con los de otro. La información puede llegar a sorprenderle. ¡Asegúrese de no comprar alimentos ricos en calorías, grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcares agregados!



¿Qué información tiene la etiqueta de datos de nutrición?

La etiqueta de datos de nutrición contiene la siguiente información:

- **Tamaño de la porción:** Indica qué cantidad del alimento se considera una "porción". Un paquete puede contener muchas porciones. Las **porciones por envase** le indicarán el número total de porciones que contiene un paquete o envase. Si come más o menos del tamaño de la porción que se menciona, necesita sacar cuentas para determinar la cantidad de nutrientes y el número de calorías que ha consumido.
- **Calorías:** Indica cuánta energía hay en el alimento. Es útil importante poner atención a las calorías si está tratando de bajar de peso o controlar su peso.
- **Grasas totales:** Es la cantidad de grasa que se encuentra en una porción del alimento. Las grasas totales incluyen la cantidad de "grasas malas" (saturadas y trans) y "grasas buenas" (monoinsaturadas y poliinsaturadas). La grasa tiene mayor cantidad de calorías que las proteínas o los carbohidratos. Por lo tanto, reducir la ingesta de grasas le ayudará a reducir el número de calorías que consume.
- **Grasas saturadas:** Se consideran grasas "malas". Comerlas en exceso puede aumentar su nivel de colesterol (y LDL o colesterol malo) y su riesgo de sufrir enfermedades del corazón y ataques al cerebro. Limite su ingesta de grasas saturadas a menos del 5% a 6% del total de las calorías. Para una persona que necesita consumir 2,000 calorías diarias, esto corresponde a 120 calorías o menos, o a unos 13 gramos de grasas saturadas.
- **Grasas trans:** Se consideran "grasas malas" porque pueden aumentar su colesterol LDL y su riesgo de contraer enfermedades del corazón. Elija alimentos con "0" gramos de grasas trans. Lea la lista de ingredientes para evitar alimentos que contienen aceites "parcialmente hidrogenados". Todas las personas pueden beneficiarse si limitan el consumo de grasas trans.
- **Colesterol:** Se encuentra en alimentos que provienen de animales, como carnes, aves, mariscos, huevos y productos lácteos con grasa normal. Las directrices alimenticias de la FDA para las personas en los Estados Unidos recomiendan ingerir el menor colesterol dietético posible dentro de un patrón de alimentación saludable..
- **Sodio:** Se encuentra en los productos alimenticios tanto en forma de sodio natural como de sodio agregado. La sal es cloruro de sodio. La mayoría de las personas

(continuado)



¿Cómo puedo entender la etiqueta de datos de nutrición?

deben consumir menos de 1,500 miligramos de sodio al día. Eso equivale a un poco más de ½ cucharadita de sal.

- **Total de carbohidratos:** En los alimentos se ingieren y se convierten en glucosa (o azúcar) para proporcionar energía a las células del cuerpo. Elija alimentos a base de carbohidratos con alto contenido de nutrientes. Estos incluyen verduras y frutas, así como panes, cereales y pastas integrales.
 - **Fibra dietética:** Hace referencia a varios materiales que constituyen las partes de plantas que su cuerpo no puede digerir. Como parte de una dieta saludable, la fibra soluble puede ayudar a disminuir su riesgo de sufrir enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer. Los granos integrales y las frutas y verduras contienen fibra dietética. La mayoría de los granos refinados (procesados) contiene poca fibra.
 - **Azúcares totales:** Incluyen tanto los azúcares presentes en forma natural en los alimentos, como en las frutas y la leche, y los azúcares que se agregan a los alimentos y las bebidas, como en los postres, dulces y refrescos.
 - **Azúcares agregados:** es una categoría más nueva en la etiqueta. Las directrices alimenticias de la FDA para los estadounidenses recomiendan que menos del 10% de sus calorías diarias totales provengan del azúcar agregado.
- Existen varios nombres diferentes de los “azúcares agregados”, tales como sacarosa, fructosa, glucosa, maltosa, dextrosa, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, jarabe de maíz, jugo de frutas concentrado y miel. Mire la lista de ingredientes y compre alimentos y bebidas que no contengan muchos azúcares agregados.
- **Proteína:** Es uno de los componentes de los alimentos que nos brindan energía. La proteína animal contiene grasas saturadas. Elija pescados y aves sin piel. Limite su ingesta de carnes rojas y procesadas. Use productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. Pruebe otras fuentes de proteína, tales como frijoles, nueces, semillas, tofu y otros productos a base de soya.
 - **Vitaminas y minerales:** Son componentes importantes de su dieta. Comer una variedad de alimentos le ayudará a alcanzar su meta diaria del 100% de vitaminas y minerales esenciales, como la vitamina D, calcio, hierro y potasio.
 - **Valores diarios:** Indica qué porcentaje de cada nutriente se encuentra en una porción individual en el monto diario recomendado. Para consumir menos de un nutriente, elija alimentos con el 5% o menos del valor diario. Para consumir más, elija alimentos con el 20% o más del valor diario.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721), o visite heart.org para aprender más sobre las enfermedades del corazón y los ataques cerebrales.
- 2 Suscríbase para recibir *Heart Insight*, un boletín electrónico gratuito para pacientes cardíacos y sus familias en HeartInsight.org.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud.

Por ejemplo:

¿Cuántas calorías debo comer por día?

¿Cuántos gramos de grasas saturadas debo consumir por día?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/RespuestasDelCorazon para aprender más.