

# Cómo leer la etiqueta de un alimento

La etiqueta de un alimento puede ser una guía útil para tus opciones de alimentos que comes.

Solo debes saber a qué debes poner atención. Estas son las cosas que debes revisar primero.

Empieza con el tamaño de la porción.

Las calorías y los nutrientes de la Etiqueta de Información Nutricional se basan en una porción.

Si la etiqueta dice que la porción es media taza y comes una taza, estás comiendo el doble de las calorías y otros nutrientes enlistados en la etiqueta.

Puedes encontrar la cantidad de calorías en letras oscuras debajo del tamaño de la porción.

Puedes usar eso para saber si el alimento entra en tus requerimientos diarios de calorías.

La Etiqueta de Información Nutricional utiliza 2,000 calorías al día como una recomendación general.

Pero recuerda que cada persona es diferente y tal vez lo que necesites de calorías diarias pueden ser menos o más que esto.

El porcentaje del Valor Diario, o VD, muestra cuántos nutrientes en cada porción, en base a cuánto necesitas diario de ese nutriente.

Puedes usar el Valor Diario para determinar si una porción del alimento es alto o bajo en nutrientes como grasa saturada, sodio, fibra y azúcar agregada.

Si el Valor Diario es 5% o menos de un nutriente, significa que el alimento es bajo en este nutriente.

Si el Valor Diario es 20% o más de un nutriente, significa que el alimento es alto en este nutriente.

Ok. Repasemos algunas cosas que pudieras notar en la etiqueta.

Empezaremos con los nutrientes que tal vez quieras limitar.

Revisa la etiqueta para ver las grasas saturadas y trans. Trata de limitar este tipo de grasas.

Escoge alimentos con menos sodio. Revisa la etiqueta.

Los alimentos que contienen 5% o menos del Valor Diario por porción son bajos en sodio.

Los alimentos que contienen 20 % o más del Valor Diario por porción son altos en sodio.

Checa el azúcar agregada. Este es el azúcar que le agregan a los alimentos durante el procesamiento.

Puedes limitar la cantidad de azúcar agregada si comes opciones de alimentos con menos de 5% del Valor Diario por porción de azúcar agregada.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Cómo leer la etiqueta de un alimento

Veamos ahora los nutrientes que tal vez quieras que tu dieta tenga más.

Puedes usar la etiqueta nutricional para saber cuánta fibra, vitamina D, calcio, hierro, y potasio tiene el alimento.

Estos son nutrientes que muchas personas necesitan más en su dieta.

Algo más. Cuando revisas la lista de ingredientes, puedes ver todo lo que contiene el alimento.

Los ingredientes están en orden por cantidad.

Así que si el ingrediente está más arriba en la lista, quiere decir que el alimento contiene más de este.

Ahora que sabes lo que tienes que buscar, recuerda revisar las etiquetas cuando vayas de compras.

Puede hacer una gran diferencia cuando tratas de comer de manera más saludable.