

¿Cómo leo las etiquetas de los alimentos?

1 Tamaño de la porción

El tamaño de la porción te dice cuánto hay en 1 porción. Una porción es una parte de la comida. Todo lo que está en la etiqueta del alimento se basa en el tamaño de la porción. Así, si una etiqueta dice que una comida tiene 450 calorías, quiere decir que hay 450 calorías en 1 porción. Si comes más de 1 porción, estás comiendo más de lo que dice la etiqueta de la comida.

Las **porciones** por envase te dicen cuántas porciones hay en todo el paquete.

2 Calorías

Las calorías son la energía que obtenemos de los alimentos. Todos necesitamos comer una cantidad diferente de calorías todos los días para mantenerse saludable. Hable con su nutricionista de CHN sobre las calorías que usted necesita.

3 Limita las grasas saturadas, el colesterol, el sodio y azúcares añadidos

Comer demasiadas grasas, grasas saturadas, grasas trans, colesterol o sodio puede causar diabetes, enfermedades del corazón, cáncer o presión alta. Busca etiquetas que tengan 5% o menos de estas cosas.

4 Come muchas fibras, vitaminas y minerales

Te ayudan a estar saludable. Busca etiquetas con muchas fibras, vitaminas y minerales. Las frutas y verduras son excelentes alimentos donde encontrarlos.

Datos de Nutrición

5 raciones por envase
Tamaño por Ración 2/3 cubes (100g)

Cantidad por Ración
Calorías 450

% valor diario*

Grasa Total 15g 20%

Grasa Saturada 8g **41%**

Grasa Trans 1g

Colesterol 30mg 11%

Sodio 310mg 13%

Carbohidrato Total 77g 28%

Fibra Dietética 1g **5%**

Los azúcares totales 61g

Incluye 40g de Azúcares añadidos **79%**

Proteínas 2g

Vitamina D 2mcg 10%

Calcio 260mg 20%

Hierro 8mg 45%

Potasio 235mg 6%

* El% de valor diario (DV) indica la cantidad de un nutriente en una porción contribuye a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.

Mira la lista de ingredientes

La lista de ingredientes te dice qué hay en la comida. Los ingredientes que están primeros en la lista son los que forman la mayor parte de la comida. Por lo tanto, aléjate de las comidas que tengan azúcar y jarabe de maíz de alta fructosa como primer ingrediente. Trata de elegir comidas que tengan una lista de ingredientes más corta.