



# Como descifrar la etiqueta de información nutricional

Saber qué contienen los alimentos que usted consume es vital para poder tomar decisiones saludables y tener control de lo que come. La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés), exige que las etiquetas de información nutricional se publiquen en los alimentos procesados y envasados; por ejemplo, en panes, alimentos enlatados, bebidas, etc.

Las etiquetas deben tener el nombre del alimento, el peso neto, información de fabricación, lista de ingredientes, información nutricional y posibles alérgenos. Si usted dedica tiempo para entender y comparar estas etiquetas, podrá hacer elecciones más saludables. Al entender la información de las etiquetas usted sabrá lo que está comiendo, y podrá tomar decisiones saludables.

## Esta imagen lo ayudará a interpretar las etiquetas de información nutricional

<b>1</b>	<b>Nutrition Facts</b>
	8 servings per container
	<b>Serving size 2/3 cup (55g)</b>
<b>2</b>	<b>Amount per serving</b> <b>Calories 230</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>3</b>	<b>Total Fat 8g 10%</b> Saturated Fat 1g 5% Trans Fat 0g
<b>4</b>	<b>Cholesterol 0mg 0%</b> <b>Sodium 160mg 7%</b>
<b>5</b>	<b>Total Carbohydrate 37g 13%</b> Dietary Fiber 4g 14% Total Sugars 12g Includes 10g Added Sugars 20%
<b>6</b>	<b>Protein 3g</b>
<b>7</b>	Vitamin D 2mcg 10% Calcium 260mg 20% Iron 8mg 45% Potassium 240mg 6%
	<small>* 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.</small>

## 1 ¿Cuánto está comiendo?

Todo lo especificado en la etiqueta de información nutricional se refiere a la cantidad que hay en el tamaño de una porción. Por lo general, hay más de una porción en el producto. Asegúrese de revisar el tamaño de la porción y las porciones que hay por envase, para saber cuánto consume al servir el producto en las comidas. Esta información es importante ya que consumir porciones más grandes aumenta el consumo de calorías y nutrientes publicados en la etiqueta.

## 2 Cantidad de calorías

- La cantidad de calorías escrita es POR PORCIÓN.
- Las nuevas etiquetas muestran las calorías con un número más grande para que el consumidor las vea más fácilmente.

## 3 Grasa total.

- Los cuatro grupos principales de grasa dietética son: grasas monoinsaturadas, poliinsaturadas, saturadas y grasas trans.
- Las grasas insaturadas tienen una estructura única que las mantiene en estado líquido a temperatura ambiente. Son de origen vegetal y se dividen en dos tipos: grasas monoinsaturadas (aceite de oliva) y grasas poliinsaturadas (aceite de soya, maíz y canola) y se consideran las grasas más saludables. Estas grasas ayudan a su cuerpo a absorber las vitaminas A, D, E y K, a mantener la estructura de la membrana celular y son fuente de energía almacenada que su cuerpo utiliza entre las comidas.
- Los fabricantes no están obligados a publicar la cantidad de grasa insaturada en un producto, pero se puede descifrar la cantidad, al restar de la grasa total la grasa saturada y grasa trans. El resultado de la resta es la cantidad de grasa insaturada.
- Las grasas saturadas, como la mantequilla o la manteca de cerdo (origen animal) y los aceites de palma y coco (origen vegetal) no son saludables para el corazón y se debe reducir su consumo al mínimo.
- Las grasas trans son grasas que originalmente fueron insaturadas y luego se modificaron químicamente para hacerlas sólidas a temperatura ambiente. Estas grasas son tan malas que se recomienda mantener su consumo a un nivel mínimo. A partir del 2020 ningún alimento procesado en Estados Unidos se elabora con grasas trans.

## 4 Colesterol y sodio

- El colesterol es un componente esencial de cada célula de su cuerpo. Ayuda a formar hormonas, vitamina D y ayuda a la digestión. El cuerpo crea todo el colesterol que necesita a través del hígado. Consumir algo de colesterol está bien.
- El sodio es un electrolito que ayuda a regular el balance de líquidos. Si hay demasiado sodio en el cuerpo, la presión arterial aumentará demasiado (hipertensión) y lo pondrá en riesgo de padecer enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer, enfermedades renales o derrame cerebral. Elija alimentos bajos en sodio.

## 5 Carbohidratos totales

- Los carbohidratos se encuentran principalmente en alimentos de origen vegetal como granos, frutas, verduras, nueces y legumbres. Estos proporcionan energía al cuerpo en forma de glucosa.
- Los carbohidratos de un producto incluyen la cantidad total de azúcar natural, azúcares agregados, almidones y fibra.
- La fibra es una forma de carbohidratos no digerible que ayuda con la digestión y la prevención de enfermedades. Consumir 14 g de fibra por cada 1,000 calorías proporciona esos beneficios.
- El total de azúcar incluye azúcar natural y azúcares agregados. El azúcar natural se encuentra en algunos alimentos. Por ejemplo, la lactosa en la leche o la fructosa en frutas y verduras.
- Los azúcares agregados se refieren a endulzantes que se añaden a productos al procesarlos. Se recomienda que el consumo de azúcares agregados sea menor del 10% del total de calorías consumidas al día.



## 6 Proteína

- Las proteínas desempeñan una serie de funciones en el cuerpo. Ayudan a combatir infecciones, mantienen el cabello y las uñas fuertes, proporcionan energía, mantienen el equilibrio de fluidos y ayudan a transportar nutrientes por todo el cuerpo. En los Estados Unidos, la deficiencia de proteínas no es tan común como en otros países, pero si no se consumen en forma suficiente se pueden desarrollar problemas de malnutrición relacionados con las proteínas y los huesos se debilitan. Por otro lado, el consumo excesivo de proteínas puede llevar a otros problemas de salud, como cálculos renales, problemas cardíacos y algunos tipos de cáncer. Es importante consumir un promedio de 5 ½ onzas de proteína animal o vegetal al día.

## 7 Micronutrientes

- Las vitaminas se dividen en dos categorías principales: solubles en agua y solubles en grasa. Es importante consumir suficientes vitaminas en una dieta para ayudar al crecimiento, la reproducción y la salud en general. Es muy raro que se consuman demasiadas vitaminas cuando se obtienen a través de los alimentos, pero el consumo excesivo a través de suplementos puede ocurrir y puede ser tóxico. La Vitamina D es la única vitamina que se requiere esté enlistada en la etiqueta, pero las compañías pueden incluir otras vitaminas. La vitamina D es importante para tener huesos y dientes sanos y es muy importante para el sistema inmunológico.
- Los minerales son otros micronutrientes necesarios en el cuerpo. Las etiquetas deben publicar calcio, hierro y potasio. El calcio juega un papel vital en el fortalecimiento de los huesos. El hierro es el maestro en transportar oxígeno desde los pulmones a los diversos tejidos que lo requieran. Tener bajo nivel de hierro en la sangre puede causar mareos y la sensación de náuseas. El potasio juega un papel importante en la contracción muscular, baja la presión arterial, fortalece huesos y ayuda a tener un balance en los fluidos del cuerpo.

## Lista de ingredientes

¿Alguna vez ha leído la lista de ingredientes y se ha preguntado en qué idioma extranjero está escrito? Podría hacer una investigación sobre cada ingrediente, pero si no tiene tiempo, solo busque algunos factores clave. Primero, ¿cuántos ingredientes hay? En general es una buena regla elegir alimentos con pocos ingredientes. Cuando la lista es más corta, por lo general hay menos azúcares agregados y menos aditivos que son poco saludables. Otro factor a tener en cuenta es el orden, cuál es el primer ingrediente y cuál es el último ingrediente. Los ingredientes se enlistan por la cantidad presente en el producto y van de mayor a menor cantidad. Si la etiqueta enlista los azúcares primero y los ingredientes más saludables al final, es mejor reconsiderar la elección de ese producto.

Entender la etiqueta de información nutricional a veces puede ser confuso, pero con la práctica podrá comprender los beneficios de los alimentos que come. Entender las etiquetas le ayudará a tomar decisiones más saludables y en general a tener una dieta más sana.

