

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Nutrición saludable

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 1.5g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

6: Entendiendo los datos de nutrición

Los datos de nutrición

Usando la etiqueta de nutrición para elegir comida saludable



Presentado con la información de *Food and Drug Administration*

Centro para la Seguridad Alimentaria y Nutrición Aplicada de la Oficina de Productos Nutricionales, Etiquetado, y Suplementos Dietéticos y la Asociación Dietética Americana eatright.org sitio Web

Preguntas claves de la etiqueta de nutrición



- ¿Cuántas calorías estoy comiendo?
- ¿El número es bajo o alto?
- ¿Cuáles nutrientes debo de limitar o consumir y porque?
- ¿Qué es %DV?
- ¿Cómo me ayuda el %DV a elegir comida saludable?

Los datos de nutrición

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
<hr/>	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
<hr/>	
	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
<i>Trans</i> Fat 1.5g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
<hr/>	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%
<hr/>	
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:	

Información Nutricional

Porción 1 taza (228 g)

Porciones por envase aproximadamente 2

Cantidad por porción

Calorías 250 Calorías de grasa 110

% Valor diario*

Grasas totales 12 g	18%
Grasas saturadas 3 g	15%
Grasas <i>trans</i>	
Colesterol 30 mg	10%
Sodio 470 mg	20%
Carbohidratos totales 31 g	10%
Fibra dietética 0 g	0%
Azúcares 5 g	
Proteínas 5 g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasas totales	Menos de	65g	80g
Grasas saturadas	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

1 Porción

Esta sección es la base para determinar el número de calorías, la cantidad de cada nutriente y el % de VD de un alimento. Utilícela para comparar una porción con la cantidad que usted ingiere realmente. Las porciones se presentan en unidades familiares como tazas o trozos, seguidas de la cifra métrica, por ejemplo, número de gramos.

2 Cantidad de calorías

Si desea controlar su peso (bajar, aumentar o mantenerse), esta sección es especialmente útil. La cantidad de calorías figura en el lado izquierdo. El lado derecho muestra cuántas calorías de una porción provienen de la grasa. En este ejemplo, las calorías son 250, de las cuales 110 provienen de la grasa. La clave está en equilibrar la cantidad de calorías que ingiere con la cantidad de calorías que su cuerpo utiliza. **Consejo:** recuerde que un producto sin contenido de grasa no necesariamente está libre de calorías.

3 Limite estos nutrientes

Comer demasiadas grasas totales (incluidas las grasas saturadas y las *trans*), colesterol o sodio puede aumentar el riesgo de padecer ciertas enfermedades crónicas como enfermedad cardíaca, algunos tipos de cáncer o presión arterial elevada. El objetivo es no superar el 100% de VD de cada uno de estos nutrientes por día.

4 Consuma la cantidad suficiente de estos nutrientes

Los americanos suelen no consumir suficiente fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro en sus dietas. Ingerir la cantidad suficiente de estos nutrientes puede mejorar su salud y ayudar a reducir el riesgo de padecer ciertas enfermedades y afecciones.

5 Porcentaje (%) de Valor Diario

Esta sección le informa si el aporte de nutrientes (grasas totales, sodio, fibra dietética, etc.) de una porción de alimentos a su dieta diaria total es bajo o alto.

Los % de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Cada nutriente que se enumera está basado en el 100% de las cantidades recomendadas para dicho nutriente. Por ejemplo, el 18% para las grasas totales significa que una porción aporta el 18% de la cantidad total de grasas que usted puede comer en un día y mantenerse dentro de los límites de las recomendaciones de salud pública. Utilice la Guía rápida para el porcentaje de VD (% VD): 5% de VD o menos es bajo y 20% de VD o más es alto.

6 Nota al pie con Valores Diarios

Brinda información acerca de los VD de los nutrientes importantes, incluidas las grasas, el sodio y la fibra. Los VD se incluyen en la lista para las personas que ingieren 2,000 o 2,500 calorías por día. La nota al pie se encuentra sólo en las etiquetas más grandes y no varía entre los productos.

¿Cuántas porciones?

Porción: 1 taza (228g)
Porciones por envase: 2

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
<i>Trans</i> Fat 1.5g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

% Valor Diario

Guía general de calorías

40 calorías es **bajo**

100 calorías es **moderado**

400 calorías es **alto**

Basado en una dieta de 2,000 calorías

El porcentaje de valor diario - %DV

El % DV esta basado en 100% del valor diario para **cada** nutriente.

% DV te dice si una porción de comida es alta o baja en un cierto nutriente.

% Daily Value*	
Total Fat	18%
Saturated Fat	15%
Trans Fat	
Cholesterol	10%
Sodium	20%
Total Carbs	10%
Dietary Fiber	0%
Sugars	
Protein	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

Guía rápida a % DV

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
<i>Trans Fat</i> 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

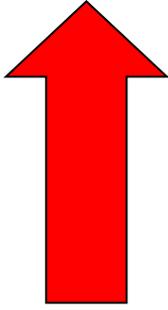
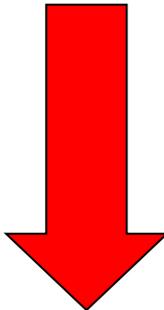
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Limita estos nutrientes

Obtén suficiente de estos nutrientes

5% DV ó menos es bajo



20% DV ó más es alto

Limita estos nutrientes

La meta es mantenerse DEBAJO del 100% del DV (Valor Diario) para cada uno de estos nutrientes por día.

Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
<i>Trans Fat</i> 1.5g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%

Grasa, Colesterol, y Sodio

Obtén suficiente de estos nutrientes

Dietary Fiber 0g	0%
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

Trata de consumir 100% del DV (Valor Diario) para cada uno de estos nutrientes cada día.

Fibra, Vitaminas, y Minerales

Lee los datos sobre azucares totales

Nutrition Facts	
Serving Size 1 container (226g)	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0 %
Saturated Fat 0g	0 %
Trans Fat 0g	
Cholesterol Less than 5mg	1 %
Sodium 160mg	7 %
Total Carbohydrate 15g	5 %
Dietary Fiber 0g	0 %
Sugars 10g	
Protein 13g	
Vitamin A 0 % • Vitamin C 4 %	
Calcium 45 % • Iron 0 %	

* Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs

Nutrition Facts	
Serving Size 1 container (227g)	
Amount Per Serving	
Calories 240	Calories from Fat 25
	% Daily Value*
Total Fat 3g	4 %
Saturated Fat 1.5g	9 %
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5 %
Sodium 140mg	6 %
Total Carbohydrate 46g	15 %
Dietary Fiber less than 1g	3 %
Sugars 44g	
Protein 9g	
Vitamin A 2 % • Vitamin C 4 %	
Calcium 35 % • Iron 0 %	

* Percent Daily Value is based on a 2000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower based on your calorie needs.

Revisa la lista de ingredientes y busca los azucares agregados

Ejemplo de Comida #1

INGREDIENTS: CULTURED PASTEURIZED GRADE A NONFAT MILK, WHEY PROTEIN CONCENTRATE, PECTIN, CARRAGEENAN.

Ejemplo de Comida #2

INGREDIENTS: CULTURED GRADE A REDUCED FAT MILK, APPLES, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, CINNAMON, NUTMEG, NATURAL FLAVORS, AND PECTIN. CONTAINS ACTIVE YOGURT AND *L. ACIDOPHILUS* CULTURES

Jarabe de maiz y/o fructosa

Actividad: La lucha entre alimentos



¡Reto!

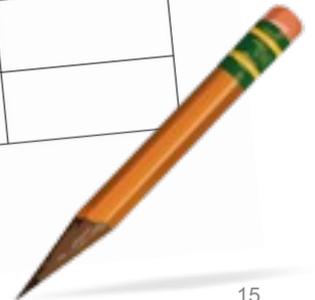
Revisa tu despensa esta semana.
Apunta que artículos necesitas reemplazar por opciones más saludables.

My Food Diary

Day _____



Meal/Snack (Indicate time of day)	What You Ate and Drank	Where and With Whom	Notes (Feelings, hunger, etc.)
Breakfast			
Snack			
Lunch			
Snack			
Dinner			



Datos de nutrición

Resumen de puntos importantes

- Comienza con tamaño de porción
- Revisa las calorías totales, grasa, y azúcares
- Deja que el % Valor Diario sea tu guía –
Manteniéndose en porcentajes bajos en la sección de arriba y altos en la sección de abajo
- Revisa y lee detalladamente la lista de ingredientes
- Que tu consumo mayor sea de alimentos no empaquetados como las frutas y verduras frescas.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 1.5g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Cambia a la presentación de *Planear Comidas*