

Coma Bien

Consejos de alimentación, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética



Compre Inteligentemente — Conozca los Hechos sobre las Nuevas Etiquetas de Alimentos

Sea un comprador inteligente leyendo las etiquetas de los alimentos para obtener más información sobre los alimentos que come. El panel de Información Nutricional que se encuentra en la mayoría de las etiquetas de los alimentos cambiará en el futuro y las actualizaciones lo ayudarán a:

- Saber cuales alimentos son buenas fuentes de fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro, y potasio
- Compare alimentos similares para descubrir cuál es más bajo en calorías
- Busque alimentos que sean bajos en grasas saturadas, grasas trans, sodio, y azúcares añadidos

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

Source: [FDA](#), FOR REFERENCE ONLY

Comience con las Porciones por envase y el Tamaño de la porción

- Busque aquí la cantidad de porciones en el paquete y el tamaño de la porción (la cantidad para una porción).
- Recuerde verificar el tamaño de su porción con el tamaño de la porción en la etiqueta. Si el tamaño de la porción en la etiqueta es de una taza, y usted come dos tazas, está comiendo el doble de calorías, grasas, y otros nutrientes que figuran en la etiqueta.

Revisa las Calorías Totales

- Averigüe cuántas calorías hay en una sola porción.

Use las Porcentajes de Valores Diarios

- Use los porcentajes de Valores Diarios (VD) para evaluar cómo encaja un alimento en su plan de alimentación diario:
- Los Valores Diarios son niveles promedio de nutrientes para una persona que consume 2,000 calorías al día.
- Recuerde: el porcentaje VD es para todo el día, no solo para una comida o merienda.
- Es posible que necesite más o menos 2,000 calorías por día. Para algunos nutrientes, es posible que necesite más o menos del 100% VD.
- 5 por ciento o menos es bajo – trate de enfocarse en niveles bajos de grasas saturadas, grasas trans, colesterol y sodio.
- 20 por ciento o más es alto – trate de enfocarse en niveles altos de vitaminas, minerales, y fibra dietética.

Limite las Grasas Saturadas, Grasas Trans, Sodio, y Azúcares Añadidos

- Comer menos de estos alimentos puede ayudar a reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, presión arterial alta, y cáncer:
- Limite las grasas saturadas a menos del 10% de las calorías totales diarias y reemplácelas con grasas no saturadas.
- Limite grasas trans lo más posible.
- Limite el sodio a menos de 2,300 mg diarios (para adultos y niños mayores de 14 años).
- Limite azúcares añadidos a menos de 10% de las calorías totales diarias.

Coma Suficientes Vitaminas, Minerales, y Fibra

- Coma más fibra dietética, vitamina D, calcio, y potasio para mantener una buena salud y ayudar a reducir el riesgo de ciertos problemas de salud como osteoporosis.
- Trate de comer niveles altos de % VD de estos nutrientes.

Nutrientes Adicionales

- Carbohidratos — Hay tres tipos de carbohidratos: azúcares, almidones y fibra. Elija panes integrales, cereales, arroz y pasta, además de frutas, vegetales, y leche y yogurt bajos en grasa.
- Proteínas — Elija una variedad, que incluya mariscos, carne de aves, carnes magras, huevos, frijoles y chícharos, nueces, semillas y productos de soya.

Revise la Lista de Ingredientes

- Los alimentos con más de un ingrediente deben tener una lista de ingredientes en la etiqueta. Los ingredientes se enumeran en orden descendente por peso. Los ingredientes con cantidades más grandes se enumeran primero.
- Los fabricantes de alimentos también deben enumerar los ingredientes que se derivan de los principales alérgenos alimentarios: leche, huevos, pescado, mariscos o crustáceos, nueces de árbol, maní, trigo y soja. (En 2023, se incluirá el sésamo).

Lo que Realmente Significan las Declaraciones de Salud en las Etiquetas de Alimentos

La FDA tiene pautas estrictas sobre cómo se pueden usar ciertos términos de etiquetas de alimentos. La FDA también establece estándares para declaraciones de propiedades relacionadas con la salud en las etiquetas para ayudar a los consumidores a identificar los alimentos que

son ricos en nutrientes y puede ayudar a reducir el riesgo de ciertas enfermedades. Por ejemplo, las declaraciones de propiedades saludables pueden resaltar el enlace entre calcio y osteoporosis, fibra dietética y algunos tipos de cáncer, grasas saturadas y enfermedades del corazón o presión arterial alta y sodio.

Algunas de las afirmaciones más comunes que se ven en los paquetes de alimentos:

- **Bajo en calorías** — Menos de 40 calorías por porción.
- **Bajo en colesterol** — 20 mg o menos de colesterol y 2 gm o menos de grasa saturada por porción.
- **Reducido** — 25% menos del contenido usual del nutriente especificado o calorías.
- **Buena Fuente de** — Provee por lo menos 10% del VD de un nutriente particular por porción.
- **Sin Calorías** — Menos de 5 calorías por porción.
- **Sin grasa / Sin azúcar** — Menos de ½ gramo de grasa o azúcar por porción.
- **Bajo en Sodio** — 140 mg o menos de sodio por porción.
- **Alto en (o Excelente fuente de)** — Provee 20% o más del VD de un nutriente especificado por porción.

Para una referencia a un dietista nutricionista registrado y para información adicional sobre alimentos y la nutrición, visite www.eatright.org.

eat right[®] Academy of Nutrition and Dietetics

La Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética) es la mayor organización mundial de profesionales de nutrición y alimentación del mundo. El compromiso de la Academia consiste en mejorar la salud nacional y fomentar la dietética a través de la investigación, la educación y la defensa de la profesión.

Esta hoja de consejos es cortesía de: