

Un futuro brillante para la salud y el bienestar de las mujeres

MI FUTURO SERÁ BRILLANTE: LOGRANDO MI META DE ENTENDER LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL EN LA ETIQUETA DEL PRODUCTO

La información nutricional en la etiqueta del producto le puede ayudar a tomar mejores decisiones sobre los alimentos porque le informa sobre el tamaño de las porciones, las calorías y otros nutrientes.

Mi meta (ejemplo: escoger alimentos más saludables leyendo las etiquetas de los alimentos y comparando alimentos similares).

SUGERENCIAS QUE ME AYUDARÁN A ALCANZAR MI META

- Verifique el tamaño de la porción y compárelo con la cantidad que usted en realidad consume.
- El % del valor diario provee un método rápido para comparar las cantidades altas y bajas de los nutrientes de los alimentos. Por ejemplo, el 5% o menos del valor diario es bajo y el 20% o más del valor diario es alto para todos los nutrientes.

¿CÓMO EMPEZAR?

"Después de leer un artículo sobre los tamaños de las porciones, miré la etiqueta de mi merienda favorita – maní – para ver cuánto era una porción. Descubrí que estaba consumiendo dos porciones y el doble de las calorías y la grasa. De manera que dejé de comerlo directamente de la bolsa y empecé a servir una porción en un recipiente. Ahora tomo mejores decisiones acerca de cuánto consumir".

Anita, Atlanta, Georgia

La próxima vez que coma su merienda favorita, revise la etiqueta para ver cuántas porciones está consumiendo. Luego escriba cuánta cantidad de ciertos nutrientes está obteniendo de esa merienda.

Nombre de la merienda: _____

Tamaño de la porción: _____

Cantidad de porciones que usted come: _____

Cantidad de grasa que está consumiendo: _____

Cantidad de fibra que está consumiendo: _____

Cantidad de sodio que está consumiendo: _____

Para información adicional, visite www.hrsa.gov/womenshealth.

Ejemplo de una etiqueta de macarrones gratinados Macaroni & Cheese

Factores de nutrición	
Tamaño de la porción 1 taza (228g) Porciones por contenedor 2	
Cantidades por porción	
Calorías 250	Calorías por grasa 110
% del requerimiento nutricional diario *	
Grasa total 12g	18%
Grasa saturada 3g	15%
Ácido transgraso 1.5g	
Coolesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Carbohidratos totales 31g	10%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares 5g	
Proteína 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%
* Los porcentajes del requerimiento nutricional diario se basan en una dieta de 2,000 calorías. Su requerimiento nutricional diario puede ser mayor o menor según sus necesidades de consumo de calorías:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa total	Menor que 65g 80g
Grasa saturada	Menor que 20g 25g
Coolesterol	Menor que 300mg 300mg
Sodio	Menor que 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos totales	300g 375g
Fibra dietética	25g 30g

