

Cómo leer las etiquetas de nutrición

Usar el plato del buen comer reduce la necesidad de leer las etiquetas de nutrición. Si llena su plato con opciones saludables, obtendrá la cantidad adecuada de carbohidratos y fibra que su cuerpo necesita. A continuación, algunas cosas a las que debe seguir prestando atención cuando vaya de compras.

Etiqueta original

Nutrition Facts	
Serving Size 1 slice (41g) Servings Per Container 23	
Amount Per Serving	
Calories 109	Calories from Fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 156mg	6%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 2g	
Protein 5g	
Vitamin A 0%	
Vitamin C 2%	
Calcium 4%	
Iron 5%	
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value 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

Busque:

Tamaño de la porción.
Toda la información
es para 1 porción

Grasa total: Menos
de 3g por cada
100 calorías

Grasas saturadas:
Menos de 1g por
cada 100 calorías

Sodio: 140mg por
porción. (Menos de
2,300mg por día)

Azúcares agregados:
Menos de 10g por
comida (Menos de
25g por día)

Etiqueta nueva

Nutrition Facts	
23 servings per container	
Serving size	1 slice (41g)
Amount per serving	
Calories	109
% Daily Value*	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 156mg	6%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 3g	12%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars 0%	
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg 0%	
Calcium 52mg 4%	
Iron 0.9mg 5%	
Potassium 69mg 2%	
* 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.	

Nota: La Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) está cambiando las etiquetas. Esto hará que sea más fácil identificar lo que contiene su comida.

Lista de ingredientes

Use estas listas como una guía para opciones más saludables.

Busque los siguientes:

- Arroz integral
- Granos malteados
- Avena, harina de avena, salvado de avena
- Granos germinados
- Granos integrales molidos de manera tradicional
- Germen y salvado de trigo
- Bayas de trigo
- Granos enteros [quinoa, centeno, mijo, cebada, farro, teff]
- Trigo integral

Limite o evite los alimentos con los siguientes ingredientes:

- Azúcar agregado
 - Agave
 - Jarabe de maíz
 - Jugo deshidratado de caña
 - Dextrosa
 - Fructosa
 - Jugo concentrado de frutas
 - Jarabe de maíz de alto contenido de fructosa
 - Miel
 - Lactosa
 - Levulosa
 - Maltosa
 - Jarabe de maple
 - Melazas
 - Sacarosa
 - Todo lo listado como "azúcar" (por ejemplo, azúcar morena, azúcar turbinada)
- Desgerminados
- Harina enriquecida
- Aceite hidrogenado
- Aceite parcialmente hidrogenado
- Harina de trigo
- Harina blanca

Consejos rápidos para encontrar opciones saludables

- Alimentos sin etiquetas (alimentos frescos)
- Los ingredientes más saludables son los primeros de la lista (por ejemplo, si se trata de un almidón, compruebe que al principio de la lista haya un grano entero)
- Ingredientes que pueda leer y entender
- Menor cantidad total de ingredientes