

# Resolvamos el misterio de las etiquetas de alimentos



Todo buen misterio posee un principio y un final y deja muchas pistas en su camino. Las etiquetas de alimentos posiblemente parezcan un misterio si no está familiarizado con ellas, pero con un poco de conocimiento práctico y sentido común, tendrá todas las pistas para lograr una buena nutrición.

## Descubramos los datos

La etiqueta de información nutricional de los alimentos le brinda información sobre qué nutrientes encontrará en un alimento o una bebida determinada. Su cuerpo necesita la combinación exacta de nutrientes, como vitaminas, para funcionar de manera adecuada y crecer. La etiqueta de información nutricional está impresa en la parte exterior de los alimentos envasados y, generalmente, la encontrará con facilidad. Los alimentos frescos que no están preenvasados algunas veces también tienen información nutricional.

La etiqueta de información nutricional es importante porque le ayuda a:

- verificar los tamaños de las porciones y las calorías;
- determinar de dónde provienen las calorías que consumirá (grasas, proteínas o carbohidratos);
- examinar el contenido de azúcar (lea la lista de ingredientes y asegúrese que el azúcar añadido no se encuentra entre los primeros ingredientes);
- conocer la grasa y obtener alimentos reducidos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol que lo ayudarán a reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca (un porcentaje del valor diario de 5 o menos es bajo; un porcentaje del valor diario de 20 o más es alto); y
- reducir el sodio (sal) e incrementar el potasio, que puede reducir el riesgo de padecer hipertensión arterial.

**Dé vuelta la página para conocer más pistas sobre las etiquetas de alimentos.**

[www.bcbstx.com/trs](http://www.bcbstx.com/trs)



**BlueCross BlueShield of Texas**  
Experience. Wellness. Everywhere.™



**TRS-ActiveCare**  
TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS



# La evidencia es convincente



Una vez que aprenda y comience a utilizar la información proporcionada en la etiqueta de información nutricional, resolverá el misterio de las etiquetas de alimentos y estará bien encaminado para tomar decisiones saludables sobre los alimentos. A continuación, le presentamos algunos consejos útiles:

## Comience aquí

Observe los tamaños de las porciones y la cantidad de porciones del paquete.

## Verifique las calorías

Recuerde que la cantidad de porciones que consume determina la cantidad de calorías que ingiere.

## Limite estos nutrientes

Examine la cantidad de grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, colesterol y sodio, y utilice el porcentaje del valor diario como guía.

## Ingiera suficiente cantidad de estos nutrientes

Concéntrese en la cantidad de fibras dietéticas, vitaminas A y C, hierro y calcio, ya que la mayoría de nosotros consumimos una cantidad limitada de estos nutrientes en nuestras dietas.

## Comprenda la nota al pie de la etiqueta

Esta información es la misma en todas las etiquetas de alimentos y brindará orientación sobre los nutrientes que debe limitar.

## Confíe en el porcentaje del valor diario

Estos cálculos hacen que leer etiquetas sea un trabajo fácil. Los porcentajes se basan en recomendaciones de nutrientes clave para una dieta diaria de 2,000 calorías. Pero, puede utilizar dichos porcentajes para saber si una porción posee una cantidad baja o alta de nutrientes.

Comience aquí

Verifique las calorías

Limite estos nutrientes

Ingiera suficiente cantidad de estos nutrientes

Nota al pie

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g) Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 250	Calories from Fat 110
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	10%
<b>Sodium</b> 470mg	20%
<b>Potassium</b> 700mg	20%
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
<b>Protein</b> 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

Guía rápida del % VD

• 5% o menos es bajo

• 20% o más es alto

¿Desea obtener más información sobre etiquetas de alimentos? Obtenga más pistas utilizando la característica *Ask A Dietitian* de Personal Health Manager que se encuentra a su disposición en Blue Access® for Members.