



COME DE FORMA INTELIGENTE

CON LAS ETIQUETAS DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La etiqueta de información nutricional puede ayudarte a tomar decisiones más saludables.

Úsala. A continuación, encontrarás lo que debes buscar:

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%

* 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.

Comienza por la información de porción.

Esto te indicará el tamaño de una sola porción y cuántas porciones hay en el paquete.

Verifica el total de calorías.

Haz los cálculos para saber cuántas calorías estás ingiriendo realmente si comes todo el paquete.

Limita ciertos nutrientes.

Compara las etiquetas cuando sea posible y elige opciones con cantidades más bajas de azúcares añadidos, sodio y grasas saturadas y sin grasas trans.

Obtén suficientes nutrientes beneficiosos.

Come alimentos con nutrientes que tu cuerpo necesita, como calcio, fibra dietética, hierro, potasio y vitamina D.

Comprende el % del valor diario.

- El % del valor diario (VD) indica el porcentaje de cada nutriente en una sola porción en términos de la cantidad diaria recomendada.
- Para consumir menos nutrientes (como grasas saturadas o sodio), elige alimentos con un % de VD más bajo (un 5% o menos).
- Para consumir más de un nutriente (como fibra o potasio), elige alimentos con un % de VD más alto (un 20% o más).

Para obtener más consejos y trucos sobre cómo comer de forma inteligente, visita heart.org/HealthyForGood