

LECTURA DE ETIQUETAS EN LOS ALIMENTOS

INFORMACIÓN GENERAL:

¿Qué es una etiqueta de alimentos?

- Los paquetes y envases de los alimentos en los Estados Unidos ofrecen al consumidor información sobre los valores nutricionales de los alimentos empacados. Esta información sirve para que usted pueda tomar decisiones sobre los alimentos que va a comprar y que sus decisiones sean favorables para su salud. Algunos alimentos no vienen con esta información. Ellos son los productos de panadería, vegetales y frutas; carnes frescas y los alimentos producidos por negocios pequeños.
- La información sobre la nutrición que se encuentra en la etiqueta de "Nutrition Facts" generalmente está en la parte de atrás del paquete o a un lado. Esta etiqueta informa sobre lo que es una porción y la cantidad de porciones que vienen en el paquete. Las calorías, proteínas, vitaminas; la grasa, los carbohidratos, y minerales también vienen en la etiqueta de informe nutricional. Empiece a leer la etiqueta en la parte de arriba donde está el tamaño de la porción y el número de porciones que vienen en el paquete.

¿Cómo debo leer la información nutricional para entenderla? Información de las porciones:

- **Tamaño de la porción:** El tamaño de la porción viene casi siempre escrita en tazas o pedazos. A veces incluye el peso en gramos o en onzas. Es importante recordar que el tamaño de la porción se refiere al alimento cocido y listo para comer. Compare la parte que usted va a comer con lo que viene en el tamaño de una porción. Recuerde que al doblar el tamaño de una porción, se dobla también la cantidad de calorías y otras cantidades en la lista de la etiqueta.
- **Porciones por envase:** Esto informa sobre la cantidad de porciones que vienen en el paquete del alimento en el tamaño de la porción descrita anteriormente.

Cantidad por porción:

- **Calorías:** El total de calorías que tiene una porción viene escrito aquí. El consumo de muchas calorías diarias puede hacer que una persona aumente de peso. Hable con su médico, nutricionista o dietista sobre la cantidad de calorías que usted debe consumir diariamente.
- **Calorías de la grasa:** El número de calorías que provienen de la grasa vienen escritas aquí.

Usted puede usar este número para figurar la cantidad de grasa en el alimento. Por ejemplo, un alimento puede tener un total de 100 calorías en una porción y 50 de ellas pueden ser de grasa. Al dividir 100 por 50, usted sabe que el 50 por ciento (o la mitad) de las calorías en este alimento son de la grasa.

Cantidad de nutrientes en la lista de la etiqueta de "Nutrition Facts":

- La lectura de las etiquetas puede ayudarle a obtener la suficiente cantidad diaria de nutrientes que usted necesita para mantenerse saludable. Además, la lectura de las etiquetas puede ayudarle a que coma menos del nutriente que puede causarle problemas de salud. Algunos problemas de salud pueden empeorar por comer exceso de grasa saturada, colesterol y sodio. Algunos de estos problemas son la enfermedad cardíaca y la presión arterial alta.
 - **Porcentaje del valor diario:** Este valor viene al lado derecho de la información nutricional de la etiqueta. Aquí le dicen la cantidad de sus necesidades diarias que vienen en cada porción de este alimento por cada nutriente en la lista. Este número se basa en una dieta de 2.000 calorías. Su necesidad diaria de calorías puede ser más o menos de 2.000 calorías. Pregunte a su médico, nutricionista o dietista el número de calorías diarias que usted necesita.
 - Usted puede usar el porcentaje del valor diario para figurar si un alimento es alto o bajo en un nutriente. Un alimento es bajo en un nutriente si suministra menos de cinco por ciento del nutriente. Un alimento es alto en un nutriente si suministra más del veinte por ciento del nutriente.
 - **Grasa total:** Esta es la cantidad de grasa que se encuentra en una porción. Esta cantidad viene en gramos (g) en la lista. Los alimentos con alto contenido de grasa, resultan en aumento de peso. Esto es porque cada gramo de grasa tiene el doble de las calorías de los carbohidratos y las proteínas.
 - **Grasa saturada:** La cantidad de grasa saturada en una porción viene en gramos en la lista. La grasa saturada es una parte del total de la grasa en un alimento. La grasa saturada aumenta el colesterol en la sangre mucho más que los otros tipos de grasas. La mayoría de las personas deben limitar el consumo de grasa saturada a menos de 10 por ciento del total de calorías diarias. Por ejemplo, una persona que necesita consumir 2.000 calorías diarias, debe comer menos de 2.000 calorías de grasa saturada.
 - **Trans grasas:** La cantidad trans grasas en una porción viene en gramos en la lista. La mayoría de las personas deben limitar este tipo de grasa en lo que más puedan porque esta grasa también aumenta el colesterol en la sangre.
 - **Colesterol:** La cantidad de colesterol en una porción viene en miligramos (mg) en la lista. La cantidad de colesterol que usted consume cada día debe ser menor a 300 mg. Esta

cantidad es lo mismo para la mayoría de las personas.

- **Sodio:** La cantidad de sodio en cada porción vienen en miligramos (mg) en la lista. La cantidad de sodio que usted debe consumir cada día debe ser menor a los 2.400 mg. La mayoría del sodio que la gente consume diariamente proviene de la sal.
- **Carbohidratos totales:** La cantidad de carbohidratos en una porción viene en gramos en la lista. Las personas que padecen de diabetes necesitan controlar la cantidad total de carbohidratos que consumen. Esto les ayuda a mantener la cantidad de glucosa (azúcar) en un nivel, no muy alto ni muy bajo.
- **Fibra dietética:** La cantidad de fibra en una porción viene en gramos en la lista. La fibra es una clase de carbohidrato. La cantidad de fibra en la lista de la etiqueta hace parte de los carbohidratos totales en los alimentos. La mayoría de las personas no consumen suficiente fibra en sus dietas diarias. La mayoría de los adultos necesitan aproximadamente 25 g de fibra dietética cada día.
- **Azúcares:** La cantidad de azúcar en una porción viene en gramos en la lista. El azúcar es otro tipo de carbohidrato en los alimentos. La cantidad de azúcar en la etiqueta hace parte del total de los carbohidratos que se encuentran en el alimento. El azúcar incluye la parte natural dulce de las frutas y otros alimentos, al igual que los endulzantes que se agregan a los alimentos. La mayoría de las personas deben limitar los alimentos con alto contenido de azúcar.
- **Proteínas:** La cantidad de proteínas en una porción viene en gramos en la lista.
- **Vitaminas y minerales:** Las vitaminas en la lista de la etiqueta son la vitamina A y la vitamina C; el calcio y el hierro. La mayoría de las personas no obtienen estos nutrientes en sus dietas diarias. No vienen ningunas cantidades en la lista de la etiqueta. En lugar de esto, los porcentajes de estos nutrientes suministrados por el alimento son los que aparecen en la lista. Por ejemplo, la etiqueta en la leche puede decir 30 por ciento al lado del calcio. Esto demuestra que una porción de leche le suministrará 30 por ciento del calcio que usted necesita en un día.
- **Necesidades diarias de grasas, carbohidratos y proteínas:** La mayoría de las personas deben limitar el consumo de grasas a un tercio de las calorías totales diarias, o a menos. La mayoría de las personas necesitan aproximadamente la mitad del diario total de calorías de los carbohidratos, o más. La cantidad de proteína que necesita la mayoría de las personas es de cerca del 10 al 20 por ciento del total de calorías. Las necesidades de cada persona pueden variar ligeramente. Pregunte a su médico o dietista sobre las cantidades de estos nutrientes que son adecuadas para usted.

Otra información sobre la etiqueta de información nutricional:

- **Porcentaje de los valores diarios:** Algunas etiquetas tienen una sección que muestra las cantidades de algunos nutrientes que deben consumirse diariamente. Estas cantidades son para una dieta de 2.000 y 2.500 calorías. Esta tabla enseña las metas para la grasa total, grasa saturada, colesterol, sodio, carbohidratos totales y fibra dietética.
- **Calorías por gramo:** Muchas etiquetas le dicen la cantidad de calorías que hay en cada gramo de las partes principales del alimento. Las partes principales del alimento contienen grasa, carbohidratos y proteínas. Las grasas contienen cuatro calorías y las proteínas contienen cuatro calorías.

¿Cómo debo leer la información que viene fuera de la etiqueta de "Nutrition Facts" para entenderla?

- **Ingredientes:** Los ingredientes de cada alimento vienen en la lista en el orden de su peso (cantidad) en el alimento. La lista comienza con el ingrediente que pesa más. La lista continua en el orden del peso, disminuyendo hasta la parte más pequeña del alimento. Algunas personas necesitan comer menos de ciertos nutrientes. Un alimento que enumera este nutriente como primero, segundo o tercero en la lista no sería una buena selección.
- **Contenido:** Algunas compañías enumeran ingredientes que con frecuencia causan alergias, como el trigo, productos lácteos, huevos, soya y nueces. Esto sirve para que las personas eviten los alimentos que les pueden causar problemas a ellos.
- **Testimonios del contenido de nutrientes:** Las etiquetas pueden tener palabras o testimonios que dicen algo sobre el valor nutricional de un alimento. Estos testimonios tienen el mismo significado para todos los alimentos. Estas palabras pueden ayudarle a encontrar los alimentos y líquidos con bajo contenido de colesterol, grasa, sodio y azúcar. A continuación encontrará algunos de esos testimonios con sus significados:

○ **Calorías:**

- **"Sin calorías":** Menos de cinco calorías por porción.
- **"Bajo en calorías":** Cuarenta calorías o menos por porción.
- **"Calorías reducidas" o "menos calorías":** Al menos 25 por ciento menos calorías por porción cuando se compara con alimentos similares.
- **"Light" o "Lite":** Un tercio menos calorías, o 50 por ciento menos grasa por porción.

○ **Azúcar:**

- **"Sin azúcar":** Menos de medio gramo de azúcar por porción.

- **"Azúcar reducida" o "menos" azúcar:** Al menos 25 por ciento menos de azúcar por porción cuando se compara con alimentos similares.
- **Grasas:**
 - **"Sin grasa":** Menos de medio gramo de grasa por porción.
 - **"Ciento por ciento sin grasa":** Menos de medio gramo de grasa por porción.
 - **"Bajo en grasa":** Tres gramos o menos por porción.
 - **"Grasa reducida" o "menos grasa":** Al menos 25 por ciento menos de grasa cuando se compara con alimentos similares.
- **Colesterol:**
 - **"Sin colesterol":** menos de dos mg de colesterol por porción.
 - **"Bajo en colesterol":** Veinte (20) mg o menos de colesterol por porción.
 - **"Colesterol reducido" o "menos":** Al menos 25 por ciento menos de colesterol por porción.
- **Grasas saturadas:**
 - **"Sin grasa saturada":** Menos de medio gramo de grasa saturada por porción.
 - **"Bajo en grasa saturada":** Un gramo o menos por porción o no más de 15 por ciento de calorías de grasa saturada.
 - **"Grasa saturada reducida" o "menos":** Al menos 25 por ciento menos de grasa saturada por porción.
- **Sodio:**
 - **"Sin sodio":** Menos de cinco mg de sodio por porción.
 - **"Bajo en sodio":** Ciento cuarenta (140) miligramos o menos por porción.
 - **"Muy bajo en sodio":** Treinta y cinco (35) mg o menos por porción.
 - **"Sodio reducido" o "menos":** Al menos 25 por ciento menos de sodio por porción.
- **Testimonios de salud:** Las etiquetas pueden tener mensajes que dicen la forma como un alimento o parte de un alimento afecta una enfermedad o condición de salud. La administración

de drogas y alimentos de los Estados Unidos (sigla inglesa FDA), ha aprobado ciertos testimonios de salud que pueden publicarse en los alimentos. **Es importante que las etiquetas se lean cuidadosamente. Algunos alimentos pueden tener testimonios que no han sido aprobados por la FDA.** Estas etiquetas generalmente enumeran testimonios que dicen que no han sido aprobados o evaluados para la salud ni aprobado por la FDA. A continuación enumeraremos ejemplos de testimonios que han sido aprobados por la FDA:

- El calcio disminuye el riesgo de contraer osteoporosis. La osteoporosis es una condición en la que los huesos se debilitan, se vuelven frágiles y se fracturan fácilmente.
- Los productos de granos que contienen fibra, frutas y vegetales, disminuyen el riesgo de presentar cáncer.
- Las grasas saturadas y el colesterol aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca.

ACUERDOS SOBRE SU CUIDADO:

Usted tiene el derecho de participar en la planificación de sus cuidados. Para ayudar en esta planificación; usted debe informarse acerca de su dieta. De esta manera, usted y sus médicos pueden hablar acerca de sus opciones y decidir el cuidado que se usará durante su tratamiento. Usted siempre tiene el derecho a rechazar su tratamiento.

Riesgos: La lectura de las etiquetas de los alimentos puede ayudarle a que usted haga selecciones de alimentos saludables. Si usted no lee las etiquetas de los alimentos, puede consumir demasiados nutrientes que pueden causar problemas de salud. Algunos de estos nutrientes son la grasa total, la grasa saturada y los ácidos trans grasos; y el sodio. Además, usted puede comer menos nutrientes importantes, como las fibras, vitaminas A y C, calcio y hierro.

© 1974 - 2005 Thomson MICROMEDEX. All rights reserved. The CareNotes(TM) System Vol. 34 expires 3/2005

READING FOOD LABELS General Information - Fri Dec 17 14:06:04 2004