

# ¡Use las Etiquetas de Alimentos para Comparar Productos!

## Tamaño de Porción

Alimentos similares tienen tamaños de porciones similares. Esto hace fácil el comparar productos. Los tamaños de las porciones se basan en las cantidades que las personas comen.



## Datos De Nutrición

Tamaño por porción 1 taza (124g)

Raciones por Envase aprx. 3.5

### Cantidad por Ración

**Calorías** 80    **Calorías de Grasa** 10

**% Valor Diario\***

**Grasa Total** 5%

Grasa Saturada 0g 0%

**Colesterol** 0mg 0%

**Sodio** 300mg 13%

**Carbohidrato Total** 13g 4%

Fibra Dietética 3g 12%

Azúcares menos de 3g

**Proteínas** 3g

Vitamina A 0%    • Vitamina C 60%

Calcio 4%    • Hierro 4%

\* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

	Calorías	2,000	2,500
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato total		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

Calorías por gramo

Grasa 9 •    Carbohidrato 4 •    Proteína 4

## Información de Nutrición

Cuando compare productos preste atención a aquellos nutrientes que son de su interés. Limite el sodio a 2,400 mg/día y el colesterol a menos de 300 mg/día. Trate de consumir entre 25-30 g fibra dietética al día.



## % Valor Diario

% Valor Diario le muestra como el producto compara con una dieta de 2,000 calorías.

Usted puede usar el % Valor Diario para comparar alimentos.



## Vitaminas y Minerales

La vitamina A y C y los minerales calcio y hierro son los únicos que siempre aparecen en la etiqueta.



## Valor Diario: Nota al Calce

Los Valores Diarios son unos números de referencia. Algunas etiquetas tienen los valores diarios para dietas de 2,000 y 2,500 calorías. La cantidad de nutrientes que usted necesita puede ser menos o más que el Valor Diario en la etiqueta, dependiendo de las calorías que consume en el día.

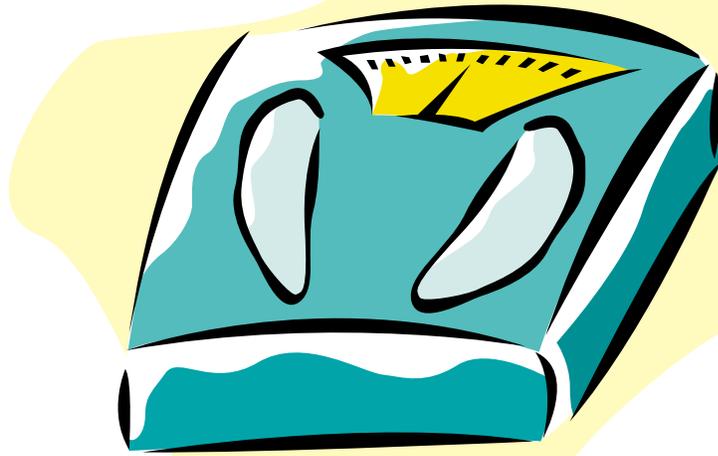


# **¿Ha Leído una Etiqueta de Alimentos Recientemente?**

**Si usted no acostumbra a leer las etiquetas de los alimentos cuando va de compras se está perdiendo de información importante que le puede ayudar a manejar su alimentación.**

**Las etiquetas le ayudan a comparar productos similares usando como base nutrientes claves. Cuando compare productos preste atención a aquellos nutrientes que son de importancia para usted. Veamos de cerca la etiqueta de los “Datos de Nutrición.”**

# Control



# de Peso

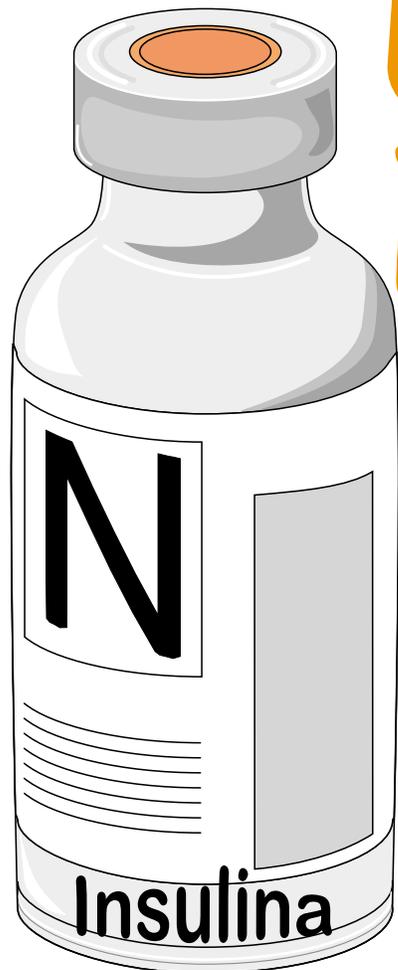
**Si usted está preocupado sobre el control del peso usted puede usar las etiquetas de nutrición para comparar productos usando las calorías y los gramos de grasa. Aún los alimentos bajos en grasas pueden ser altos en calorías.**

# Condiciones del Corazón

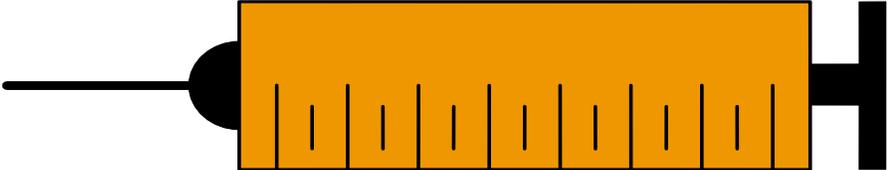
**Las personas que sufren de alta presión sanguínea o de condiciones del corazón pueden prestarle más atención a la cantidad de sodio, de grasa (gramos de grasa) y de colesterol de un producto.**

**Escoja alimentos que tienen menos de 20% del valor diario para sodio, grasa y colesterol.**





# La Diabetes



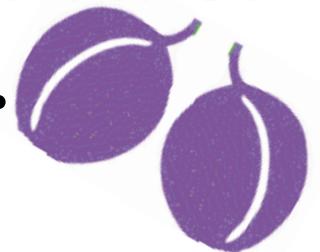
**Para las personas que tienen diabetes el mantener cuenta de los carbohidratos es bien importante.**

**La etiqueta de nutrición le dice la cantidad de carbohidratos y de fibra dietética que hay en el producto. Esta información le puede ayudar a seguir las recomendaciones de su médico o de su educador de la diabetes.**

# Estreñimiento



¿Tiene problemas de estreñimiento o no va al baño con regularidad? Busque consumir de 25 a 30 gramos de fibra dietética y suficientes líquidos todos los días. Al leer las etiquetas de nutrición, los productos altos en fibra tendrán 20% del valor diario. Una buena fuente de fibra tendrá de 10 a 19% del valor diario para fibra.



# Créditos



Este mensaje es presentado a usted por el Programa de Nutrición de la Familia, Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de la Florida y del Departamento de Niños y Familias de la Florida.  
**1-888-FNP-8397**



El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un patrono de Acción Afirmativa/Igualdad de Oportunidades que está autorizado a proveer investigaciones, información educativa y otros servicios a individuos e instituciones que funcionan sin hacer diferencia de raza, color, sexo, edad, condición física u origen nacional. El Servicio de Extensión Cooperativa es parte de Agricultura, Ciencias de la Familia y del Consumidor, Estado de Florida, IFAS, Universidad de Florida, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos con la Cooperación de la Junta de Comisionados de los Condados.