

# ESTUCHE DE HERRAMIENTAS

## LA ETIQUETA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cool-E sabe que para elegir alimentos saludables hay que saber leer la etiqueta de información nutricional. Aquí verás en qué cosas debes fijarte al leer la sección de información nutricional de la parte posterior del empaque de los alimentos y del envase de las bebidas.

### Comienza con las porciones

Comienza a leer aquí. Compara el tamaño de la porción con la cantidad que comes en realidad. En este caso, si te comes todo el contenido del paquete, recibirás el doble de los nutrientes que se mencionan en la etiqueta.

### No comas mucho de esto

Prefiere alimentos que contengan cantidades bajas de **grasas saturadas, grasas trans y colesterol** para que corras menos riesgo de sufrir enfermedades del corazón.

Limita la cantidad de **sodio** que comes cada día para que corras menos riesgo de sufrir de presión arterial alta.

Los **azúcares** agregan calorías que no contienen nutrientes. Evita los alimentos en los que uno de los primeros ingredientes sea azúcares agregados.

### Come mucho de esto

Prefiere alimentos que tengan muchos nutrientes como **fibra, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro**, ya que son muy saludables para el corazón y el resto del cuerpo.

Compara cuántos nutrientes recibirás por un determinado número de calorías y así podrás escoger mejor lo que vas a comer.

## Información nutricional

Tamaño de la porción 1 taza (228 g)  
 Contiene 2 porciones

### Contenido por porción

**Calorías 250**      **Calorías de grasa 100**

Porcentaje (%) del valor diario recomendado\*

**Grasas totales 12 g**      18%

Grasas saturadas 3 g      15%

Grasas trans 3 g

**Colesterol 30 mg**      10%

**Sodio 470 mg**      20%

**Carbohidratos totales 31 g**      10%

Fibra alimenticia 0 g      0%

Azúcares 5 g

**Proteínas 10 g**

Vitamina A      8%

Vitamina C      5%

Calcio      10%

Hierro      7%

\*Los porcentajes del valor diario recomendado se basan en una alimentación que contenga 2.000 calorías. Sus valores diarios recomendados pueden ser más altos o más bajos según sus necesidades calóricas.

	Calorías:	2.000	2.500
Grasas totales	Menos de	65 g	80 g
Grasas saturadas	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2.400 mg	2.400 mg
Carbohidratos totales		300 g	375 g
Fibra alimenticia		25 g	30 g

### Cuenta las calorías

Las **calorías** indican cuánta energía recibirá tu cuerpo de este alimento. Recuerda que las calorías que no se usen se almacenarán en forma de grasa.

Las **calorías de grasa** indican la cantidad de energía que proviene de las grasas contenidas en el alimento. Solo entre un 10% y un 30% de las calorías totales que consumes en un día deben venir de las grasas.



### Consulta la guía

El **porcentaje (%) del valor diario recomendado** indica la cantidad de cada nutriente que una persona debería consumir (grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales) con base en una dieta que contenga 2.000 calorías. Con este porcentaje puedes determinar si un nutriente se encuentra en cantidades bajas (5% o menos) o en cantidades altas (20% o más) en un alimento.