

## Estos son algunos consejos para que pueda obtener la mayor cantidad de información acerca de los Datos de Nutrición

- \* Recuerde que la información que se muestra en estos paneles se basa en 2.000 calorías por día. Es posible que deba consumir menos o más de 2,000 calorías según su edad, sexo, nivel de actividad y si está tratando de perder, ganar o mantener su peso. Descubra sus límites diarios personales en My Fats Translator.
- \* Cuando la etiqueta de información nutricional dice que un alimento contiene "0 g" de grasas trans, pero incluye "aceite parcialmente hidrogenado" en la lista de ingredientes, significa que la comida contiene grasas trans, pero menos de 0.5 gramos de grasas trans por ración. Entonces, si come más de una ración, puede alcanzar rápidamente su límite diario de grasas trans.

American Heart Association

[http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/HeartSmartShopping/Reading-Food-Nutrition-Labels\\_UCM\\_300132\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/HeartSmartShopping/Reading-Food-Nutrition-Labels_UCM_300132_Article.jsp)



Contact us at: [MHSI@montefiore.org](mailto:MHSI@montefiore.org) or 347-418-4738



# ¡LEELO antes de COMERTELO!



<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Ración (228 g)	
Raciones por Envase 2	
Cantidad por Ración	
Calorías 250	Calorías de grasa 110
% Valor diario*	
Grasa Total 12g	18%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa Trans 3g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Carbohidrato Total 31g	10%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares	
Proteínas 3g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasas totales	Menos de 65g 80g
Grasas saturadas	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos totales	300g 375g
Fibra dietética	25g 30g

### 1- Tamaño por Ración

Esto te dirá el tamaño de una ración y total de raciones que hay en el paquete completo.

### 2- Calorías

Presta atención a las calorías por ración y a cuantas raciones estas consumiendo si te comes el paquete completo. Si duplicas las raciones que comes, también estas duplicando las calorías y los nutrientes.

1 Ración

2 Cantidad de calorías

3 Limite estos nutrientes

7 Limite el consumo de azúcar

4 Consuma la cantidad suficiente de estos nutrientes

5 Porcentaje (%) de Valor Diario

6 Nota al pie con Valores Diarios

### 3- Grasa Saturada, Grasa Trans y Sodio (Limite estos nutrientes)

La Asociación Americana del Corazón recomienda limitar estos nutrientes: Basado en una dieta de 2000 calorías, no se debe consumir más the 11-13 gramos de grasa saturada y de grasa trans se debe consumir lo menos posible. Tampoco debe consumir más de 1500 miligramos de sodio.

### 4- Fibra/ Proteínas/ Calcio/ Hierro/ Vitaminas (consume estos en altas cantidades)

Asegúrate de consumir suficiente de los nutrientes beneficiosos como son: fibra, proteínas, calcio, hierro, vitaminas y otros nutrientes que se necesitan todos los días.

### 5 y 6- Porcentaje de Valor Diario Y nota de pie con Valores Diarios:

El Valor Diario (%DV) te dice el porcentaje de cada nutriente en una ración de acuerdo a la cantidad recomendada diariamente. Como guía, si quiere consumir menos de algún nutriente (como lo son las grasas saturadas y el sodio), escoja comidas que tengan un menor porcentaje de valor diario (%DV) –5% o menos. Si quiere consumir más de un nutriente (como la fibra), busque comidas que tengan un mayor porcentaje de valor diario (%DV) –20% o más.

### 7- Azúcares:

De acuerdo a la Guía Dietética para los Estadounidenses del 2015-2020, el consumo diario de azúcar debe de ser no más de 48 gramos o 12 cucharadas por día.

**Para convertir los gramos de azúcar a cucharaditas:**

$$\text{Gramos} \times \text{Ración} \div 4 = \text{Cucharaditas de Azúcar}$$