

¿Cómo puedo entender la etiqueta de datos de nutrición?

La mayoría de los alimentos en el supermercado tienen una etiqueta de información nutricional y una lista de ingredientes. Cuando vayas a hacer las compras allí, tómate el tiempo necesario para leer las etiquetas de los datos de nutrición de los alimentos que compras. Compara los nutrientes y las calorías de un alimento con los de otro. ¡Asegúrate de no comprar alimentos altos en calorías, grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcares agregados!



¿Qué información tiene la etiqueta de datos de nutrición?

La etiqueta de datos de nutrición te puede ayudar a seleccionar alimentos más saludables y contiene la siguiente información:

- **Tamaño de la porción:** indica qué cantidad del alimento se considera una "porción". Un paquete puede contener varias porciones. Las **porciones por envase** te indicarán el número total de porciones que contiene un paquete o envase. Si comes más o menos del tamaño de la porción que se indica, necesitas sacar cuentas para determinar la cantidad de nutrientes y el número de calorías que has consumido.
- **Calorías:** indica cuánta energía hay en el alimento. Es importante poner atención a las calorías si estás tratando de bajar de peso o controlar tu peso.
- **Grasas totales:** es la cantidad de grasa que se encuentra en una porción del alimento. Las grasas totales incluyen la cantidad de "grasas malas" (saturadas y trans) y "grasas buenas" (monoinsaturadas y poliinsaturadas). La grasa tiene una mayor cantidad de calorías que las proteínas o los carbohidratos. Por lo tanto, reducir el consumo de grasas te ayudará a reducir el número de calorías que consumes.
- **Grasas saturadas:** se consideran grasas "malas". Comerlas en exceso puede aumentar tu nivel de colesterol LDL (o malo) y tu riesgo de sufrir enfermedades del corazón y derrames cerebrales. Los adultos que se beneficiarían de reducir el colesterol LDL deben limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 5% a 6% del total de calorías que consumen. Para una persona que necesita consumir 2,000 calorías diarias, esto corresponde a 120 calorías o menos, o a unos 13 gramos de grasas saturadas.
- **Grasas trans:** se consideran "grasas malas" porque pueden aumentar el colesterol LDL, reducir el colesterol HDL y aumentar tu riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Elige alimentos con "0" gramos de grasas trans. Lee la lista de ingredientes para evitar alimentos que contienen aceites "parcialmente hidrogenados". Todas las personas deben evitar las grasas trans.
- **Colesterol:** se encuentra en alimentos que provienen de animales, como carnes, aves, mariscos, huevos y productos lácteos con grasa normal. Las directrices alimenticias de la FDA para las personas en los Estados Unidos recomiendan ingerir el menor colesterol dietético posible dentro de un patrón de alimentación saludable.
- **Sodio:** se encuentra en los productos alimenticios tanto en forma de sodio natural como de sodio agregado. La sal es cloruro de sodio. La mayoría de los adultos deben consumir menos de 1,500 miligramos de sodio al día. Eso es un poco más de 1/2 cucharadita de sal.

(continuado)



¿Cómo puedo entender la etiqueta de datos de nutrición?

- **Carbohidratos totales:** en los alimentos, los carbohidratos se ingieren y se convierten en glucosa (o azúcar) para proporcionar energía a las células del cuerpo. Elige alimentos a base de carbohidratos con un alto contenido de nutrientes. Estos incluyen verduras, frutas y alimentos de granos integrales.
- **Fibra dietética:** hace referencia a varios materiales que constituyen las partes de las plantas que tu cuerpo no puede digerir. Como parte de una dieta saludable, la fibra soluble puede ayudar a disminuir tu riesgo de sufrir enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer. Los granos integrales y las frutas y verduras contienen fibra dietética. La mayoría de los granos refinados (procesados) contienen poca fibra.
- **Azúcares totales:** incluyen tanto los azúcares presentes en forma natural en los alimentos, como en las frutas y la leche, y los azúcares que se agregan a los alimentos y las bebidas, como en los postres, dulces y refrescos.
- **Azúcares agregados:** las directrices alimenticias de la FDA para los estadounidenses recomiendan que menos del 10% de tus calorías diarias totales provengan de azúcar agregado. Existen muchos nombres diferentes para los "azúcares agregados", tales como sacarosa, fructosa, miel, maltosa, dextrosa, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, jarabe de maíz y azúcar. Mira la lista de ingredientes y compra alimentos y bebidas que no contengan muchos azúcares agregados.
- **Proteína:** es uno de los componentes de los alimentos que nos brindan energía. La proteína de origen animal contiene grasas saturadas. Elige pescados y proteína vegetal siempre que puedas. Limita tu consumo de carnes rojas y procesadas. Usa productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. Prueba otras fuentes de proteína, tales como frijoles, nueces, semillas, tofu y otros productos a base de soya.
- **Vitaminas y minerales:** son componentes importantes de tu dieta. Comer una variedad de alimentos te ayudará a alcanzar tu meta diaria de consumir un 100% de vitaminas y minerales esenciales, como vitamina D, calcio, hierro y potasio.
- **Valores diarios:** indica qué porcentaje de cada nutriente se encuentra en una porción individual de acuerdo con la cantidad diaria recomendada. Elige alimentos con el 5% o menos del valor diario para consumir menos de un nutriente. Para consumir más, elige alimentos con el 20% o más del valor diario.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llama al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visita heart.org para aprender más sobre las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.
- 2 Suscríbete en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctate con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y derrames cerebrales, uniéndote a nuestra red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tienes alguna pregunta para tu médico o enfermero?

Dedica unos minutos y escribe tus preguntas para la próxima vez que consultes a tu profesional de cuidados de salud.

Por ejemplo:

¿Cuántas calorías debo comer por día?

¿Cuántos gramos de grasas saturadas debo consumir por día?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/RespuestasDelCorazon para aprender más.