

Vida Saludable: Entendiendo la etiqueta de datos nutricionales¹

Karla P. Shelnett²



¿Por qué necesitamos la etiqueta de datos nutricionales?

La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos requiere que la mayoría de los paquetes tengan la Etiqueta de Datos Nutricionales. Esta etiqueta contiene información sobre los nutrientes en los alimentos que pueden ayudar a las personas a tomar decisiones saludables.

Los adultos mayores pueden usar la etiqueta para mantener su plan de dieta y para controlar alguna enfermedad o condición médica.

Por ejemplo, las personas con hipertensión deberían escoger alimentos bajos en sodio; y aquellos con problemas del corazón, deben escoger alimentos bajos en grasa.

Aunque la etiqueta parezca confusa, estas guías le

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g) Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Sat Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

ayudarán a usar la información para tomar mejores decisiones alimenticias.

Empiece por arriba

El mejor lugar para comenzar es el tamaño de la porción y las porciones por contenedor, localizadas en la parte de arriba de la Etiqueta de Datos Nutricionales. Algunos tamaños de las porciones son más pequeñas de las que consumen la mayoría de los estadounidenses. Si se come el paquete entero, pero el tamaño de la porción en la Etiqueta de Datos Nutricionales es solo medio paquete, entonces tendría que duplicar todos los números en la etiqueta para así saber cuánto se ha comido.

Revise las calorías

La etiqueta le dice cuántas calorías hay en cada porción. Comer más calorías de las que necesita lo conducirá al sobrepeso. He aquí una guía para entender las calorías:

- 100 calorías es moderado
- 400 calorías o más, es alto

Limite ciertos nutrientes

Normalmente, los estadounidenses comen más grasa total, grasa saturada, grasa *trans*, colesterol y sodio del que necesitan en un día. Por suerte, éstas están listadas en la etiqueta para que escoja alimentos bajos en estos nutrientes. Intente consumir menos del

1. The English version of this Spanish document is *Healthy Living: Understanding the Nutrition Facts Label* (FCS8883). Este documento, FCS8883-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio Cooperativo de Extensión de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado: noviembre 2009. Por favor visite el sitio en la Web en EDIS <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Karla P. Shelnett, PhD, profesora asistente, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio Cooperativo de Extensión de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611.
3. El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es una institución con igualdad de oportunidades, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación a la raza, credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, o opinión política o a afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A. & M. Programa de Extensión Cooperativa y las Juntas de Miembros de las Comisiones Cooperantes. Millie Ferrer-Chancy, Decana Interina.

100% del Valor Diario de estos nutrientes al día. Para una dieta de 2,000 calorías, usted debería estar obteniendo menos de las siguientes cantidades diariamente:

- 65 g grasa total
- 20 g grasa saturada
- 300 mg colesterol
- 2400 mg sodio

¡Obtenga muchas cosas buenas!

La mayoría de las dietas estadounidenses no contienen suficiente fibra, vitamina A, vitamina C, calcio o hierro. Es por eso que estos nutrientes están incluidos en la etiqueta. Intente consumir al menos 100% del porcentaje del Valor Diario para estos nutrientes cada día, especialmente fibra y calcio. Los alimentos tales como frutas, verduras, granos enteros y productos lácteos bajos en grasa son una muy buena fuente de estos nutrientes.



5% VD o menos es bajo
20% VD o más es alto

Mire los porcentajes del valor diario

El % del Valor Diario (% VD) le indica qué porcentaje de su requerimiento diario para un nutriente representa una porción de alimento. Los % VD están basados en una dieta de 2,000 calorías, pero los puede usar como una guía así necesite más o menos calorías. Por ejemplo, si un alimento tiene 50% VD para calcio, dos porciones proveerían su requisito total de calcio por día. ¡Por supuesto que no tenemos que obtener el 100% del VD de ningún nutriente en un alimento!

Puede usar el % VD para comparar los nutrientes en diferentes marcas del mismo tipo de alimento, mientras que las porciones sean similares.

¿Qué tal las grasas *trans*, las proteínas y los azúcares?

Aun cuando estos nutrientes no tengan el % VD listado, de todas formas puede ver qué tanto de estos nutrientes están en cada porción. Los expertos recomiendan mantener su consumo de grasas *trans* bajas porque estas suben los niveles de colesterol en la sangre.

Los adultos mayores necesitan consumir suficiente proteína en sus dietas para mantenerse saludables. Algunos de ellos no consumen suficiente. ¡Vaya a www.MyPyramid.gov para ver las recomendaciones de consumo de proteína basadas en las necesidades individuales como también ejemplos de diferentes tipos de alimentos que son buena fuente de ese nutriente esencial!

No hay recomendaciones para consumo de azúcar. La cantidad de azúcar listada en la etiqueta incluye los azúcares naturales y adheridos. Lea la lista de ingredientes para ver qué azúcares están en el alimento. Algunos azúcares comunes incluyen: jarabes, como el jarabe de maíz alto en fructosa, maltodextrina, sucrosa y concentrado de jugo de frutas. Hay evidencia que consumir mucho jarabe de maíz alto en fructosa podría incrementar el riesgo de obesidad y diabetes, entonces es buena idea evitar comer mucho.

Para una explicación más detallada de la etiqueta nutricional visite la página electrónica del FDA en <http://www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html>.

¿Dónde puede obtener más información?

El agente de Ciencias de la Familia y el Consumidor de la oficina de Extensión de su condado podría tener más información escrita y clases para que asista. También, un dietista registrado le puede ayudar con información confiable.