

## La etiqueta de Información Nutricional ¡Búscala y úsala! *Transcripción del video*

Información que necesitas para tomar decisiones saludables a lo largo del día

Está en los envases de alimentos y bebidas

¡Úsala para comparar los alimentos!

Toma en cuenta las calorías

Calorías

Si consumes más calorías de las que quemas, aumentas de peso.

400 calorías o más por ración es un contenido alto

100 calorías por ración es un contenido moderado

Fíjate en el tamaño de la ración y en las raciones por envase

Tamaño de la ración y en las raciones por envase

Fíjate en el tamaño de la ración en los envases de los alimentos.

La información en la Etiqueta de Información Nutricional está basada en una ración. Las raciones se indican en medidas comunes como tazas, onzas o unidades.

2 raciones = Calorías x 2

¡Un envase puede contener más de una ración!

Si comes múltiples raciones, también *multiplicas* las calorías y los nutrientes.

Elige los nutrientes de manera inteligente

Nutrientes

Nutrientes a consumir en mayor cantidad

*Consume el 100% VD de los siguientes:*

- Calcio
- Fibra dietética
- Hierro
- Vitaminas A y C

Nutrientes a consumir en menor cantidad



Consume menos del 100% VD de los siguientes:

- Colesterol
- Grasa saturada
- Sodio
- Azúcares
- Grasa total

NOTA: Los azúcares y las grasas *trans* no tienen un %VS. ¡Utiliza los gramos para compararlos!

Nutrientes

Para alcanzar estos objetivos, aliméntate de forma variada incluyendo:

- frutas y verduras
- granos integrales
- leche y productos lácteos sin grasas o bajos en grasas
- carnes magras y aves
- huevos
- pescados y mariscos
- frijoles y chícharos
- productos de soja
- y frutos secos y semillas sin sal

Usa el %VD para comparar

Cuando compares los alimentos, utiliza el %VD

% VD = Porcentaje de Valor Diario.

El %VD está basado en los *Valores Diarios*: las cantidades de nutrientes que los estadounidenses de 4 años en adelante deben consumir cada día.

5% VD o menos por ración es bajo

20% VD o más por ración es alto

Los porcentajes de los valores diarios en la etiqueta de información nutricional están basados en una dieta de 2,000 calorías

Tus valores diarios pueden ser mayores o menores según tus necesidades calóricas.

Las necesidades calóricas varían según la edad, el género y el nivel de actividad física. Visita [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para saber cuáles son tus necesidades calóricas.

Información Nutricional

Lee la etiqueta

[www.fda.gov/nutritioneducation](http://www.fda.gov/nutritioneducation)

