



Grains Nutrition Information

Como leer la nueva etiqueta de los alimentos

[Nutrition Information](#) | [Grains Information](#) | [Q&A](#) | [Links](#) | [Recipes](#) | [Photos](#) | [Order Materials](#)

SEARCH ▶

Go

[Members](#)
[Contact Us](#)
[About Us](#)

[Site Map](#)
[For Media](#)
[Information](#)
[en Espanol](#)

[Awards](#)

Como Leer La Nueva Etiqueta De Los Alimentos

Tamaño de la porción

¿Es su porción del mismo tamaño al indicado en la etiqueta? Si usted come una porción del doble del tamaño mencionado, necesita también duplicar los valores nutritivos y calóricos. Si come la mitad de la porción indicada, disminuya los valores nutritivos y calóricos a la mitad.

Calorías

Está usted por encima de su peso? ¡Disminuya un poco las calorías! Use como guía el número de calorías en cada porción. Seleccione alimentos bajos en calorías y en grasa.

Total de carbohidratos

Cuando usted disminuye su consumo de grasa, puede comer más carbohidratos. Los carbohidratos se encuentran en alimentos como el pan, las papas, las frutas y las verduras. ¡Selecciónelos con frecuencia! Estos le dan

Grasa total

¡La mayoría de la gente necesita reducir el consumo de grasa! Demasiada grasa puede contribuir a las enfermedades del corazón y al cáncer. Trate de limitar las calorías de la grasa (calories from fat). Para un corazón sano, seleccione alimentos con una gran diferencia entre el número total de calorías y el número de calorías de la grasa.

Grasa saturada

La grasa saturada es parte de la grasa total en los alimentos. Es el ingrediente clave para elevar el nivel de colesterol en la sangre y su riesgo de enfermedades del corazón. ¡Coma menos grasa!

Colesterol

Demasiado colesterol puede ocasionar enfermedades del corazón. Comprométase a comer menos de 300 mg cada día.

Sodio

más nutrientes que los azúcares (sugars) como las sodas y los dulces.

Fibra dietética

El consejo de nuestras abuelas sigue siendo bueno. ¡Coma más fibra dietética! Las frutas, las verduras, los alimentos de granos integrales, los frijoles y los guisantes son todas buenas fuentes de fibra y pueden ayudarle a reducir el riesgo de enfermedades del corazón y del cáncer.

Proteínas

La mayoría de la gente consume más proteínas de las que necesita. Donde hay proteína animal, también hay grasa y colesterol. Consuma porciones pequeñas de carne magra, pescado y aves. Use leche descremada, yogurt y quesos bajos en grasa. Pruebe las proteínas vegetales como los frijoles, los granos y los cereales.

Vitaminas y minerales

Su meta diaria es del 100% de cada uno. Usted puede lograrlo consumiendo una amplia variedad de alimentos.

Usted la llama "sal," la etiqueta lo llama "sodio." De cualquier forma, puede contribuir a la presión arterial alta en algunas personas.

Así que mantenga bajo su consumo de sodio de 2,400 a 3,000 mg o menos cada día.*

*La AHA recomienda no más de 3,000 mg de sodio por día para adultos sanos.

Valor diario

Los valores diarios se indican para personas que consumen 2,000 a 2,500 calorías diarias. Si usted necesita comer más, su valor diario puede ser más alto que los indicados en la etiqueta. Si necesita comer menos, su valor diario puede ser más bajo.

Para la grasa, la grasa saturada, el colesterol y el sodio, seleccione alimentos con un bajo % de valor diario (% Daily Value). Para el total de carbohidratos, la fibra dietética, las vitaminas y los minerales, su meta de valor diario es alcanzar el 100% de cada uno.

Nutrition Facts	
Serving Size ½ cup (114g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 3g	
Vitamin A 80%	Vitamin C 60%
Calcium 4%	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
Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9	Carbohydrate 4 Protein 4

Más nutrientes pueden aparecer en algunas etiquetas.

[Nutrition Information](#) | [Grains Information](#) | [Q&A](#) | [Links](#) | [Recipes](#) | [Photos](#) | [Order Materials](#)
[Members](#) | [Contact Us](#) | [About Us](#) | [Site Map](#) | [Informacion en Espanol](#) | [Awards](#)

Copyright © 1996, 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002 Wheat Foods Council
wfc@wheatfoods.org