

Leyendo las etiquetas

Ingredientes: son los componentes de los productos alimenticios enumerados en orden de cantidad de mayor a menor. Por lo tanto, **el primer ingrediente en la lista es el que está presente en mayor cantidad**. Hay algunos ingredientes que podrían tener un impacto negativo en nuestro cuerpo: trata de evitar productos con muchos aditivos, demasiado azúcar añadido, productos con aceite de palma, grasas hidrogenadas y grasa de cerdo.

¡TRUCO! → Si azúcar es el primer ingrediente de la lista, significa que es un producto cuyo ingrediente principal es el azúcar, por lo tanto, es probable que sea un producto poco saludable por lo que deberíamos evitar comprarlo o tomarlo sólo en pequeñas cantidades.

Información nutricional en la etiqueta (datos de nutrición): aparte de los ingredientes, los productos alimenticios muestran la **información nutricional en la etiqueta**, lo cual es obligatorio en la mayoría de los alimentos procesados.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
8 servings per container/8 raciones por envase	
Serving size/Tamaño por ración	2/3 cup/2/3 taza (55g)
Amount per serving/Cantidad por ración	
Calories/Calorías	230
	% Daily Value*/Valor Diario*
Total Fat/Grasa Total 8g	16%
Saturated Fat/Grasa Saturada 1g	5%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 160mg	7%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 37g	13%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g	14%
Total Sugars/Azúcares Total 12g	
Includes 10g Added Sugars/Incluye 10g azúcares añadidos	20%
Protein/Proteínas 3g	
Vitamin D/Vitamina D 2mcg	10%
Calcium/Calcio 260mg	20%
Iron/Hierro 8mg	45%
Potassium/Potasio 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.
 * El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

1. **Comienza con el tamaño por ración.** Aquí encontrarás tanto el tamaño de la porción (cantidad que se suele consumir de una vez) como la información nutricional por cada 100 g
2. **Echa un vistazo a las calorías totales.** Si estás intentando perder o mantener tu peso, deberías poner atención a este apartado.
3. **Utiliza el Valor Diario como referencia.** Los *valores diarios* son los niveles medios de nutrientes para una persona que ingiera unas 2.000 calorías al día. El porcentaje hace referencia al día entero, no sólo una comida o toma:
 - Bajo: 5 % o menos. Sería conveniente un porcentaje **bajo** en grasas saturadas, grasas trans, colesterol y sodio.
 - Alto: 20 % o más. Sería conveniente un porcentaje **alto** en vitaminas, minerales y fibra.
4. **Limita grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio (sal).** Controlar la cantidad de grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio (sal) puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades (diabetes, enfermedades del corazón ...). Los niveles altos de sodio (sal) podrían conducir a que presión arterial alta, también llamada hipertensión, que es peligroso para la salud. Mantener la ingesta de sal a menos de 5 g por día ayuda a prevenir la hipertensión. **Recuerda que es conveniente un % bajo de estos nutrientes**
5. **Obtén suficientes vitaminas, minerales y fibra.** Consume más fibra, potasio, vitamina D, calcio y hierro para mantener una buena salud y ayudar a reducir el riesgo de ciertos problemas de salud como la osteoporosis y la anemia. Las personas con PC son más propensas a sufrir de osteoporosis, es por eso que la ingesta de calcio es muy importante en este caso. Ingiera más frutas y verduras para obtener una mayor cantidad fibra y vitaminas. **Recuerda que es conveniente un % alto de estos nutrientes.**

Nutrientes Adicionales

- Proteína. Alimentos proteicos más saludables: carne magra, aves, pescado, huevos, leche baja en grasa, yogur sin azúcar añadido y queso, además de legumbres y guisantes y productos de soja.
- Hidratos de carbono. Existen dos tipos principales de carbohidratos: azúcares y almidones.
 - Azúcares. Los carbohidratos simples, o azúcares, están presentes naturalmente en alimentos como frutas (fructosa) y la leche (lactosa), o proceden de fuentes refinadas como el azúcar de mesa (sacarosa) o el jarabe de maíz. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido un límite de **25g (alrededor de seis cucharaditas) para un adulto de peso normal todos los días.**