

# Lea la etiqueta de los alimentos para escoger los que tienen bajo contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol



Las etiquetas de los alimentos nos dicen lo que debemos saber para elegir los alimentos con el menor contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol. Aquí tenemos una etiqueta de un cartón de leche entera. La etiqueta le dice:

## Leche Entera

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (8 fl. oz) Servings Per Container 8	
<b>Amount Per Serving</b>	
Calories 150	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 8g	12%
Saturated Fat 5g	25%
<i>Trans</i> Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 35mg	12%
<b>Sodium</b> 125mg	5%
<b>Total Carbohydrate</b> 12g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 11g	
<b>Protein</b> 8g	
Vitamin A 6%	Vitamin C 4%
Calcium 30%	Iron 0% • Vitamin D 25%

### La cantidad por porción

Las cantidades de los nutrientes corresponden a una porción. De modo que si usted come más de una porción, tendrá que sumar las cantidades de nutrientes correspondientes. Por ejemplo, si bebe 2 tazas de leche entera, usted está bebiendo 2 porciones. Por lo tanto, ha duplicado la cantidad de calorías, grasa saturada, grasa *trans* y colesterol.

### Los nutrientes

Esta es la lista de la cantidad de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol en una porción. Estas cantidades se dan en gramos (g) o miligramos (mg).

### El tamaño de la porción y el número de porciones

El tamaño de la porción es de 8 onzas líquidas (1 taza). (Cada onza líquida de los Estados Unidos equivale a unos 30 ml). En el envase hay ocho porciones.

### El porcentaje del valor diario\*

El porcentaje del valor diario le ayuda a comparar productos. Busque y escoja productos con el porcentaje del valor diario más bajo para grasa saturada, grasa *trans* y colesterol. Si usted tiene alto el nivel de colesterol en la sangre, usted tendrá que consumir menos grasa saturada, grasa *trans* y colesterol. Su médico o un dietista certificado lo pueden ayudar con esto.

## La decisión es suya. ¡Compare!

### ¿Cuál elegiría usted?

Con excepción de las calorías y la grasa saturada, la leche sin grasa tiene todos los demás nutrientes de la leche entera, inclusive calcio. ¡Por eso la leche sin grasa es una elección saludable! Lea las etiquetas de los alimentos y escoja productos que le ayuden a mantener sano el corazón.

Calories 150	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 8g	12%
Saturated Fat 5g	25%
<i>Trans</i> Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 35mg	12%
<b>Sodium</b> 125mg	5%

Calories 90	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
<i>Trans</i> Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	2%
<b>Sodium</b> 125mg	5%

### Leche entera

Una taza de leche entera contiene 25 por ciento del valor diario de grasa saturada. Esto es la cuarta parte de toda la grasa saturada que usted debe consumir en un día. ¡Es demasiado!

### Leche sin grasa

Una taza de leche sin grasa no tiene grasa saturada. Usted puede aprender mucho de la etiqueta de los alimentos.

\*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.