Busque la cantidad de calorías en la etiqueta de los alimentos

Las etiquetas de los alimentos le dicen lo que necesita saber para elegir alimentos con un contenido más bajo de calorías. Aquí tenemos una etiqueta para duraznos enlatados en jugo de fruta. La etiqueta le dice:

Duraznos enlatados (en jugo de fruta)

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (110g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 50 Calories from Fat 0

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carbohydrate 13g	**4%**
Dietary Fiber less than 1g	**0%**
Sugars 9g	
Protein less than 1g	

Vitamin A 8% • Vitamin C 2%
Calcium 10% • Iron 8%

Cantidad por porción

La cantidad de cada nutriente es para una porción. Por lo tanto, si come una cantidad mayor que una porción, tiene que añadir esa cantidad de cada nutriente. Por ejemplo, si se come una taza de duraznos, se está comiendo dos porciones. Entonces tendrá que doblar la cantidad de calorías indicadas en la etiqueta.

Tamaño de la porción y número de porciones

El tamaño de la porción es de 1/2 taza. En la lata hay cuatro porciones.

Calorías

Aquí se indica la cantidad de calorías que hay en una porción.

Azúcar

Aquí se indica la cantidad de azúcar que hay en una porción.

La decisión es suya. ¡Compare!

¿Cuál elegiría usted?

Las frutas enlatadas en almíbar tienen calorías adicionales. Lea la etiqueta de los alimentos para escoger frutas enlatadas en jugos de fruta para tener un bocadillo o postre más bajo en calorías.

Calories 50 Calories from Fat 0

	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%

Calories 100 Calories from Fat 0

	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%

Duraznos enlatados en jugo natural

Los duraznos enlatados en jugo de fruta natural tienen 50 calorías por cada porción de 1/2 taza.

Duraznos enlatados en almíbar

Los duraznos enlatados en almíbar tienen 100 calorías por cada porción de ½ taza, es decir, el doble de las calorías contenidas en una porción del mismo tamaño de duraznos enlatados en jugo de fruta natural. Esta es una diferencia importante cuando se trata de perder peso o mantener un peso saludable.

*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.

¿Qué bocadillos elige Virginia?

A Virginia y a su familia les gusta comer bocadillos mientras miran la televisión.

Últimamente Virginia ha notado que su familia ha aumentado de peso.

Usen las etiquetas de los alimentos para escoger algunos bocadillos sabrosos con contenido más bajo de calorías.

¿Qué deberá servir Virginia?

En el medio de las dos etiquetas, anoten el número del bocadillo que elijan.

Anoten también el número de calorías que se ahorran si se eligen ese bocadillo.

1 – Papitas (*chips*)

Nutrition Facts
Serving Size 1 oz (28g/about 12 chips)
Servings Per Container 20

Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 90
	% Daily Value*
Total Fat 10g	**15%**
Saturated Fat 3g	**15%**
Trans Fat 1g	
Cholesterol 0mg	**0 %**
Sodium 660mg	**28%**
Total Carbohydrate 7g	**2 %**
Dietary Fiber 1g	**0 %**
Sugars 6g	
Protein 1g	
Vitamin A 0% • Vitamin C 0%	
Calcium 0% • Iron 5%	

Tiene menos calorías

Número de calorías que se ahorran

2 – Palomitas de maíz para el microonda (con poca mantequilla)

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (11g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving	
Calories 20	Calories from Fat 10
	% Daily Value*
Total Fat 1g	**2%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 50mg	**2%**
Total Carbohydrate 4g	**1%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 0g	
Protein 0g	
Vitamin A 0% • Vitamin C 0%	
Calcium 0% • Iron 0%	

† Not a significant source of these nutrients.

3 – Manzana

Nutrition Facts
Serving Size 1 medium (154g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 5
	% Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 24g	**8%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 20g	
Protein 0g	
Vitamin A 0% • Vitamin C 6%	
Calcium 0% • Iron 0%	

Tiene menos calorías

Número de calorías que se ahorran

4 – Galletas de mantequilla

Nutrition Facts
Serving Size 4 cookies (29g)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 60
	% Daily Value*
Total Fat 7g	**11%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 140mg	**6%**
Total Carbohydrate 20g	**7%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 6g	
Protein 1g	
Vitamin A 0% • Vitamin C 0%	
Calcium 0% • Iron 2%	

*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.

¿Qué bocadillos elige Virginia? *(continuación)*

5 – Leche entera

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (8 fl. oz)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving
Calories 150 Calories from Fat 70

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**12%**
Saturated Fat 5g	**25%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	**12%**
Sodium 125mg	**5%**
Total Carbohydrate 12g	**4%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 11g	
Protein 8g	

Vitamin A 6% • Vitamin C 4%
Calcium 30%•Iron 0%•Vitamin D 25%

Tiene menos calorías

Número de calorías que se ahorran

6 – Leche descremada (sin grasa)

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (8 fl oz)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving
Calories 90 Calories from Fat 0

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 125mg	**5%**
Total Carbohydrate 12g	**4%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 11g	
Protein 8g	

Vitamin A 10% • Vitamin C 0%
Calcium 30%•Iron 0%•Vitamin D 25%

7 – Helado de chocolate

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup (66g)
Servings Per Container 16

Amount Per Serving
Calories 170 Calories from Fat 80

	% Daily Value*
Total Fat 9g	**14%**
Saturated Fat 6g	**30%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	**7%**
Sodium 40mg	**2%**
Total Carbohydrate 21g	**7%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 17g	
Protein 2g	

Vitamin A 4% • Vitamin C 0%
Calcium 6% • Iron 0%

Tiene menos calorías

Número de calorías que se ahorran

8 – Paleta de fruta

Nutrition Facts
Serving Size 1 piece (52ml)
Servings Per Container 12

Amount Per Serving
Calories 45 Calories from Fat 0

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 11g	**4%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 11g	
Protein 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 0% • Iron 0%

*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.

¿Qué bocadillos elige Virginia? *(continuación)*

9 – Salsa de tomate estilo pico de gallo

Nutrition Facts
Serving Size 2 tbsp
Servings Per Container About 28

Amount Per Serving

Calories 15 Calories from Fat 0

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 230mg	**10%**
Total Carbohydrate 3g	**1%**
Dietary Fiber less than 1g	**0%**
Sugars 2g	
Protein 1g	

Vitamin A 2% • Vitamin C 0%
Calcium 0% • Iron 0%

Tiene menos calorías

_____

Número de calorías que se ahorran

_____

10 – Salsa de queso con jalapeños

Nutrition Facts
Serving Size 2 tbsp
Servings Per Container 15

Amount Per Serving

Calories 40 Calories from Fat 25

	% Daily Value*
Total Fat 3g	**5%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 1g	
Cholesterol 5mg	**1%**
Sodium 300mg	**13%**
Total Carbohydrate 3g	**1%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 0g	
Protein less than 1g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 2% • Iron 0%

*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.