



Lea los datos en la etiqueta de los alimentos:

Convértase en un comprador inteligente leyendo las etiquetas de los alimentos para estar informado sobre los alimentos que está comprando. La etiqueta actualizada de los datos nutricionales fue diseñada para ayudarle a:

- Saber qué alimentos son buenas fuentes de fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio.
- Identificar alimentos que sean más bajos en grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcares añadidos.
- Saber cuántas calorías hay en una sola porción.
- Comparar más fácilmente alimentos similares para aprender qué productos ofrecen bajas en calorías.

Porcentaje de valores diarios:

- Los valores diarios son niveles de nutrientes para una persona que consume 2.000 calorías al día. Es posible que necesite más o menos.
- 5
- .0por ciento o menos es bajo: busque alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, colesterol y sodio.
- 20 por ciento o más es alto: busque un alimentos con un alto contenido de vitaminas, minerales y fibra dietética.

Lea la lista de ingredientes:

Los alimentos con más de un ingrediente deben tener una lista de ingredientes en la etiqueta. Los ingredientes se enumeran en orden descendente por peso. Aquellos en las cantidades más grandes se enumeran primero.

Alérgenos:

Los fabricantes de alimentos están obligados a identificar los productos alimenticios que contienen cualquier ingrediente que se derive de los ocho principales alimentos alergénicos: leche, huevos, pescado, crustáceos, mariscos, nueces de árbol, cacahuets, trigo y soya.

Declaraciones de propiedades saludables en las etiquetas de los alimentos:

La FDA (Food & Drug Administration en Inglés o Administración de Alimentos y Medicamentos) tiene pautas estrictas sobre cómo se pueden usar los términos de la etiqueta de los alimentos. La FDA establece estándares para las declaraciones relacionadas con la salud en las etiquetas de los alimentos para ayudar al consumidor a identificar los alimentos que son ricos en nutrientes y que pueden ayudar a reducir el riesgo de ciertas enfermedades. Las declaraciones de propiedades saludables también pueden mostrar el vínculo entre las grasas saturadas y las enfermedades cardíacas o el sodio y la presión arterial alta. Lea las etiquetas con mucho cuidado.

Anotaciones Comunes:

Anotaciones comunes en paquetes de alimentos:

- Bajo en calorías - menos de 40 calorías por porción.
- Reducido - 25% menos del nutriente o calorías especificadas que el producto habitual.
- Buena fuente de - proporciona al menos el 10% del Los valores diarios de un nutriente en particular por porción.
- Bajo contenido de sodio - 140 mg o menos de sodio por porción.

