

# La Etiqueta de Hechos de Nutrición

++Por favor refiérase a la ilustración de Etiqueta de Hechos de Nutrición en la página 2 del boletín de noticias.++

## 1 El Tamaño que Sirve

El primer lugar para comenzar cuando usted mira la etiqueta de Hechos de Nutrición es el tamaño que sirve y el número de porciones en el paquete. Los tamaños que sirven son estandarizados para hacer más fácil para comparar la comida similar. El tamaño de la porción en el paquete de alimento influye en el número de calorías y todas las cantidades nutritivas puestas en una lista en la parte superior de la etiqueta.

Preste la atención al tamaño que sirve, sobre todo cuantos porciones allí están en el paquete de alimento. ¿Entonces pregúntese, "Cuántos porciones consumo"? (p.ej. 1/2 porción, 1 porción, o más)

## 2 Calorías (y Calorías de Grasa)

Las calorías proporcionan una medida de cuanta energía usted se pone de una porción de este alimento. Muchos americanos consumen más calorías que ellos necesitan sin encontrarse recomendado el consumo para varios nutrientes. La sección de caloría de la etiqueta puede ayudarle a manejar su peso (es decir, ganancia, pérdida, o mantener.) Recuerde: el número de porciones que usted consume determina el número de calorías que usted realmente come (su cantidad de parte).

## 3 4 Los Nutrientes: ¿Cuánto?

Esto le muestra algunos nutrientes claves que hacen impacto con su salud y los separa en dos grupos principales:

### Limite Estos Nutrientes

Los nutrientes pusieron en una lista primero son estos los americanos generalmente comen en cantidades adecuadas, o hasta demasiado. Ellos son identificados en amarillo como el Limite estos Nutrientes. Comiendo demasiada grasa gorda, saturada, la grasa de transacción, el colesterol, o el sodio pueden aumentar su riesgo de ciertas enfermedades crónicas, como enfermedad cardíaca, algunos cánceres, o hipertensión.

### Consiga bastantes de éstos

La Mayor parte de americanos no consiguen bastante fibra alimenticia, vitamina A, vitamina C, calcio, y planchan en sus dietas. Ellos son identificados en azul como Consiguen bastantes de estos Nutrientes. La comida de bastantes de estos nutrientes puede mejorar su salud y ayuda reducen el riesgo de algunas enfermedades y condiciones. Por ejemplo, la adquisición de bastante calcio puede reducir el riesgo de osteoporosis, una condición que causa huesos frágiles cuando uno envejece. La comida de una dieta alta en la fibra alimenticia promueve la función de intestino sana. Además, una dieta rica en frutas, verduras, y productos de grano que contienen la fibra alimenticia, la fibra en particular soluble, y bajo en grasa saturada y colesterol puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.

### Guía General a Calorías

40 Calorías son bajas

100 Calorías son el moderado

400 Calorías o más son altas

## 6 El Por ciento Diariamente Valora (%DV):

- Recordar: Usted puede usar la etiqueta de Hechos de Nutrición no sólo para ayudar a limitar aquellos nutrientes en los que usted quiere reducir sino también aumentar aquellos nutrientes que usted tiene **que** consumir en mayores cantidades.
- Comparaciones: el %DV también lo hace fácil para usted para hacer comparaciones. Usted puede comparar un producto o marcar a un producto similar. Sólo asegúrese que los tamaños que sirven son similares, sobre todo el peso (p.ej. gramo, milígramo, onzas) de cada producto. Es fácil ver qué comida es más alta o inferior en nutrientes porque los tamaños que sirven son generalmente consecuentes para tipos similares de la comida, excepto en unos casos como cereales.
- Reclamaciones Contentas Nutritivas: Use el %DV para ayudarle rápidamente a distinguir una reclamación del otro, como "la grasa reducida" contra "ligero" "o sin grasa". Sólo compare el %DVs para la Grasa total en cada producto de alimento para ver qué es más alto o inferior en aquel nutriente - no hay ninguna necesidad de memorizar definiciones. Este trabaja comparando todas las reclamaciones contentas nutritivas, p.ej. menos, luz, bajo, libre, más, alto, etc.
- Compensaciones alimenticias: Usted puede usar el %DV para ayudarle a hacer compensaciones alimenticias con otra comida a lo largo del día. Usted no tiene que dejar un alimento favorito para comer una dieta sana. Cuando un alimento que le gusta es alto en la grasa, equilibrelo con la comida que es baja en la grasa en otros tiempos del día. También, preste la atención a cuánto usted come de modo que el importe de grasa para el día se quede abajo 100%DV.
- Notar que grasa de Transacción, Azúcares y, la Proteína no pone un %DV en una lista en la etiqueta de Hechos de Nutrición.
- Importante: los expertos de salud recomiendan que usted guarde su consumo de grasa saturada, grasa de transacción y colesterol tan bajo tan posible como la parte de una alimenticiamente dieta balanceada.
- Proteína: se requiere que un %DV sea puesto en una lista si una reclamación es hecha para la proteína, como "alto en la proteína". Por otra parte, a menos que el alimento se suponga para el uso por niños y niños menos de 4 años, ninguno es necesario. Pruebas científicas corrientes indican que el consumo de proteína no es una preocupación de salud pública por adultos y niños más de 4 años mayores de edad.
- Azúcares: Ningún valor de referencia diario ha sido establecido para los azúcares porque ningunas recomendaciones han sido hechas para el importe para comer en un día. Tenga presente, los azúcares puestos en una lista en la etiqueta de Hechos de Nutrición incluyen azúcares que ocurren naturalmente (como aquellos en fruta y leche) así como aquellos añadidos a un alimento o bebida. Compruebe la lista de ingrediente para datos concretos en azúcares añadidos. El yogur claro tiene 10g de los azúcares, mientras el yogur de fruta tiene 44g de los azúcares en una porción. Ahora la mirada abajo en el ingrediente pone en una lista para los dos yogures. Los ingredientes son puestos en una lista en la orden inclinada del peso (del más a lo menos). Note que ningunos azúcares añadidos o dulcificantes están en la lista de ingredientes para el yogur claro, aún 10g de los azúcares fueron puestos en una lista en la etiqueta de Hechos de Nutrición. Este es porque no hay ningunos azúcares añadidos en el yogur claro, sólo naturalmente azúcares que ocurren (lactosa en la leche).

El Yogur Claro - no contiene ningunos azúcares añadidos

INGREDIENTES: GRADO PASTEURIZADO CULTIVADO UNA LECHE SIN GRASA,  
CONCENTRADO DE PROTEÍNA DE SUERO, PECTINA, CARRAGEENAN.

El Yogur de Fruta - contiene azúcares añadidos

INGREDIENTES: GRADO CULTIVADO UNA LECHE GORDA REDUCIDA, MANZANAS, JARABE DE MAÍZ FRUCTOSE ALTO,  
CINAMOMO, NUEZ MOSCADA, SABORES NATURALES, Y PECTINA. CONTIENE YOGART activo y L. CULTURAS de ACIDOPHILUS

Asegúrese que los azúcares añadidos no son puestos en una lista como uno de los pocos primeros ingredientes. Otros nombres para azúcares añadidos incluyen: jarabe de maíz, jarabe de maíz alto-fructose, concentrado de zumo de fruta, maltose, dextrosa, sacarosa, miel, y azúcar de arce.

<http://www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html>

# Boletín de noticias de diciembre: La Etiqueta de Hechos de Nutrición Prueba Postal / diciembre de 2009

*Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para el Licenciamiento.  
Usted no tiene que enviarlo en a nuestra oficina o el Estado.*

Aprendizaje de Objetivo: Después de leer el boletín de noticias, el abastecedor entiende el objetivo de los hechos de nutrición etiqueta y como utilizar mejor la información.

1. Los tamaños que sirven son \_\_\_\_\_ para hacer más fácil para comparar la comida similar.
2. Muchos americanos consumen más calorías que ellos necesitan sin encontrarse recomendado el consumo para varios nutrientes.  
Verdadero                      o                      Falso
3. Recordar: el \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ que usted consume determina el número de calorías que usted realmente come (su cantidad de parte)..
4. Comiendo demasiada grasa gorda, saturada, la grasa de transacción, el colesterol, o el sodio pueden disminuir su riesgo de ciertas enfermedades crónicas, como enfermedad cardíaca, algunos cánceres, o hipertensión.  
Verdadero                      o                      Falso
5. La Mayor parte de americanos no consiguen bastante fibra alimenticia, vitamina A, vitamina C, calcio, y planchan en sus dietas.  
Verdadero                      o                      Falso
6. El %DV lo hace fácil para usted para hacer comparaciones entre productos similares o marcas. Sólo asegúrese que los \_\_\_\_\_ son similares, sobre todo el peso (p.ej gramo, miligramo, onzas) de cada producto.
7. Usar el %DV para ayudarle rápidamente a distinguir una reclamación del otro, como "la grasa reducida" contra "ligero" "o sin grasa".  
Verdadero                      o                      Falso
8. Notar que grasa de Transacción, Azúcares y, la Proteína no pone un %DV en una lista en la etiqueta de Hechos de Nutrición.  
Verdadero                      o                      Falso
9. Los expertos de salud recomiendan que usted guarde su consumo de grasa saturada, grasa de transacción y colesterol tan bajo tan posible como la parte de un alimenticiamente \_\_\_\_\_ dieta.
10. Asegurar que los azúcares añadidos no son puestos en una lista como uno de los pocos primeros ingredientes. Otros nombres para azúcares añadidos incluyen: jarabe de maíz, jarabe de maíz alto-fructose, concentrado de zumo de fruta, maltose, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, miel, y azúcar de arce.



Southwest Human Development Services

P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487

(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082

Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455

[www.swhuman.org](http://www.swhuman.org)

## **SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES**

Patrocinador de el

**NIÑO de USDA y PROGRAMA DE ALIMENTO DE CARE ADULTO**

está contento conceder

-----  
ESTE CERTIFICADO

para finalización de 30 minutos de formación en

**Diciembre de 2009 la Etiqueta de Hechos de Nutrición**

UN CURSO AUTOEDUCACIONAL

(El concurso en el revés debe ser completado para el certificado para ser válido)

Este Abastecedor de Cuidado de Día de Familia apoya el compromiso de Cuidado de los Niños de Calidad como demostrado por finalización de este curso

Considerando esta fecha \_\_\_\_\_

*Lindsey Seybold*

Lindsey Seybold  
Formación de Coordinador  
Southwest Human Development  
Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa