

# ¿Cómo leo Etiquetas Nutricionales?

¡La etiqueta de información nutricional te ayuda a detectar el sodio y el azúcar ocultos!

Muchas salsas y alimentos envasados contienen mucho sodio y azúcar que no siempre son evidentes para nosotros. Las principales fuentes de sodio de los alimentos asiáticos incluyen los salteados y las mezclas a base de soja; pez; frito arroz y lo/chow mein; condimentos a base de soja; y salsas. Los azúcares añadidos se pueden encontrar en algunos platos chinos, pasteles, dulces y bebidas azucaradas como el té con leche.

Aprender a leer la etiqueta de información nutricional puede ayudarnos a detectar el sodio y el azúcar ocultos y ¡Tome decisiones informadas sobre alimentos en los supermercados!

## Que encontrare en la etiqueta nutricional?

- Definición de una porción para ese producto específico
- Nutrientes claves que queremos reducir y su cantidad para cada porción
- Nutrientes claves que queremos aumentar y su cantidad para cada porción
- Porcentaje de valores diarios para cada nutriente enumerado en base de la necesidad diario de 2,000-kcal

Como Uso la Información de la etiqueta nutricional?

1. Elige uno con menos azúcares añadidos y grasa saturada (**menos de 10%** de lo que se necesita a diario)
2. Elige uno con **mas** fiebra dietetica, Vitamina D, Calcio, Hierro, y Potasio

Las recomendaciones anteriores aplican a todos los alimentos que tienen etiquetas nutricionales. Considere el resto de la etiqueta como puntos de referencia.

- **Tamaño de ración** NO es una recomendación de cuánto debe comer o beber en cada comida
- **Calorías** le da una idea de cuántas calorías hay en una porción definida
- **% Valor Diario** muestra cuánto contribuye un nutriente en una porción en comparación a lo que se necesita diario
- **Los azúcares añadidos** se encuentran en muchos alimentos procesados, incluyendo salsas, y jugos de frutas o verduras
- **Los azúcares naturales** que se encuentran en la leche, las frutas, y las verduras no son azúcares añadidos

Nutrition Facts	
Datos de Nutrición	
6 servings per container / Raciones por Envase	
Serving size	1 cup (140g)
Tamaño por Ración	1 taza (140g)
Amount per serving / Cantidad por ración	
<b>Calories / Calorías</b>	<b>170</b>
% Daily Value / % Valor Diario*	
Total Fat / Grasa Total 8g	10%
Saturated Fat / Grasa Saturada 3g	15%
Trans Fat / Grasa Trans 0g	
Cholesterol / Colesterol 0mg	0%
<b>Sodium / Sodio 5mg</b>	<b>0%</b>
Total Carbohydrate / Carbohidratos Total 22g	8%
Dietary Fiber / Fibra Dietética 2g	7%
Total Sugars / Total Azúcares 16g	
Includes 8g Added Sugars Incluye 8g Azúcares Añadidos	16%
Protein / Proteínas 2g	
Vitamin D / Vitamina D 0mcg	0%
Calcium / Calcio 20mg	2%
Iron / Hierro 1mg	6%
Potassium / Potasio 240mg	6%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.  
\*El porcentaje de Valor Diario indica la cantidad de un nutriente en una porción de alimento contribuye a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.

**Referencias:**

Overcash, F., Reicks, M. (2021) Diet Quality and Eating Practices among Hispanic/Latino Men and Women: NHANES 2011-2016. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(3):1302.  
doi:10.3390/ijerph18031302 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7908517/>

National Lipid Association. (2021). Heart-Healthy Eating Latino Style.  
[https://www.lipid.org/sites/default/files/heart\\_healthy\\_eating\\_latino\\_style.pdf](https://www.lipid.org/sites/default/files/heart_healthy_eating_latino_style.pdf)