

# Proteja su corazón: Lea las etiquetas de los alimentos para seleccionar los que son saludables para el corazón

Guía No. 9

Usted puede seleccionar los alimentos saludables para el corazón si lee las etiquetas.

- **Los Datos de Nutrición** le indican el tamaño de la porción y la cantidad de nutrientes variados, como grasa total, grasa saturada, colesterol, sodio y fibra por cada porción.
- **La afirmación del contenido de los nutrientes** como "bajo en grasa" (low fat) proporciona una descripción confiable del producto.
- **La lista de ingredientes** muestra los ingredientes en orden descendente por peso.

## Los datos de nutrición

A continuación se muestra el ejemplo de una sección de los **datos de nutrición "Nutrition Facts"**. En la parte superior, usted verá el tamaño de la porción y el número de porciones por envase ¿Cómo se compara el tamaño de la porción con su porción habitual? Por ejemplo, si usted

### Frijoles con carne (chili)

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño de la porción: 1 taza (253 g) Porciones por envase: 2	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b> 260	Calorías de la grasa 72
	<b>% de los Valores Diarios</b>
<b>Grasa total</b> 8g	13%
Grasa saturada 3g	17%
<b>Colesterol</b> 130mg	44%
<b>Sodio</b> 1010mg	42%
<b>Carbohidratos totales</b> 22g	7%
Fibra dietética 9g	36%
Azúcares 4g	
<b>Proteína</b> 25g	

generalmente come 2 tazas de frijoles con carne (chili), necesitará doblar todos los números que aparecen en esta sección.

## Cantidades totales

Para seleccionar alimentos saludables para el corazón, lea las cantidades totales para que pueda reducir las cantidades de:

- La grasa total
- La grasa saturada
- El colesterol
- El sodio

También leerá la información sobre la fibra. Para reducir su riesgo de enfermedad del corazón, elija alimentos con más fibra.

## Cómo se usa la información de las cantidades totales

Las cantidades totales aparecen en gramos, abreviados con una **g**, o en miligramos, abreviados con **mg**. Un gramo es una cantidad muy pequeña y un miligramo son mil gramos. Por ejemplo, una moneda de cinco centavos pesa aproximadamente 5 gramos. Lo mismo que una cucharadita de margarina. A continuación le presentamos cómo se usa la información de las cantidades totales:

- Compare las etiquetas de los alimentos similares. Elija los productos con la menor cantidad de grasa saturada, colesterol y sodio. Trate de escoger los alimentos con más fibra.
- No olvide que un alimento con poca grasa tiene 3 gramos de grasa por porción.
- Escoja los alimentos que contienen la menor cantidad de grasa saturada. Busque los que contienen 1/3 ó menos de grasa total como la grasa saturada.
- Otra forma práctica de seleccionar alimentos con poca grasa es escogiendo aquellos que contienen 3 gramos de grasa o menos por cada 100 calorías, cada 15 gramos de carbohidratos o cada 7 u 8 gramos de proteína.

## ¿Cuánta grasa debo comer al día?

Una norma general es de 40 a 60 gramos de grasa al día para muchas mujeres o para las personas con dietas bajas en calorías, y de 60 a 80 gramos de grasa al día para la mayoría de hombres. Pregúntele al equipo de profesionales que cuidan su salud sobre la cantidad de gramos de grasa que es indicada para usted. Algunas personas pueden necesitar más o menos grasa, dependiendo de sus objetivos para la glucosa en su sangre (azúcar) y el colesterol. Lea las etiquetas de los alimentos para conocer la cantidad de grasa que está consumiendo. También, puede preguntarle al equipo de profesionales que cuida su salud sobre sus objetivos para la grasa saturada, el colesterol, el sodio y la fibra dietética. Escriba sus objetivos diarios aquí:

- La grasa total (gramos): \_\_\_\_\_
- La grasa saturada (gramos): \_\_\_\_\_
- El colesterol (miligramos): \_\_\_\_\_
- El sodio (miligramos): \_\_\_\_\_
- La fibra dietética (gramos): \_\_\_\_\_

## Afirmación del contenido de los nutrientes

Una forma rápida de encontrar alimentos saludables para el corazón es por medio de la lectura de las afirmaciones del contenido de los nutrientes que aparecen en la etiqueta. Por ejemplo, en algunas etiquetas de frijoles con carne (chili) usted leerá "bajo en sodio". Esto significa que el producto tiene al menos 25% menos sodio que la versión regular. Usted puede confiar en dichas afirmaciones, como "bajo en grasa" porque el gobierno es quien ha definido esos términos tal y como se muestran aquí. Para los productores es un delito hacer falsas afirmaciones.

Afirmaciones para la grasa
<b>Sin grasa:</b> menos de 0.5g de grasa o de grasa saturada por porción
<b>Sin grasa saturada:</b> menos de 0.5g de grasa saturada y menos de 0.5g de ácidos grasos <i>trans</i>
<b>Bajo en grasa:</b> 3g o menos de grasa total
<b>Bajo en grasa saturada:</b> 1g o menos
<b>Reducido en grasa o menos grasa:</b> al menos 25% menos de grasa que la versión regular

Afirmaciones para el colesterol
<b>Sin colesterol:</b> menos de 2 mg por porción
<b>Bajo en colesterol:</b> 20 mg o menos
<b>Reducido en colesterol o menos colesterol:</b> al menos 25% menos de colesterol que la versión regular

Afirmaciones para el sodio
<b>Sin sodio o sin sal:</b> menos de 5 mg por porción
<b>Muy bajo en sodio:</b> 35 mg o menos
<b>Bajo en sodio:</b> 140 mg o menos
<b>Reducido en sodio o menos sodio:</b> al menos 25% menos que la versión regular

Afirmaciones para la fibra
<b>Alto en fibra:</b> 5g o más por porción
<b>Buena fuente de fibra:</b> de 2.5 g a 4.9 g por porción

## Lista de ingredientes

Los ingredientes aparecen en orden descendente por peso, lo que significa que el primer ingrediente es la parte más grande de este alimento. Lea la lista de ingredientes para ubicar los que le gustaría evitar, como el aceite de coco o el aceite de palma, que son altos en grasa saturada. También, trate de evitar los aceites hidrogenados. Estos no aparecen por cantidad total en la etiqueta, pero puede seleccionar los alimentos que no listan el aceite hidrogenado o parcialmente hidrogenado en la lista de ingredientes. Por ejemplo, la lista de ingredientes para los frijoles (habichuelas) con carne (chili) no muestra ningún aceite hidrogenado. O bien, busque los ingredientes saludables para el corazón, como la soya.

<b>Frijoles con carne (chili)</b> Ingredientes: agua, carne de res, frijoles, tomates, almidones modificados, chile en polvo, sal, azúcar y condimentos.
--