



Comisión de Servicios a la Comunidad



Tomando en Cuenta la Etiqueta Nutricional de los Alimentos

La selección adecuada de los alimentos que usted consume en el hogar diariamente comienza desde el supermercado. Leer la etiqueta de los alimentos antes de llevarlos a la casa, le ayudará a ofrecer una alimentación saludable para todos los miembros de su familia.



Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico

Teléfono:

787-282-1678

Fax:

787-793-7222

Dirección Física:

Avenida San Patricio 830
Río Piedras, P. R. 00921

Dirección Postal:

P.O. Box 362471
San Juan, P. R. 00936-2471

Dirección de Internet:

www.nutricionpr.org

Aquí podrá encontrar:

- Artículos
- Consulte al Nutricionista - Dietista
- Mucho Más

Nutrition Facts	
Tamaño de la porción	Serving Size 1 cup (236ml)
	Servings Per Container 1
Cantidad de calorías en la porción	Amount Per Serving Calories 80 Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total de grasa	Total Fat 0g 0%
	Saturated Fat 0g 0%
	Trans Fat 0g Grasas Trans
Colesterol	Cholesterol Less than 5mg 0%
	Sodium 120mg 5%
Carbohidratos Totales	Total Carbohydrate 11g 4%
	Dietary Fiber 0g 0%
Azúcares	Sugars 11g
	Protein 9g 17%
Por ciento (%) del Valor Diario	Vitamin A 10% • Vitamin C 4%
	Calcium 30% • Iron 0% • Vitamin D 25%
	*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Se recomienda leer el contenido en gramos y miligramos ya que el por ciento (%) del Valor Diario ("Daily Value") está basado en una dieta de 2,000 calorías y no necesariamente ésta es su necesidad de calorías diarias. Puede utilizar como guía rápida el por ciento (%) de valor diario, 5% o menos se considera bajo y 20% o más se considera alto. En relación a las calorías 40 es bajo, 100 es moderado y 400 calorías o más se considera alto en calorías.

Términos de la Etiqueta Nutricional de Alimentos y sus Significados

“Fat Free”- Libre de grasa - 0.5 gramos (g) o menos de grasa total por porción.

“Low Fat”- Bajo en grasa - 3 gramos (g) o menos de grasa total por porción.

“Reduced Fat or Less Fat”- Reducido o menos grasa - 25% menos grasa total, en comparación con el producto original.

“No Trans Fat” - Libre de grasas trans - 0.5 gramos (g) o menos por porción.

“Low Saturated Fat” - Bajo en grasa saturada - 1 gramo (g) o menos por porción.

“Low Cholesterol” - Bajo en colesterol - 20 miligramos (mg) o menos por porción.

“Sodium Free” - Libre de sodio - 5 (mg) o menos de sodio por porción.

“Low Sodium” - Bajo en sodio - 140 miligramos (mg) o menos por porción.

“Sugar Free”- Libre de azúcar - 0.5 gramos (g) o menos de azúcar por porción.

“Reduced Sugar or Less Sugar”- Reducido o menos azúcar - 25% menos azúcar, en comparación con el producto original.

“No Sugar Added”- No azúcar añadida - No se le añadió azúcar, sólo contiene el azúcar natural del alimento.

“Sugarless” - Se indica en las gomas de mascar que no contienen azúcar.

“Calorie Free” - Libre de calorías - 5 calorías o menos por porción.

“Low Calorie” - Bajo en calorías - 40 calorías o menos por porción.

“Light” - Una tercera parte de las calorías ó 50 por ciento (%) menos grasa en comparación con el producto original.

“High Fiber”- Alto en fibra - 5 gramos (g) o más por porción.

“Good Source of Fiber”- Buena fuente de fibra - 2.5 a 4.9 gramos (g) por porción.

Si usted está intentando perder peso, controlar su Diabetes, disminuir el nivel de colesterol o padece alguna otra condición de salud es sumamente importante que conozca y lea la etiqueta nutricional de los alimentos y de ésta manera podrá seleccionar productos de mayor conveniencia para usted.

** Esta información no constituye ni sustituye una dieta. Para un plan nutricional individualizado que se ajuste a su condición de salud, deberá consultar a un nutricionista-dietista licenciado. En Práctica Privada exija que en su plan alimentario se incluya una estampilla que valide tanto la intervención como las cualificaciones del profesional*

