

Etiquetas nutricionales

- Tamaño de la ración y raciones por envase
- Calorías
- Grasas
- Colesterol
- Sodio
- Carbohidratos
- Proteínas
- Vitaminas y minerales

Nutrition Facts

16 servings per container

Serving size 1 Tbsp. (21g)

Amount per serving

Calories 60

% Daily Value*

Total Fat 0g **0%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 0mg **0%**

Total Carbohydrate 17g **6%**

Dietary Fiber 0g **0%**

Total Sugars 17g

34%[†]

Protein 0g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 0mg **0%**

Iron 0mg **0%**

Potassium 0mg **0%**

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

[†] One serving adds 17g of sugar to your diet and represents 34% of the Daily Value for Added Sugars.

Tamaño de la ración y raciones por envase

Esta etiqueta indica un tamaño de ración de 1 cucharada, lo que significa que toda la información proporcionada en la etiqueta se basa en este tamaño de ración. El envase completo contiene 16 raciones, equivalentes a 16 cucharadas soperas en total.

Calorías

La etiqueta indica que una ración equivale a 60 calorías y es importante recordarlo. Si se comiera todo el envase, consumiría 960 calorías.

Grasa

La grasa se indica como grasa total, grasa saturada y, ahora, los fabricantes de alimentos deben indicar las grasas trans en la etiqueta. Es fundamental limitar la ingesta de grasas. Si sigue una dieta de 2000 calorías diarias, debe consumir menos de 65 gramos de grasa total, menos de 20 gramos de grasa saturada y solo trazas de grasas trans. Las grasas trans son perjudiciales porque aumentan el riesgo de enfermedad coronaria al obstruir las arterias que irrigan el corazón y el cerebro, lo que puede provocar ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares.

****Colesterol****

El colesterol es otro elemento al que hay que limitar. En una dieta de 2000 calorías, no se deben consumir más de 300 mg de colesterol al día. Aunque necesitamos colesterol para digerir alimentos, producir hormonas, sintetizar ciertas vitaminas y construir paredes celulares, es necesario controlarlo, ya que un exceso puede provocar aterosclerosis, un ataque cardíaco (infarto de miocardio) y un accidente cerebrovascular.

****Sodio****

Muchos estadounidenses consumen cantidades excesivas de sodio. La recomendación actual es limitar la ingesta diaria de sodio a menos de 2.300 mg. El consumo excesivo de sodio puede provocar hipertensión arterial, lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

**** Carbohidratos****

Los carbohidratos son esenciales para el organismo, ya que constituyen el combustible preferido para la mayoría de las funciones corporales. Las etiquetas de los alimentos indican el total de gramos de carbohidratos, así como los gramos de fibra y de azúcar. La fibra desempeña un papel crucial en el mantenimiento de la salud, ya que los alimentos ricos en fibra suelen ser también ricos en vitaminas y minerales. El consumo adecuado de fibra ayuda a prevenir y tratar afecciones como el estreñimiento, la diverticulosis, el síndrome del intestino irritable y las hemorroides. También ayuda a eliminar el colesterol del organismo, favorece la digestión regular y puede reducir el riesgo de cáncer de colon, de obesidad y de diabetes. Se recomienda que los adultos consuman entre 21 y 38 gramos de fibra al día.

****Proteínas****

Las proteínas son esenciales para el organismo, ya que ayudan a desarrollar los músculos, los huesos y la piel. También desempeñan un papel fundamental en la reparación de tejidos, en la formación de anticuerpos para combatir las infecciones y en la aportación de energía.

**** Vitaminas y minerales****

Como hemos visto en las diapositivas anteriores, las vitaminas y los minerales desempeñan un papel fundamental en el mantenimiento de una dieta saludable.

La etiqueta de información nutricional indica el porcentaje del valor diario de cada nutriente enumerado. Este porcentaje indica cuánto contribuye una ración de alimento a una dieta diaria basada en una ingesta de 2.000 calorías. Por ejemplo, la etiqueta que se muestra arriba indica que contiene 17 gramos de azúcar, lo que representa el 34% del valor diario de azúcar añadido, según una dieta de 2.000 calorías.