



MCCORMICK®

CÓMO INTERPRETAR UNA TABLA NUTRIMENTAL

¿Qué es la información nutrimental en la etiqueta de los alimentos?

La información nutrimental en las etiquetas de los alimentos comunican qué nutrientes (componentes de los alimentos que el cuerpo necesita para crecer y mantenerse saludable) y cuántos de ellos se encuentran en una porción. La etiqueta de los alimentos puede ayudar a tomar decisiones acerca de los alimentos que se consumen.

¿Qué debo buscar en la etiqueta de los alimentos?

La cosa más importante en la etiqueta de los alimentos es el tamaño de la porción. La cantidad de cada nutriente en la etiqueta es la que se encuentra en una porción del alimento, no en el envase completo. Si usted no sabe cuánto es el tamaño de una porción, usted no sabrá la cantidad de nutrientes que usted está comiendo. Por ejemplo, un paquete de determinado alimento contiene tres porciones por paquete. Está bien comer más de una ración a la vez, pero es importante saber que si se come el paquete completo se estará comiendo 3 veces lo que está escrito en la etiqueta.

¿Tengo que leer cada una de las etiquetas de los alimentos?

No. Usted no tiene que seguir la cuenta de cada nutriente que consume, sólo mire las etiquetas ocasionalmente para escoger los alimentos que le darán a su cuerpo la nutrición que necesita. Por ejemplo, si usted no toma mucha leche, usted debe leer la información nutrimental para ayudarlo a encontrar los alimentos que sean altos en calcio. Usted también puede usar la información nutrimental para comparar 2 alimentos diferentes. Por ejemplo, si usted está decidiendo entre 2 clases diferentes de alimento, el mirar las etiquetas puede ayudarlo a escoger una alternativa saludable. Si uno es más alto en fibra que el otro, sería una buena idea escoger el que sea más alto en fibra.

La etiqueta de los alimentos tiene una dieta de 2,000 calorías. ¿Debo comer una dieta de 2,000 calorías?

No. Muchos adolescentes necesitan más de 2000 calorías a medida que ellos crecen en estatura, en su crecimiento de los huesos, desarrollo de masa muscular y para mantenerse activos. Las dietas de 2000-calorías son solo un estimado y son usadas para calcular el porcentaje (%) del Valor Diario que se encuentra en la etiqueta de los alimentos.

Tamaño de la porción

Esto le dice lo que se considera como una porción de este producto. Cada nutriente en la lista de la etiqueta está basado en esta cantidad.

Calorías

Las calorías son una unidad de energía. Las calorías en los alimentos vienen de los carbohidratos, proteína y grasa. Las calorías nos dan energía que necesitamos para poder pensar y jugar.

% Valor Diario

Este valor le dice el porcentaje del valor diario que se está obteniendo, el cual es la cantidad recomendada de un nutriente que se necesita por día. Un alimento que tenga más del 20% de valor diario de un nutriente es una buena fuente de ese nutriente.

Colesterol

El colesterol se encuentra solo en productos animales. Usted debe evitar comer mucho colesterol, especialmente si tiene el colesterol en su sangre elevado.

Carbohidratos Totales

Los carbohidratos le dan energía a los músculos y el cerebro. Ciertas clases de carbohidratos a veces están incluidos en la etiqueta:

Fibra: Esta ayuda con la digestión y mantiene el estómago lleno entre las comidas.

Azúcares: Esta es importante para la energía instantánea, pero comer demasiada azúcar puede ser dañino.

Porciones por envase

Esto le dice cuántas porciones puede conseguir de ese envase. Algunos envases tienen solo una porción, pero la mayoría tienen más de una porción en cada envase.

Calorías de la grasa

Este es el número de calorías que vienen de la grasa. No es el porcentaje de grasa en el alimento.

Grasa Total

La grasa es esencial en nuestros cuerpos. Hay 4 clases de grasa. La grasa monoinsaturada y la grasa poliinsaturada son los tipos de grasa que son saludables para el corazón. La grasa saturada y la grasa trans no son saludables para el corazón y deben ser limitadas.

Sodio

El sodio te dice cuanta sal se encuentra en los alimentos. La gente con presión alta a veces se le pide que sigan una dieta baja en sodio. El comer menos de 2400 mg de sodio cada día es recomendado.

Proteínas

Este nutriente es usado para desarrollar la masa muscular y combatir infecciones. Las adolescentes necesitan usualmente 60 gramos de proteína cada día.

Vitaminas

Esto le dice el porcentaje diario de vitaminas que usted consigue de este alimento. Otras vitaminas y minerales pueden ser incluidos en esta sección.

Anotaciones

Esto nos hace recordar que los valores diarios vienen de la recomendación de un plan alimenticio de 2,000 calorías u otra cantidad sugerida por algún organismo de reconocimiento internacional para contribuir a mejorar los niveles de nutrición específicos de alguna región o país. La mayoría de los adolescentes necesitan más de esta cantidad a medida que crecen en estatura, desarrollan su masa muscular y se mantienen activos. Sus necesidades pueden ser más altas o bajas, mantén en mente que esto es sólo un promedio. Estos porcentajes de valores diarios no son para todo el mundo.

Información Nutrimental

Tamaño de la Porción: 10 g

Número de Porciones: 39

| | Por Porción |
|--|----------------------|
| Cont. Energético | 312,9 kJ (74,1 kcal) |
| Proteínas | 0,1 g |
| Grasas (lípidos) del cual: | 8,1 g |
| Grasa Poliinsaturada del cual: | 4,7 g |
| Omega 3* | 0,5 g |
| Grasa Monoinsaturada | 1,9 g |
| Grasa Saturada | 1,2 g |
| Colesterol | 8 mg |
| Carbohidratos (hidratos de carbono) | 0,2 g |
| Sodio | 0,06 g |
| Porcentaje de la Ingesta Diaria Recomendada de acuerdo a la NOM-051-SCFI-1994 | |
| Vitamina E | 5 % |

*Una porción de 10 g, contiene el 24% de la Recomendación Diaria de Omega 3, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud en base a una dieta de 2000 kcal.

CONSERVESE EN UN LUGAR SECO Y FRESCO. UNA VEZ ABIERTA, CONSERVESE EN REFRIGERACIÓN

HECHO EN MÉXICO Elaborado para: McCormick de México, S.A. de C.V. Calz. San Bartolo Naucalpan No. 360, Col. Argentina Poniente, C.P. 11230 México, D.F. @ **Marca Registrada** www.mccormick.com.mx

INGREDIENTES: Aceite de soya, yema de huevo, agua, vinagre, azúcar, sal yodada, especias, jugo de limón y EDTA disódico.

Póngale lo sabroso!