

## Planifique, Compre y Coma con Inteligencia



# Conozca Los Factores

Elegir los alimentos en el supermercado es difícil ya que los envases de alimentos tienen mucha información. Céntrese en los datos para decidir qué comprar, cada vez que haga sus compras haga una lista para incluir más alimentos integrales de un solo ingrediente, como frutas, verduras, cereales integrales, huevos y frijoles. Estas opciones saludables le ahorrarán tiempo en la tienda, ¡sin necesidad de leer las etiquetas!

**Ingredientes:** Harina de trigo integral, agua, levadura, **azúcar rubia**, gluten de trigo, contiene un 2% o menos de cada uno de los siguientes ingredientes: Sal, mono glicéridos, enzimas, ácido ascórbico, aceite de soja, vinagre, harina de trigo cultivada, fosfato mono cálcico, lecitina de soja.

## Lista de Ingredientes

- Busque nombres de alimentos que conozca. Una lista corta de ingredientes suele ser la opción más saludable.
- Comprueba el orden de los ingredientes en la lista. Los ingredientes que más pesan aparecen en primer lugar.
- Haz que los granos integrales sean tu primera opción para el pan, los cereales, la pasta, el arroz y las tortillas. Busque la palabra integral al principio de la lista de ingredientes. Aparecerá antes del nombre del grano - avena **integral**, maíz **integral**, trigo **integral**.
- Limite los alimentos con azúcares añadidos en la lista de ingredientes. Las palabras que terminan en **-osa**, como **dextrosa fructosa**, **galactosa**, **glucosa**, **lactosa**, **maltosa**, **sacarosa** son todos tipos de azúcar. Muchos alimentos procesados tienen más de un tipo de azúcar añadido.

## Etiqueta de Información Nutricional

- Compruebe el número de **raciones por envase**. Un paquete de alimentos puede tener más de una ración.
- Tenga en cuenta el **tamaño de la porción**. La información nutricional indicada se refiere a una sola porción, la cantidad que se suele consumir de una sola vez.
- Las **calorías** se acumulan. El número total de calorías que aparece en la etiqueta corresponde a una sola ración. Equilibra las calorías que comes y bebes con las que gastas a través de la actividad diaria, para mantener un peso corporal saludable. Para saber más, visite <https://www.myplate.gov/myplate-plan>
- Busque alimentos con **menos grasa, azúcar añadido y sal**. **Menos del 5%** del valor diario (VD) se considera bajo.
- Busque alimentos con **más fibra, calcio, vitamina D, hierro y potasio**. **El 20% o más** del valor diario (VD) se considera alto.

Información Nutricional		
16 Raciones por Envase		
Tamaño de la Ración	1 rebanada (43gr)	
Cantidad por ración		
<b>Calorías</b>	<b>110</b>	
% Valor Diario*		
Grasas Totales 2gr	3%	
Grasas Saturadas	0%	
Grasas Trans		
Grasa Poli Insaturada 1gr		
Grasa Mono Insaturada 0gr		
Colesterol 0gr	0%	
Sodio 160gr	7%	
Carbohidratos Totales 21gr	8%	
Fibra Dietética 3gr	11%	
Azúcares Totales 3gr		
Incluye 3gr de azúcares añadidos	6%	
Proteínas 4gr		
Vitamina D 0mcg	0% * Calcio 50mg	4%
Hierro 0,9mg	4% * Potasio 100mg	2%
*El % de valor diario (VD) indica la cantidad de un nutriente en una porción de alimento que contribuye a una dieta diaria. Para los consejos generales de nutrición se utilizan 2.000 calorías al día.		

## Consejos Inteligentes



**PLANIFICA** - Practica en casa la lectura de las etiquetas en los envases de los alimentos, antes de hacer la compra. Lee la lista de ingredientes y la etiqueta de información nutricional para saber qué alimentos elegir más a menudo y qué alimentos elegir con menos frecuencia. Haz una lista de la compra y apégate a ella.



**COMPRAR** - Lea cada paquete de alimentos antes de comprar un nuevo producto. Los alimentos como las frutas y verduras frescas, los huevos y la avena, el arroz o las legumbres sólo tienen un ingrediente: ¡no hace falta leer la etiqueta!



**COME** - Disfruta de una variedad de alimentos cada día. Incluya frutas y verduras en cada comida y merienda. Coma más cereales integrales. Elija alimentos lácteos bajos en grasa, como leche, queso y yogurt. Coma menos aperitivos envasados - ¡lea ¡antes de comer!

Para más información, síganos @eatSMARTMD en:



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. Los programas, actividades e instalaciones de la universidad están disponibles para todos sin distinción de raza, color, sexo, identidad o expresión de género, orientación sexual, estado civil, edad, origen nacional, afiliación política, discapacidad física o mental, religión, estado de veterano protegido, información genética, apariencia personal o cualquier otra clase legalmente protegida.