



**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO



---

# LECTURA DE ETIQUETAS

## PARA LA ALIMENTACIÓN CORRECTA

---

Lic. Nut. Fabiola Vázquez Martínez

# **LECTURA DE ETIQUETAS**

## **PARA LA ALIMENTACION CORRECTA**

# ¿QUE ES UNA ETIQUETA DE ALIMENTOS?

Es información nutricional añadida que ayudará al consumidor en la comprensión del valor nutritivo del alimento, pero no se considerará sustitutiva a la declaración de ingredientes, sino complementaria. Su contenido varía según los países.



# ¿PARA QUE SIRVE?

Las etiquetas de los alimentos no sólo ofrecen la información nutricional en la cual se describen las calorías que posee el alimento, el tamaño de la porción y los nutrientes de la misma, sino que en el etiquetado encontramos los ingredientes que con palabras raras pueden esconder productos poco saludables y la fecha de caducidad o vencimiento que contribuye a la seguridad alimentaria del consumidor. Incluso, en el envase encontramos cómo conservarlo, como cocinar el alimento de manera ideal, entre otros datos que pueden ser de nuestro interés.



# Componente

**PORCION:** Es la cantidad de producto que se recomienda comer.

**CONTENIDO ENERGETICO:** Cantidad de energía que aporta el alimento y se expresa en kcal y kj.

**PROTEINAS:** Principal componente estructural del cuerpo y nos ayudan para crecer y desarrollarnos adecuadamente.

**LIPIDOS O GRASAS:** Aportan energía y constituyen la reserva de energía más grande para el organismo.

**GRASA SATURADA:** Generalmente provienen de alimentos de origen animal y algunos aceites vegetales como aceites de coco y palma.



# Componente

**HIDRATOS DE CARBONO:** Constituyen fuente principal de energía para el organismo.

**AZÚCARES:** Son hidratos de carbono simples como lactosa, fructosa, azúcar de caña.

**FIBRA DIETÉTICA:** Son carbohidratos que no se digieren, solamente pasan a lo largo del intestino y pueden ayudar a facilitar la digestión.

**SODIO:** Principal componente de la sal, su consumo debe ser moderado.

**VITAMINAS:** Son compuestos orgánicos, necesarios para mantener funciones normales del cuerpo.

**MINERALES:** Son compuestos inorgánicos necesarios para asegurar el óptimo funcionamiento del cuerpo





# IDR

Ingesta diaria promedio que cumple con os requerimientos nutricionales de casi todas las personas saludables por grupo de edad.



# Datos para tomar en cuenta.

NO EXCEDERSE EN KCAL-  
Menos de 2000KCAL al día.

EXISTEN 3 TIPOS DE GRASAS

Grasa insaturadas

Grasa poliinsaturada

Grasa saturada.

Consume menos de 90g de azúcar al día.  
La OMS 10% de total de kcal.

LA PORCION DE FIBRA es de 25 a 30g al día.

SODIO.- No excederse de 2400mg  
La OMS recomienda menos de 5g al día.





# La etiqueta de Información Nutricional

## ¡Búscala y úsala!

Información que necesitas para tomar decisiones saludables a lo largo del día



Está en los envases de alimentos y bebidas



¡Úsala para comparar los alimentos!



Escoge los alimentos altos en nutrientes que debes consumir en mayor cantidad y bajos en nutrientes que debes consumir en menor cantidad.



Si consumes más calorías de las que quemas, aumentas de peso.

400 calorías o más por porción es un contenido alto; 100 calorías por porción es un contenido moderado.

**Calorías**

Fijate en el tamaño de la ración en los envases de los alimentos.

La información en la Etiqueta de Información Nutricional está basada en una porción. Las porciones se indican en medidas comunes como tazas, onzas o unidades.

¡Un envase puede contener más de una porción! Si comes múltiples porciones, también multiplicas las calorías y los nutrientes.

**Tamaño de la ración y raciones por envase**

### Datos de Nutrición

Tamaño por Ración (228 g)  
Raciones por Envase 2

Cantidad por Ración

**Calorías 250** Calorías de grasa 110

	% Valor diario*
<b>Grasa Total</b> 12g	18%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa Trans 3g	
<b>Colesterol</b> 30mg	10%
<b>Sodio</b> 470mg	20%
<b>Carbohidrato Total</b> 31g	10%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 5g	
<b>Proteínas</b> 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

\* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas.

	Calorías: 2,000	2,500
Grasas totales	Menos de 65g	80g
Grasas saturadas	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales	300g	375g
Fibra dietética	25g	30g

### Nutrientes

**+** Nutrientes a consumir en mayor cantidad

Consuma el 100%VD de los siguientes:

- Calcio
- Fibra dietética
- Hierro
- Vitaminas A y C

**-** Nutrientes a consumir en menor cantidad

Consuma menos del 100% VD de los siguientes:

- Colesterol
- Grasa saturada
- Sodio

**NOTA** Los azúcares y las grasas trans son también nutrientes a consumir en menor cantidad, pero de los que no existe un %VD. ¡Utiliza los gramos para compararlos!

Para alcanzar estos objetivos, aliméntate de forma variada incluyendo:

- frutas y verduras
- granos integrales
- leche y productos lácteos sin grasas o bajos en grasas
- carnes magras y aves
- huevos
- pescados y mariscos
- frijoles y chícharos
- productos de soja
- y frutos secos y semillas sin sal

**%VD**

Usa el %VD para comparar los nutrientes de los alimentos.

% VD = Porcentaje de Valor Diario.

5% VD o menos por porción es bajo

20% VD o más por porción es alto

El %VD está basado en los **Valores Diarios**: las cantidades de nutrientes que los estadounidenses de 4 años en adelante deben consumir cada día.

Información Nutricional  
**Lee la etiqueta**



www.fda.gov/nutritioneducation

Los porcentajes de los Valores Diarios en la Etiqueta de Información Nutricional están basados en una dieta de 2,000 calorías; sin embargo, tus valores diarios pueden ser mayores o menores según tus necesidades calóricas. Las necesidades calóricas varían según la edad, el género y el nivel de actividad física. Visita [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para saber cuáles son tus necesidades calóricas.



muchas  
gracias!

The graphic features the Spanish phrase "muchas gracias!" in a vibrant, multi-colored font. The word "muchas" is on the top line, and "gracias!" is on the bottom line. Each letter is filled with a different color and contains small white patterns like stars, hearts, or dots. The text is surrounded by a variety of colorful decorative elements, including hearts, stars, flowers, and geometric shapes, creating a festive and celebratory atmosphere.