



# La clave para elegir mejor lo que vas a comer está en la **etiqueta.**

Saber leer una etiqueta nutricional te permite tomar decisiones informadas sobre los alimentos y bebidas que consumes, identificando la cantidad de calorías (energía) y los nutrientes que aportan.

**Estar bien informado es una forma sencilla y poderosa de mantener una alimentación saludable.**



# ¿Cómo se lee una etiqueta de información nutricional?

**Mira con atención**

## Información nutricional

Tamaño de la porción 1/4 (113 g)  
Porciones por envase 8

Cantidad por porción

Calorías 100      Calorías de las grasas 20

% de valor diario\*

**Grasa total 2g**      3%

    Crasas saturadas 1.5 g      7%

    Grasas *trans* 0g

**Colesterol 10 mg**      3%

**Sodio 460mg**      19%

**Total de carbohidratos 4 g**      1%

    Fibra 0g      0%

    Azúcares 4g

**Proteína 16g**

Vitamina A 0%

Vitamina C 0%

Calcio 8%

Hierro 0%

\* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

El número de porciones y el tamaño de cada porción que hay en el paquete.

El total de calorías y las calorías aportadas por la grasa.

**Límita** al máximo estos nutrientes: grasas trans, saturadas, colesterol sodio y azúcar.

**¡Importante!** El azúcar añadida la debes **límitar** al máximo



# Es **muy importante** que tengas muy presentes los siguientes mensajes:



Contiene más de una porción, compártelo.

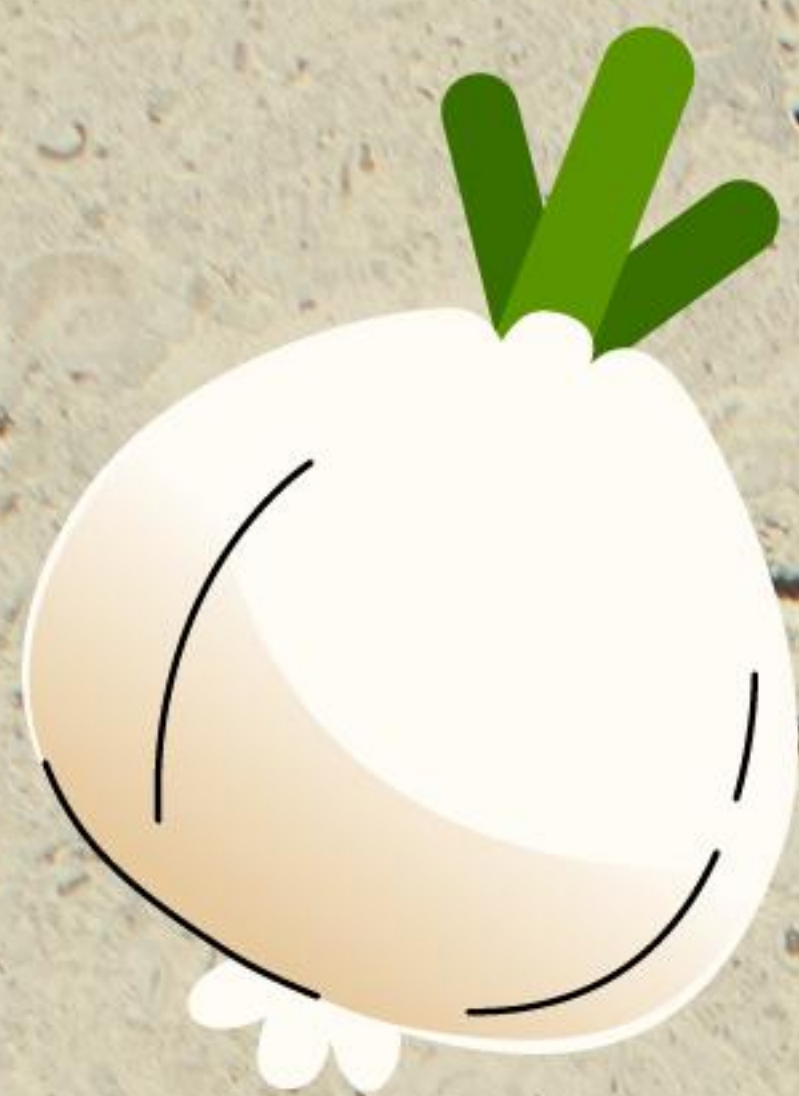
Cantidades superiores a 5% para sodio, azúcar, grasa; aumenta el riesgo de enfermarse.

Lee los ingredientes, pueden contener sustancias que causan daño a la salud, por lo general son aquellas que no conoces.

**¡Todo empieza por la porción!**

ya que la cantidad de los nutrientes que aparece en la etiqueta es para una porción. **Si comes dos porciones estás recibiendo dos veces la cantidad que está etiquetada**



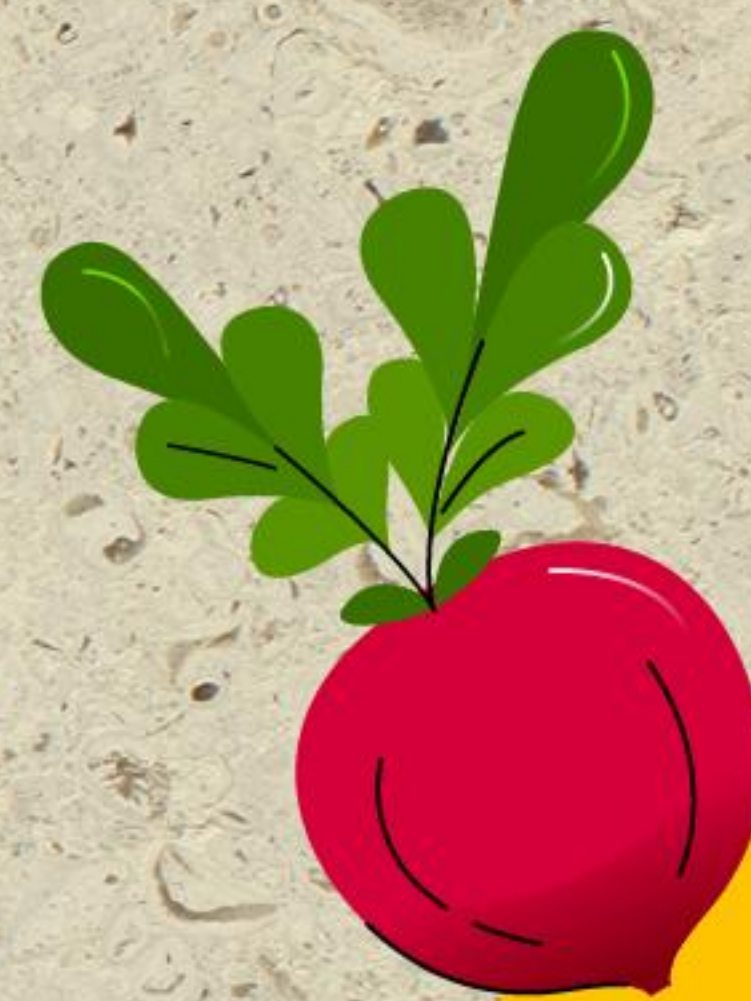


## ¡Aprende

# a leer las etiquetas y elige mejor tus alimentos!

El porcentaje te indica si un alimento es bajo o alto en un nutriente específico. Ten en cuenta:

- Prefiere los productos con menos del 5% de grasas, azúcares y sodio o sal.
- Elige los que tengan un porcentaje más alto de vitaminas, proteínas, calcio, hierro y fibra.
- Evita los productos que entre sus tres primeros ingredientes incluyan azúcar, jarabe de maíz, fructosa, azúcar invertida, glucosa o sacarosa.
- Prefiere el agua y los jugos naturales preparados en casa o en el restaurante escolar. ¡son más saludables que las gaseosas o bebidas de botella!
- Ten siempre una fruta a la mano, así cuando tengas hambre, podrás comer algo rico y saludable.



### Fuente:

Información extraída de la cartilla “En el PAE aprendemos a alimentarnos saludablemente”.