



ELIGE LOS MEJORES ALIMENTOS PARA TI

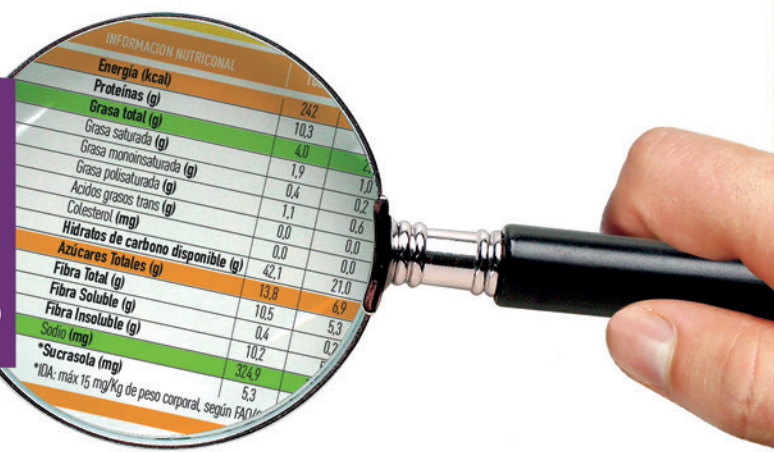
LEE Y COMPARA LAS
ETIQUETAS DE LOS
ALIMENTOS
y prefiere los que tienen
menos grasas, azúcar
y sodio (sal).



Universidad de Chile



¿PARA QUÉ LEER LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL?



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Energía (kcal)	242
Proteínas (g)	10,3
Grasa total (g)	4,0
Grasa saturada (g)	1,9
Grasa monoinsaturada (g)	1,0
Grasa poliinsaturada (g)	0,4
Ácidos grasos trans (g)	0,2
Colesterol (mg)	1,1
Hidratos de carbono disponible (g)	0,0
Azúcares totales (g)	0,0
Fibra Total (g)	42,1
Fibra Soluble (g)	13,8
Fibra Insoluble (g)	6,9
Sodio (mg)	10,5
*Sucretosa (mg)	0,4
	5,3
	10,2
	324,9
	5,3

*IDA: máx 15 mg/Kg de peso corporal, según FAO/WHO

Para que, dependiendo de tus necesidades, puedas seleccionar los que tienen menor cantidad de:

Calorías

Grasas saturadas

Sodio (sal)

Azúcares

Otros compuestos que te interesan, en especial si eres alérgico/a (gluten, soya, otros)

AL LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS ENCONTRARÁS

- La fecha de elaboración y vencimiento
- La lista de ingredientes y aditivos ordenados de mayor a menor cantidad en el producto
- La información del contenido de calorías y nutrientes por 100 gramos y por porción
- El número y tamaño de porciones que contiene el envase (las porciones generalmente son más pequeñas de lo que crees)
- Un mensaje que podría afectar tu elección de compra

¿CÓMO REVISAR LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL?

- Si quieres tener un peso normal, elige productos con los mensajes “Libre”, “Bajo” o “Reducido” en Calorías, Grasas o Azúcares.
- Compara el contenido de un alimento sin modificar con uno que tenga uno de esos mensajes.
- Fíjate en el mensaje completo, el alimento puede ser bajo o reducido en calorías o en un nutriente: grasas saturadas, azúcar o sodio, no es reducido en todo.
- Light no es sinónimo de Libre o sin calorías y otros nutrientes. Generalmente se le ha disminuido el contenido de algún nutriente.

Los alimentos que aportan

**“O CALORÍAS” O
“LIBRES DE CALORÍAS”**

son los únicos que no aportan grasas ni azúcares.

¿CUÁNTAS CALORÍAS NECESITAS?

La Tabla muestra la cantidad de calorías que necesitas consumir diariamente, de acuerdo a tu edad, sexo y actividad física. Así mantendrás siempre un peso normal.

Fuente: Dietary Guidelines for Americans, 2010. US Department of Health and Human Service. US Department of Agriculture.

Los atletas o deportistas necesitan una cantidad adicional de calorías.

SEXO	EDAD	NIVEL ACTIVIDAD FÍSICA	
	(años)	SEDENTARIA (escolares, oficinistas)	MODERADAMENTE ACTIVA (ejercicio 3-4 veces por semana)
MUJER	4-8	1.200	1.400-1.600
	9-13	1.600	1.600-2.000
	14-18	1.800	2.000
	19-30	2.000	2.000-2.200
	31-50	1.800	2.000
	51+	1.600	1.800
HOMBRE	4-8	1.400	1.400-1.600
	9-13	1.800	1.800-2.000
	14-18	2.200	2.400-2.800
	19-30	2.400	2.600-2.800
	31-50	2.200	2.400-2.600
	51+	2.000	2.200-2.400



IMPORTANTE

Revisa la lista de ingredientes en los alimentos reducidos en azúcares. No contienen sacarosa (azúcar), pero pueden contener fructosa o jarabe de maíz alto en fructosa, que aportan calorías y cuando se consumen en exceso contribuyen a aumentar los triglicéridos en la sangre.



GRASAS

Las grasas aportan más del doble de las calorías que los hidratos de carbono y proteínas, pero también aportan ácidos grasos esenciales y sirven de transporte a las vitaminas A, D, E y K. Por ello debemos consumirlas en pequeña cantidad.

Prefiere los aceites vegetales de canola, soya, oliva, maravilla y maíz, crudos. Evita las carnes grasas y procesadas.



SODIO

Es un mineral que se encuentra en forma natural en algunos alimentos o ha sido incorporado a través de la sal o aditivos en los alimentos procesados.

Revisa el contenido de sodio en la etiqueta de los alimentos con o sin sal, y verifica si contienen aditivos con sodio en la lista de ingredientes.

En Chile estamos consumiendo el doble de la cantidad de sal recomendada: 5 gramos de sal al día, equivalentes a 2000 mg de sodio.



Bajo
en **SODIO**

**Compara
y prefiere**

los alimentos con
menor aporte de
sodio.



MENSAJES NUTRICIONALES DE LOS ALIMENTOS

Al seleccionar los alimentos procesados, mira en el envase el tamaño de la porción, el aporte de nutrientes y los mensajes que aparecen en la etiqueta, tales como: "Libre", "Bajo" o "Reducido" en calorías, grasa, azúcares o sodio.



Bajo en
GRASAS



Libre de
SODIO



Bajo en
CALORÍAS

FIBRA

Es un hidrato de carbono que no puede ser digerido por el ser humano. Debemos consumirla porque ayuda a bajar los niveles de colesterol en la sangre, mejora la digestión y previene enfermedades como el cáncer.

Se recomienda consumir 25 g diarios de fibra. Los alimentos con buen aporte de fibra son frutas y verduras crudas, legumbres, cereales, especialmente los integrales y algunos alimentos procesados con alto contenido de fibra.



GUIAS ALIMENTARIAS MINSAL 2013

- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.

www.inta.cl/consumidores