

# Aprendamos el idioma de las etiquetas

## Calorías y calorías de la grasa



Alimentarse de forma saludable es más sencillo gracias a la etiqueta de nutrición. La mayoría de los alimentos de la tienda de comestibles debe tener una etiqueta de información nutricional y una lista de ingredientes. Lea la etiqueta de nutrición para poder elegir alimentos que constituyan una dieta saludable. Por ejemplo, mucha grasa y colesterol puede aumentar su colesterol en sangre, un factor de riesgo para las enfermedades cardíacas. Mucho sodio puede vincularse con hipertensión arterial en algunas personas, un factor de riesgo para ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

### Fíjese en el contenido de calorías totales

Un componente importante de la etiqueta de información nutricional es el contenido de calorías. La cantidad de calorías en una sola porción figura en la parte izquierda de la etiqueta. Debe prestar atención a las calorías; si ingiere más calorías de las que su cuerpo necesita, probablemente también aumente de peso. Si se indica que la porción no contiene calorías, los alimentos o la bebida deben tener menos de cinco calorías.

### Limite las calorías de la grasa

Otro aspecto fundamental de la etiqueta es la cantidad de calorías que provienen de la grasa. Verificar esto puede ayudarlo a limitar su ingestión de grasa. Demasiada cantidad de grasa probablemente contribuya a enfermedades cardíacas y cáncer. La etiqueta le proporciona la cantidad de gramos de grasa por porción (para que pueda hacer un seguimiento de su ingestión diaria) y la cantidad de calorías de la grasa. Si está tratando de bajar de peso, su objetivo es una ingestión total de no más del 20 al 25 por ciento de calorías totales de la grasa.

**Demasiadas calorías y las calorías de la grasa no deben hacerlo equivocarse. Aprenda a leer las etiquetas de alimentos como un buen primer paso para lograr un plan alimenticio razonable.**



**BlueCross BlueShield of Illinois**

*Experience. Wellness. Everywhere.™*