

Aprendamos el idioma de las etiquetas

Porcentaje del valor diario



Las etiquetas de información nutricional pueden ayudarlo a obtener alimentos con poca cantidad de grasas saturadas, colesterol y sodio, para que pueda hacer un seguimiento de la cantidad de gramos o miligramos de cada grupo de nutrientes que consume por día. Observará los porcentajes en las etiquetas de alimentos que se basan en raciones diarias recomendadas, lo cual significa la cantidad de un nutriente particular que una persona debe consumir por día. Esto se denomina porcentaje del valor diario (PDV). Por ejemplo, existe una ración diaria recomendada para la grasa, por eso, la etiqueta del alimento puede decir que una porción de ese alimento alcanza el 10 por ciento del valor diario.

Recuerde que los valores diarios se basan en las necesidades de un adulto y en una dieta diaria promedio de 2,000 calorías. Los niños probablemente necesiten más o menos cantidades de ciertos nutrientes, esto depende de la edad y estatura.

No cuente solamente las calorías, cuente los nutrientes también Algunos porcentajes del valor diario se basan en la cantidad de calorías y energía que necesita una persona. Incluyen carbohidratos, proteínas y grasa. Otros PDV, como aquéllos para el sodio, el potasio, las vitaminas y los minerales, se mantienen iguales independientemente de la cantidad de calorías que consume una persona. El PDV lo ayuda a determinar si una porción de alimento tiene una cantidad baja o alta de un tipo de nutriente. Elija alimentos que le proporcionen una cantidad suficiente de los nutrientes que necesita para mantener una buena salud y limite aquéllos que podrían contribuir a problemas de salud.

Utilice las etiquetas de alimentos como su guía para tomar mejores decisiones sobre alimentos. Si desea consumir menos cantidad de un nutriente (como grasas saturadas, colesterol o sodio), elija alimentos con un PDV menor (cinco por ciento o menos es bajo). Si desea consumir más cantidad de un nutriente (como fibras), busque alimentos con un PDV mayor (20 por ciento o más es alto).



BlueCross BlueShield of Illinois

Experience. Wellness. Everywhere.™



Su guía para la nutrición



Utilice este cuadro como un útil recurso.

<p>Calorías: Sin calorías: Menos de 5 calorías De bajas calorías: 40 calorías o menos</p> <p>Grasa: Sin grasa: Menos de 0.5 gramos Con bajo contenido de grasa: 3 gramos o menos de grasa total Reducido en grasa: Al menos un 25 por ciento menos de grasa que la versión habitual</p> <p>Colesterol: Sin colesterol: Menos de 2 mg Con bajo contenido de colesterol: 20 mg o menos Reducido en colesterol: Al menos un 25 por ciento menos de colesterol que la versión habitual</p>	<p>Sodio: Sin sodio: Menos de 5 mg Con muy poco sodio: 35 mg o menos Con bajo contenido de sodio: 140 mg o menos Reducido en sodio: Al menos un 25 por ciento menos que la versión habitual</p> <p>Azúcar: Sin azúcar: Menos de 0.5 gramos Reducido en azúcar: Al menos un 25 por ciento menos de azúcar que la versión habitual</p> <p>Fibra: Con alto contenido de fibra: 5 gramos o más Buena fuente de fibra: De 2.5 a 4 gramos de fibra</p>
Las cantidades que se muestran son por porción	

¿Busca ayuda con su nutrición?

Visite la sección *Eat Right* de For Your Health en Personal Health Manager, que ofrece un programa de alimentación saludable que se basa en pautas de nutrición reconocidas a nivel nacional. Ésta es sólo una de las diversas herramientas y recursos de bienestar que se encuentran disponibles en línea en Blue Access® for Members.

¿Desea sentirse 100 por ciento bien? Observe cuidadosamente las etiquetas de alimentos y asegúrese de consumir el 100 por ciento de fibras, vitaminas y otros nutrientes que necesita todos los días.