

# Aprendamos el idioma de las etiquetas

## Tamaño de la porción y porción por paquete



Cuando compra comestibles, lea las etiquetas de información nutricional y compare los nutrientes y las calorías de los alimentos. La información podría sorprenderlo. Intente evitar alimentos con altos niveles de grasas saturadas, grasas trans y colesterol.

### Utilice el tamaño de las porciones para contar las calorías

La información nutricional importante está en las etiquetas donde se indica el tamaño de la porción y las porciones por paquete. Si duplica las porciones que come, duplica las calorías y los nutrientes, incluso el porcentaje del valor diario. Lo opuesto también es cierto. Si come la mitad de una porción, reduce a la mitad la cantidad de calorías y nutrientes.

### ¿A cuánto equivale una porción?

Algunos ejemplos de tamaños de porciones mencionados en la etiqueta de información nutricional podrían ser una taza de cereal, dos galletas o cinco pretzels. Esta etiqueta le indica cuántos nutrientes hay en esa cantidad de alimento. Los tamaños de las porciones también lo ayudan a comprender cuánto come. Si comiera 10 pretzels, según el ejemplo anterior, eso sería dos porciones y duplicaría las calorías y los nutrientes.

La etiqueta también le indica cuántas porciones contiene el paquete. Puede decir que contiene 15 porciones en una caja de galletas y que cada porción consta de dos galletas. Planifique cuándo durará ese paquete si se limita a una porción.

**Cuando aprenda el idioma de las etiquetas, se encontrará un paso más cerca de tomar mejores decisiones sobre los alimentos.**



**BlueCross BlueShield of Illinois**

*Experience. Wellness. Everywhere.™*