

Dominemos el idioma de las etiquetas

Colesterol y sodio



Usted ha estado aprendiendo sobre los diferentes nutrientes que figuran en la etiqueta de información nutricional. Una dieta saludable pone el énfasis en las frutas, las verduras, los granos enteros, la leche y los productos lácteos descremados o de bajo contenido de grasa. Las fuentes de proteína deben incluir carnes magras de res, ave y pescado, frijoles y nueces. Es importante elegir los alimentos con bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal y azúcar añadido.

Leer las etiquetas de alimentos no es tan difícil, ¿verdad?

Ahora puede aprender aún más sobre las etiquetas de alimentos si se centra en lo que se recomienda de colesterol y sodio en la dieta. La Asociación Americana del Corazón ofrece seguir estas pautas para ayudarlo a comprender el colesterol:

- Sin colesterol: menos de dos miligramos de colesterol y dos gramos (o menos) de grasa saturada.
- Bajo contenido de colesterol: 20 miligramos o menos de colesterol y dos gramos o menos de grasa saturada.
- Reducido en colesterol: al menos 25 por ciento menos de colesterol que los productos normales y dos gramos o menos de grasa saturada.

Elija mantener una dieta con bajo contenido de colesterol, es decir menos de 300 mg por día. Usted puede controlar el colesterol si:

- consume más productos de granos, verduras y frutas y
- limita la ingestión de alimentos con alto contenido de colesterol.



BlueCross BlueShield of Illinois

Experience. Wellness. Everywhere.™



Información sobre sodio



El valor diario de consumo de sodio es 2,400 miligramos por día, que representa aproximadamente una cucharada de sal. Lea las etiquetas de información nutricional para determinar la cantidad de sodio de los alimentos.

- Sin sodio: menos de cinco miligramos de sodio y sin cloruro de sodio en los ingredientes.
- Con muy poco sodio: 35 miligramos de sodio o menos.
- Bajo contenido de sodio: 140 miligramos de sodio o menos.
- Con sodio reducido o menos sodio: al menos 25 por ciento menos sodio que los productos normales.

Puede consumir menos sodio si:

- Utiliza productos frescos en lugar de enlatados y procesados que contienen grandes cantidades de sodio.
- Aprenda a utilizar condimentos y hierbas para mejorar el sabor en lugar de agregar sal.

Mantener una dieta y un estilo de vida saludables es una de las mejores armas que posee para luchar contra las enfermedades. Que estas sencillas pautas formen parte de su plan de beneficios a largo plazo para tener una buena salud y bienestar.