

Contactar con:

Teléfono de contacto:

# Cómo leer las etiquetas de los alimentos

Las etiquetas de los alimentos en conserva, envasados o congelados indican el contenido de los mismos. Comparar las etiquetas de distintos alimentos puede ayudarle a elegir alimentos bajos en grasa, colesterol, sodio (sal) y calorías. Por lo tanto, la lectura de estas etiquetas es un paso fundamental para cuidar la salud de su corazón. Mire la sección de “*Información nutricional*” en las etiquetas de los alimentos envasados.

## Grasa total

Este número indica cuántos gramos (g) de grasa total hay en 100 gramos del alimento. Elija comidas que tengan un bajo contenido de grasa total.

## Grasa saturada

Este número indica cuántos gramos (g) de grasa saturada hay en 100 gramos del alimento. Las grasas saturadas son las que más aumentan el nivel de colesterol. Compre alimentos que tengan poca o ninguna grasa saturada.

## Colesterol

Este número indica cuánto colesterol hay en 100 gr. Una persona debe comer menos de 300 miligramos (mg) de colesterol diarios.

### Información nutricional

Contenido medio aprox. por 100 g.

<b>Valor energético</b>	360 kcal (1505kj)
<b>Grasa total</b>	30 g
Grasa saturada	25 g
<b>Colesterol</b>	200 g
<b>Hidratos de carbono</b>	49 g
Fibra dietética	42 g
Azúcar	7 g
<b>Proteínas</b>	21 g
<b>Sodio</b>	0,5 g

## Calorías

Este número indica cuántas calorías hay en 100 gramos del alimento.

## Fibra

Este número indica cuánta fibra hay en 100 gramos. Elija alimentos en los que este número sea alto.

## Sodio

Este número indica cuánto sodio hay en 100 gramos. Elija alimentos en los que este número sea bajo o que digan “bajo en sodio” o “sin sodio”.

## Notas

CV1057AS

Esta información no pretende sustituir las indicaciones de los profesionales sanitarios. Siga siempre sus consejos.

Información adaptada según las recomendaciones del Institut Català de la Salut.

©2002 The StayWell Company; ©2002 Ediciones Doyma. Todos los derechos reservados.