



Establecer y lograr los objetivos de alimentación saludable

Una de las mejores formas de mejorar su salud es consumir una dieta saludable.

Siempre comience con el tamaño de la porción

Fíjese en el tamaño de la porción y la cantidad de porciones del envase. Todo lo que aparece en la etiqueta es para una porción. En esta etiqueta, una porción es una rebanada. Si come una rebanada, consumirá:

- 160 calorías
- 10 g de grasa total
- 300 mg de sodio

Pero si come dos rebanadas, consumirá el doble de todo.

Aprenda sobre las etiquetas de los alimentos y los tamaños de las porciones

Las tiendas de abarrotes están llenas de muchos alimentos. Puede ser difícil saber qué alimentos son saludables. Es por esto que usted debe aprender a leer las etiquetas de los alimentos. También debe aprender sobre los tamaños de las porciones o las cantidades correctas de alimentos que debe comer. Estas cosas le ayudarán a establecer y lograr los objetivos de alimentación saludable.

Cómo comprender las etiquetas de los alimentos¹

A continuación se encuentra un ejemplo de una etiqueta de alimentos. Los consejos que aparecen junto a la etiqueta explican cómo leerla.

Comience aquí.

Revise las calorías totales por porción.

Limite estos nutrientes.

Los alimentos que suministran el 5% o menos de estos nutrientes son buenos.

Consuma la cantidad suficiente de estos nutrientes.

Los alimentos con alto contenido de fibra son buenos.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 slice (47g) Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 90
	% Daily Value*
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 2.5g	11%
Trans Fat 2g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	12%
Total Carb 15g	5%
Dietary Fiber less than 1g	3%
Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 4%
Calcium 45%	Iron 6%
Thiamin 8%	Riboflavin 6%
Niacin 6%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	

Guía rápida para el % de valor diario:

- 5% o menos es bajo.
- 20% o más es alto.



Establecer y lograr los objetivos de alimentación saludable

Reglas generales para los tamaños de las porciones²

Muchas personas comen porciones que son demasiado grandes. Use las manos para ayudarse a comer las cantidades correctas. Las manos de una mujer son del tamaño correcto.³

Haga esto	Para consultar tamaño de la porción	Para estos alimentos
Cierre el puño.	8 onzas	Bebidas frías y calientes.
Junte ambas manos.	1 taza	Cereales, sopa, verduras verdes, ají, estofado, macarrones con queso, comida china.
Ponga una mano en forma de taza.	1/2 taza	Pasta, arroz, frutas, verduras, salsa de espaguetis, frijoles, requesón, puré de papas.
Abra la palma de su mano.	3 onzas	carnes cocidas (hamburguesa, pechuga de pollo, filete de pescado, cerdo), atún enlatado.
Ponga ambos pulgares.	1 cucharada	Mantequilla de maní, aderezo para ensaladas, crema agria, salsas para untar, glasé batido, margarina, queso crema, mayonesa.

Sus objetivos personales de alimentación saludable

Elija algunos objetivos de alimentación saludable que crea que puede lograr. Coma menos calorías, grasa y sal. Coma más frutas, verduras, productos integrales, frijoles, arroz integral y pescado.

Coma menos de estos alimentos:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Coma más de estos alimentos:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Referencias

1. American Heart Association [Asociación Estadounidense del Corazón]. "Reading Food Labels" [Cómo leer las etiquetas de los alimentos (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3046050>. Fecha de acceso: 5 de julio de 2007.
2. Kraft Foods. "Rules of Thumb on Portion Size" [Reglas generales sobre el tamaño de las porciones (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: http://www.kraftfoods.com/kraftnutrition/pdf/knu_fl_wn_02_portion_tips.pdf. Fecha de acceso: 7 de enero de 2008.
3. Health and Age [Salud y edad (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: <http://www.healthandage.com/Home/gid2=1083>. Fecha de acceso: 7 de enero de 2008.

Esta información no está destinada a sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención médica. Proporcionada como un servicio educativo por Schering-Plough Managed Markets.

Derechos de autor © 2008, Schering Corporation, Kenilworth, NJ 07033. Todos los derechos reservados.

IWW1089 4/08