

Evite productos con azúcar adherido!



Piña en jarabe espeso

VS.



Piña en jugo 100% natural

Nutrition Facts

Serving Size: 1/2 cup (123g)

Amount Per Serving

Calories 90 Calories from Fat 0
% Daily Value*

Total Fat

Saturated Fat

Trans Fat

Cholesterol 0 mg 0%

Sodium 10 mg 0%

Potassium 100 mg 3%

Total Carbohydrate 24 g 8%

Dietary Fiber 1 g 4%

Sugars 22 g

Sugar Alcohols

Protein 0 g

Vitamin A 0 IU 0%

Vitamin C 12 mg 20%

Calcium 0 mg 0%

Iron 0.36 mg 2%

Mucho azúcar

Nutrition Facts

Serving Size: 2 slices (114g)

Amount Per Serving

Calories 60 Calories from Fat 0
% Daily Value*

Total Fat 0 g 0%

Saturated Fat 0 g 0%

Trans Fat 0 g

Cholesterol 0 mg 0%

Sodium 10 mg 0%

Potassium

Total Carbohydrate 15 g 5%

Dietary Fiber 1 g 4%

Sugars 13 g

Sugar Alcohols

Protein 0 g

Vitamin A

Vitamin C 15 mg 25%

Calcium

Iron 0.36 mg 2%

Una opción mejor

Busque las etiquetas de jugo que dice "100% juice"

Muchas "bebidas de fruta" (fruit drinks) tienen mucha azúcar añadido. Por que la mayoría, contienen agua y miel de maíz conocido como "High Fructose Corn Syrup." Por ejemplo, bebidas de fruta como Sunny-D solo tiene 5% de jugo.



Bebidas Más Saludables (mejor):

Selecciona jugo de 100% natural (como Tropicana o Minute Maid) o leche baja en grasa porque tiene nutrientes esenciales.

Opciones Más Saludables (lo mejor):

Siempre es mejor beber agua y comer fruta en vez de beber jugo, porque tiene mas fibra y menos azúcar.



¡Hagamos que la Igualdad en la Salud sea una Realidad!



Comprendiendo Las Etiquetas de Nutrición en los Alimentos

The Institute for Family Health
Bronx Health REACH
16 East 16th Street
New York, NY 10003

212-633-0800 x 1232
www.bronxhealthreach.org

¿Cómo leer una etiqueta de nutrición?

Empieza aquí:

Mira que cantidad es una porción.

Mira a las calorías

La mayoría de adultos deben consumir no más de 2000 al día.

Evite estos nutrientes

Comer demasiada grasa, colesterol, sodio y azúcar aumenta tu riesgo de enfermedades del corazón, la hipertensión, y la diabetes.

Grasa no saturado (*unsaturated fat*) se considera "la grasa buena."

Alimentos que tienen más de 480 miligramos del sodio (*sodium*) en una porción no se deben comer con frecuencia. Contienen una cantidad peligrosa de sal.

Come bastante de estos nutrientes

La mayoría de la gente no consume suficiente fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio, y hierro.

Comer estos nutrientes mejora tu salud. Por ejemplo, una dieta con bastante fibra dietética es efectiva para bajar el colesterol.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container about 2

Amount Per Serving

Calories 250 Calories from Fat 110

% Daily Value*

Total Fat 12g **18%**

Saturated Fat 3g **15%**

Trans Fat 3g

Cholesterol 30mg **10%**

Sodium 470mg **20%**

Total Carbohydrate 31g **10%**

Dietary Fiber 0g **0%**

Sugars 5g

Proteins 5g

Vitamin A 4%

Vitamin C 2%

Calcium 20%

Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Guía a porcentajes de valores diarios:
5% o menos es bajo. 20% o más es alto.

¡Selecciona un bocadillo bajo en grasa!



VS.



Nutrition Facts

Serving Size 1 oz. (28g/About 15 chips)

Amount Per Serving

Calories 160 Calories from Fat 90

Total Fat 10g **16%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Polyunsaturated Fat 2.5g

Monounsaturated Fat 5g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 170mg **7%**

Potassium 350mg **10%**

Total Carbohydrate 15g **5%**

Dietary Fiber 1g **5%**

Sugars less than 1g

Protein 2g

Vitamin A 0% • Vitamin C 10%

Calcium 0% • Iron 2%

Nutrition Facts

Serving Size: 1 (1 oz, 28 grams)

Amount Per Serving

Calories 120 Calories from Fat 30

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 210mg **9%**

Total Carbohydrate 21g **7%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 3g

Protein 2g **4%**

Calcium

Mucho azúcar

Una opción mejor