



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Daniel L. Ragan
Director

Aprendamos a Leer las Etiquetas Cucharita por Cucharita

Las etiquetas nos ofrecen valiosa información que nos permite, entre otras cosas, evitar alimentos que nos causan alergias, conocer los valores alimenticios de los productos, reconocer si un producto pertenece a un lote que fue retirado del mercado.

Leer las etiquetas también nos ayuda a controlar nuestro consumo de azúcar agregada a los alimentos y, nuestro consumo de sodio (sal); el cual es necesario para nuestro organismo en pequeñas cantidades, pero nos puede causar presión alta y otros problemas de salud en cantidades altas.

Es difícil aprender si nuestro consumo de azúcar o sal es alta o, no si no contamos con una imagen visual, por ello medir nuestro consumo en cucharitas es de mucha ayuda. 1 cucharita de sal es igual a 2400 miligramos. 1 cucharita de azúcar es igual a 4 gramos (4200 miligramos).

Es muy importante saber que las cantidades que aparecen en las etiquetas se refieren a 1 porción (serving size) y no al total del contenido (serving per container). Si el serving size es media taza y usted come una taza, digamos de sopa, usted deberá duplicar las cifras.

Sodio (sal):

QUICK & EASY DIRECTIONS			
MIX SOUP + 1 CAN WATER			
MICROWAVE: HEAT, COVERED, IN MICROWAVABLE BOWL ON HIGH 2 1/2 TO 3 MINUTES. CAREFUL, LEAVE IN MICROWAVE 1 MINUTE, THEN STIR.			
STOVE: HEAT, STIRRING OCCASIONALLY.			
Nutrition Facts			
Serv. Size 1/2 cup (120mL) condensed soup	Amount/serving	%DV*	Amount/serving %DV*
Servings about 2.5	Total Fat 3.5g	5%	Total Carb. 23g 8%
Calories 130	Sat. Fat 1.5g	8%	Fiber 1g 4%
Fat Cal. 30	Trans Fat 0g		Sugars 15g
*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.	Cholest. 5mg	2%	Protein 2g
	Sodium 880mg	37%	
	Vitamin A 6% • Vitamin C 10% • Calcium 4% • Iron 2%		

La mayoría de los alimentos de los alimentos en estado natural contienen sodio. Sin embargo, la mayoría del sodio que consumimos- alrededor del 75%- lo obtenemos de las comidas procesadas que comemos, a las cuales se les añade muchas veces grandes cantidades de sal. Por ejemplo, una sopa de tomate bizque que encontré en el mercado contiene 880 mg. de sal y, 15 g. de azúcar por porción (1/2 taza). Por lo general tomamos 1 taza de sopa eso, ósea debemos duplicar las cifras: 1760 mg. de sal y 30g. de azúcar. Esto significa que al tomar 1 taza de esta sopa estamos consumiendo $\frac{3}{4}$ de cucharita de sal y casi 8 cucharitas de azúcar.

Si comemos una caja de comida instantánea de pollo con pasta, estamos consumiendo 900 mg. De sal ($\frac{3}{4}$ de cucharita de sal) y 11 g de azúcar (casi 3 cucharitas). Si come ambos productos el mismo día, recuerde que debe seguir sumando cucharitas a su consumo diario. Si comiera ambos productos el mismo día, habría consumido casi 2 cucharitas de sal y 11 cucharitas de azúcar. Esto sin contara el chocolatito, maní, galletas, etc. que pudiera haber comido en el día.

Los productos que contiene más sodio son: sopas, salsas de tomate, condimentos, comida enlatada, mezclas de nueces y maní.

Si desea bajar su consumo de sodio busque los productos en cuyas etiquetas dice: sodium free (libre de sal), very low sodium (muy poco sodio), low sodium (poco sodio), unsalted-no salt added-without added salt (el producto de manera natural contiene sodio, pero no se le ha agregado sodio). Ponga atención a los productos que dicen Reduced Sodium (sodio reducido), porque todavía pueden contener una cantidad alta. Por lo general estos productos (reduced sodium) contienen un 25% menos de sal que la versión original de ese mismo producto. Pero, si la versión original tiene 880mg de sal, 25% menos son 660mg de sal, todavía una cantidad bastante alta.

Azúcar:

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, no más del 10% de nuestras calorías diarias deberían obtenerse de productos que contienen azúcar agregada.

La cantidad de carbohidratos mínima que debemos comer para mantener el cerebro funcionando son 130 gramos. Un máximo del 25% de estos 130 gramos debería provenir del azúcar, es decir no más de 32 gramos. Puesto que una cucharita representa 4 gramos de azúcar, no deberíamos comer más de 8 cucharitas de azúcar por día.

Sin embargo, cuando leemos las etiquetas encontramos que la cantidad de azúcar que contienen muchos productos puede ser sorprendente. Algunos cereales contienen 20 gramos (5 cucharitas) de azúcar por $\frac{3}{4}$ de taza.

Algunas latas o botellas pequeñas de sodas contienen 55 mg. de sal y 40g. (10 cucharitas) de azúcar.



Incluso las barras de proteínas que claman ser saludables y se encuentran en mostradores especiales contienen muchas veces grandes cantidades de azúcar. Por ello, no se deje llevar por la publicidad de los productos.

iLea siempre las etiquetas!

Para mayor información comuníquese con el Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. División de Alimentos y Medicinas. Persona de Contacto: Maria Noriega. 919-733-7366