

LEER ETIQUETAS DE COMIDA ES TAN FÁCIL COMO 1 – 2- 3

GS-3

Verifique las etiquetas de comida. ¿Cómo se puede saber cual comida es saludable para su corazón? ¿Sabe cómo es posible incluir su comida favorita en su dieta? ¡Es fácil! Por leer las etiquetas y mirar los gramos totales de grasa y grasa saturada, se puede disfrutar de su favorita.



- Determine cuanta grasa puede tener cada día. Pregúntele a su profesional de asistencia médica el porcentaje del consumo de grasa total es suficiente para Ud. Entonces chequee la guía de Corazones Saludables –La Hoja de Contar Sus Gramos de Grasa.
Cada día puedo consumir en total _____ gramos de grasa.
- Decide cuanta de su grasa total puede ser grasa saturada. Los expertos de salud están de acuerdo de que es importante limitar grasa saturada menos que 1/3 de su total gramo de grasa permitido cada día.. Divida éste por tres. Esto es la cantidad de su grasa total que debería ser a raíz de grasa saturada. Cada día puedo consumir _____ gramos de grasa saturada.
- Examine la etiqueta.
 - Busque la cantidad de una porción. -----
->
 - Busque el número de gramos de grasa, enumerados como "Grasa Total" ----
Éstos son los gramos de grasa por una porción.
 - Debajo de grasa total, busque los gramos de grasa saturada. -----
Los gramos de grasa saturada son partes de la grasa total.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup

Servings Per Container 9

Amount Per Serving

Calories 110

Calories from Fat 15

	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Polyunsaturated Fat 0.5g	
Monounsaturated Fat 0.5g	
Cholesterol 0 mg	0%
Potassium 95mg	3%
Sodium 280 mg	12%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 3g	11%
Soluble Fiber 1g	
Insoluble Fiber 2g	
Sugars 1g	
Protein 3g	

Vitamin A 10% * Vitamin C 10%
Calcium 4% * Iron 45%

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

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat 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

Calories per gram:

Fat 9 * Carbohydrate 4 * Protein 4

¡AHORA DECIDE!

¿Cabe este producto en la total grasa permitida cada día? ¿Quiere regular su consumo de comida por el resto del día? Limitar cierta comida y encontrar sucedáneos de comida son clave de un plan de comida para un corazón saludable.

- Limite margarina en rama, comerciales productos horneados y tentempiés.
- Limite mayonesa, aceite, aliño, productos de leche llenos de grasa (incluyendo mantequilla y queso) y carne roja.
- Coma margarina que contiene más líquido (en spray o en tarrina). Trate de usar
- sprays de cocinar, sandwiches con rellenos sin grasa, aliños sin grasa o con poco grasa, mantequilla ligera, leche descremada y carne de ave sin piel o pescado sin piel.
- Reemplace grasa de mala salud con grasa que es saludable para corazones. Coma aceite sin monosaturado (de aceitunas de canola y de cacahuates) para proteger HDL – el buen colesterol. Coma pescado como salmon, atún y caballa porque contienen aceite de omega – 3 que es saludable para corazones y es importante para tener un saludable sistema immune.

Aumente fibra de dieta. La comida con fibra soluble puede ayudar bajar los niveles de colesterol de sangre. Dirija para 25 – 30 gramos de fibra cada día, una cuarta de que debe consistir en fibra insoluble. Se puede encontrar la fibra soluble fundamentalmente en avena, frijoles, fruta y legumbres. Lea la etiqueta de comida para entender el contenido de fibra soluble e insoluble.

Healthy Hearts Guides
www.womensheartfoundation.org