

Uso de la etiqueta de información nutricional para identificar alimentos que ayudan a controlar la presión arterial

Aprender a leer las etiquetas de los alimentos ayuda a tomar decisiones más saludables, las cuales contribuirán a mejorar su presión arterial. Utilice esta guía para aprovechar al máximo la etiqueta de información nutricional. **Tenga en cuenta que los alimentos más saludables, como las frutas y los vegetales, no suelen tener etiquetas.**

Paso 1: ¿Qué hay en una porción?

- Lea la cantidad de porciones por envase.
- Conozca el tamaño de cada porción.
- Recuerde que los números a continuación corresponden a UNA porción.
- Si come más de una porción, multiplique los números a continuación por esa cantidad.

Paso 2: Intente reducir lo siguiente:

- Grasas saturadas
- Grasas trans
- Sodio (menos de 1,500 mg por día)
- Azúcar
- Azúcares añadidos

Paso 3: Intente aumentar lo siguiente:

- Fibra
- Proteínas
- Potasio (ayuda a equilibrar la presión arterial)
- Nutrientes como vitamina D, hierro, potasio y calcio.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

Paso 4: Vea la lista de ingredientes (viene separada de la tabla de información nutricional)

- Los ingredientes se enumeran por cantidad, de mayor a menor.
- Evite los aditivos, como nitrato de sodio y colorantes. Es probable que se trate de alimentos procesados.
- Evite los alimentos con ingredientes que contengan la palabra "hidrogenado", ya que son grasas trans. Evite los azúcares agregados, que suelen aparecer como "jarabe de maíz con alto contenido de fructuosa", "dextrosa", "sacarosa", "miel" y "melaza".