5 Pasos para Leer las **Etiquetas de Nutrición**

Cuando se trata de comer saludablemente, es útil saber cómo leer las etiquetas con información nutricional.

Los siguientes 5 pasos le ayudarán a leer las etiquetas de nutrición para poder tomar decisiones de alimentación saludable:

1. **Comience con el tamaño de la porción.** Toda la información de la etiqueta se basa en 1 porción de comida y muchos alimentos envasados suelen contener más de una porción.

2. **Considere la cantidad de calorías.** Las calorías son una manera de determinar la cantidad de energía que tienen los alimentos y con frecuencia consumimos más calorías de las que necesitamos. Guía general por porción: 40 es bajo, 100 es moderado y 400 o más es elevado.

3. **Conozca sus valores diarios.** Esta es una manera fácil de llevar un registro de su ingesta de nutrientes. Las etiquetas de nutrición se basan en los niveles de nutrientes para una persona que consume 2,000 calorías al día.

4. **Comprenda cómo utilizar sus valores diarios.** Trate de limitar el consumo de grasa saturada, colesterol, sodio y azúcares agregados a un 5% por porción. Lo ideal es consumir 20% o más de vitaminas, minerales y fibra.

5. **Lea los ingredientes.** Los ingredientes se enlistan de mayor a menor cantidad. Trate de evitar los colorantes y saborizantes artificiales y consuma ingredientes que usted reconozca.

¿Desea saber más?

Si desea obtener más información acerca de cómo leer las etiquetas de nutrición, visite **PacificSource.com/nutritionlabels.**

PacificSource HEALTHY LIFE