



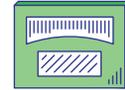
# Uso de la etiqueta de información nutricional: PARA ADULTOS MAYORES



Tomar decisiones dietéticas saludables puede ayudarle a sentirse mejor y mantenerse activo(a). También puede ayudarle a reducir el riesgo de desarrollar algunas afecciones de salud que son comunes entre los adultos mayores.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, en inglés) tiene una herramienta para ayudarle a tomar decisiones informadas sobre alimentos que pueden tener efectos positivos en su salud y bienestar. Se llama **etiqueta de información nutricional** y puede encontrarla en alimentos y bebidas envasados. Lea este folleto para aprender a usar la etiqueta de información nutricional.

# COMPRENDER LA ETIQUETA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL



Porciones por envase →

Calorías →

<b>Nutrition Facts</b>	
4 servings per container	
<b>Serving size 1 1/2 cup (208g)</b>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>240</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 430mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 46g	<b>17%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	<b>4%</b>
<b>Protein</b> 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

← Tamaño de la porción

← % de valor diario (%VD)

# COMPRENDER LA ETIQUETA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

---

Los siguientes términos clave están destinados a facilitarle el uso de las etiquetas de información nutricional para tomar decisiones informadas sobre los alimentos.

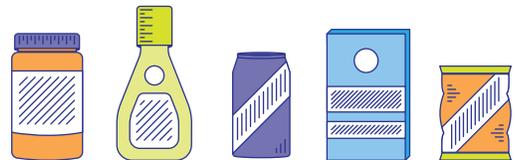
**Porción por envase:** muestra el número total de porciones en todo el envase o contenedor de alimentos. Un envase de alimentos puede contener más de una porción. Por ejemplo, si come o bebe dos porciones, obtendrá el doble de calorías y el doble de nutrientes que figuran en la etiqueta.

**Tamaño de la porción:** se basa en la cantidad de alimento que generalmente se come cada vez. El tamaño de la porción no es una recomendación de cuánto comer.

La información nutricional que figura en la etiqueta generalmente se basa en una porción del alimento; sin embargo, algunos contenedores también pueden tener información nutricional listada para todo el envase.

**Calorías:** se refiere al número total de calorías en una porción del alimento. Para lograr o mantener un peso corporal saludable, equilibre la cantidad de calorías que come y bebe con la cantidad de calorías que usa su cuerpo.

Se usan 2,000 calorías al día como guía general para el asesoramiento nutricional. Sus necesidades calóricas pueden ser mayores o menores y variar según su edad, sexo, altura, peso y nivel de actividad física. Verifique sus necesidades calóricas en [www.ChooseMyPlate.gov/MyPlatePlan](http://www.ChooseMyPlate.gov/MyPlatePlan).



## COMPRENDER LA ETIQUETA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

**% del valor diario (%VD):** muestra cuánto contribuye un nutriente en una porción del alimento a una dieta diaria total. Los valores diarios son cantidades de referencia (en gramos, miligramos o microgramos) de nutrientes para consumir o no exceder cada día.

Use el %VD para determinar si una porción del alimento es alta o baja en un nutriente específico. También puede usar el %VD para comparar productos alimenticios (asegúrese de que el tamaño de la porción sea el mismo). Por ejemplo, si come una porción de un alimento y este proporciona un 10% del valor diario de fibra dietética, entonces para ese día ha comido el 10% de su meta diaria de fibra dietética.

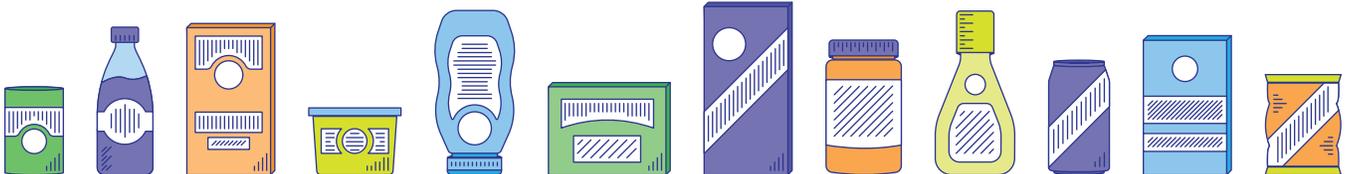
Como  
una guía  
general:



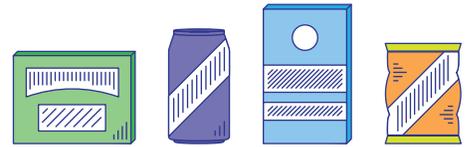
**El 5% de valor diario o menos** de un nutriente por porción se considera **bajo**



**El 20% de valor diario o más** de un nutriente por porción se considera **alto**



## NUTRIENTES Y SUS NECESIDADES



Los nutrientes son sustancias en sus alimentos que mantienen su cuerpo funcionando bien. Comer demasiado o muy poco de algunos nutrientes puede aumentar el riesgo de ciertas enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas y presión arterial alta.

Los adultos mayores tienen diferentes necesidades nutricionales que otros grupos de edad. La etiqueta de información nutricional puede ayudarle a controlar algunos de los nutrientes en su dieta.

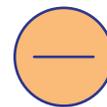
Este folleto brinda algunos datos básicos sobre los nutrientes que se ven comúnmente en la etiqueta de información nutricional. Use este folleto como ayuda para hablar con su proveedor de atención médica sobre qué nutrientes debe controlar de cerca para su salud en general. Visite [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) para obtener más información sobre cómo elegir alimentos saludables.



**Con mayor frecuencia, busque alimentos envasados que sean:**



**Más altos** en fibra dietética, vitamina D, calcio y potasio.



**Más bajos** en grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos.



## OBTENGA MÁS DE ESTOS NUTRIENTES: Fibra dietética, vitamina D, calcio y potasio

Muchos adultos mayores no obtienen la cantidad recomendada de estos nutrientes. Con mayor frecuencia, compare y elija alimentos para obtener más de estos nutrientes la mayoría de los días.

La **fibra dietética** es un tipo de carbohidrato que no se puede digerir fácilmente. Puede acelerar el movimiento de alimentos y desechos a través del cuerpo, aumentando la frecuencia de las deposiciones. Las dietas altas en fibra dietética pueden reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

El valor diario de fibra dietética es de 28 gramos (g) por día.\*

El **calcio** es un mineral que es importante para la salud ósea. También ayuda con la función muscular y nerviosa, la coagulación sanguínea y la secreción hormonal. Las dietas altas en calcio pueden reducir el riesgo de desarrollar osteoporosis (huesos débiles y quebradizos).

El valor diario de calcio es de 1,300 miligramos (mg) por día.\*



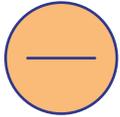
La **vitamina D** ayuda a su cuerpo a absorber el calcio y es importante para la salud ósea. También juega un papel en el control de la presión arterial, la producción de hormonas y la función de los sistemas inmunitario y nervioso. Las dietas altas en vitamina D pueden reducir el riesgo de desarrollar osteoporosis (huesos débiles y quebradizos).

El valor diario de vitamina D es de 20 microgramos (mcg) por día.\*

El **potasio** es un mineral que ayuda con el equilibrio de líquidos y la función del corazón, los músculos y el sistema nervioso.

El valor diario de potasio es de 4,700 mg por día.\*

*\*Basado en una dieta diaria de 2,000 calorías.*



## OBTENGA MENOS DE ESTOS NUTRIENTES: **Grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos**

---

La mayoría de los adultos mayores obtienen demasiada cantidad de estos nutrientes. Con mayor frecuencia, compare y elija alimentos para obtener menos de estos nutrientes cada día.

La **grasa saturada** se encuentra en mayores cantidades en productos de origen animal. Una excepción son los alimentos marinos, que generalmente son bajos en grasas saturadas. Las grasas no saturadas se encuentran en mayores cantidades en los aceites de origen vegetal (por ejemplo, aceites de canola y de oliva), nueces, semillas y alimentos marinos. Las dietas en las que se consumen grasas insaturadas en lugar de grasas saturadas, y dentro de los límites diarios recomendados para las calorías, se asocian con un riesgo reducido de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

El valor diario de grasas saturadas es inferior a 20 g por día.\*

El **sodio** es un mineral y se encuentra comúnmente en la sal de mesa y en muchos alimentos procesados, envasados y preparados comercialmente. El cuerpo necesita sodio en cantidades relativamente pequeñas. El sodio es importante para el equilibrio de líquidos, así como para la función muscular y del sistema nervioso. Las dietas altas en sodio están asociadas con un mayor riesgo de desarrollar presión arterial alta, lo que puede aumentar el riesgo de ataques cardíacos, insuficiencia cardíaca, accidente cerebrovascular, enfermedad renal y ceguera. Dado que la presión arterial a menudo aumenta con la edad, limitar su consumo de sodio se vuelve aún más importante cada año.

El valor diario de sodio es inferior a 2,300 mg por día.\*

Los **azúcares añadidos** incluyen azúcares que se agregan durante el procesamiento de alimentos (como sacarosa o dextrosa), alimentos envasados como edulcorantes (como el azúcar de mesa), azúcares de jarabes y miel, y azúcares de jugos concentrados de frutas o vegetales. Las dietas altas en calorías provenientes de azúcares añadidos pueden dificultar que se obtengan los nutrientes necesarios a pesar de que se esté dentro de los límites de calorías.

El valor diario de azúcares añadidos es inferior a 50 g por día.\*

*\*Basado en una dieta diaria de 2,000 calorías.*

# USE LA ETIQUETA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL PARA HACER ELECCIONES SALUDABLES: 3 CONSEJOS



## Revise las porciones.

1

La información nutricional que figura en la etiqueta generalmente se basa en una porción del alimento. Al comparar calorías y nutrientes en diferentes alimentos, verifique el tamaño de la porción para hacer una comparación correcta.

Y recuerde, es común que un envase de alimentos o bebidas contenga más de una porción.

## Conozca sus necesidades calóricas.

2

Se usan 2,000 calorías al día como guía general para el asesoramiento nutricional. Sin embargo, sus necesidades calóricas pueden ser mayores o menores y dependen de su edad, sexo, altura, peso y la cantidad de actividad física que realiza cada día. Hable con su proveedor de atención médica sobre sus necesidades calóricas y nutricionales a medida que envejece.

Visite **[www.ChooseMyPlate.gov/MyPlatePlan](http://www.ChooseMyPlate.gov/MyPlatePlan)** y hable con su médico para determinar qué rango de calorías es el adecuado para usted.

## Use el % de valor diario como guía.

3

El % de valor diario puede ayudarle a buscar alimentos para decidir cuál es la mejor opción para usted.

Los adultos mayores deben buscar más a menudo alimentos con un mayor porcentaje de valor diario de fibra dietética, vitamina D, calcio y potasio. Los adultos mayores también deben buscar con mayor frecuencia alimentos con un porcentaje menor de valor diario de grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos. Hable con su proveedor de atención médica sobre qué nutrientes debe controlar de cerca para su salud general.

**Para obtener más información sobre la etiqueta de información nutricional, visite:**  
**[www.fda.gov/nutritioneducation](http://www.fda.gov/nutritioneducation)**

Para obtener más información, comuníquese con el Centro de Información de Alimentos y Cosméticos del Centro de Seguridad de Alimentos y Nutrición Aplicada, Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos, al 1-800-SAFEFOOD (línea gratuita), de lunes a viernes de 10 a.m. a 4 p.m. ET (excepto los jueves, de 12:30 p.m. a 1:30 p.m. ET, y festivos federales).