

# Etiqueta de alimentos



Unidad de Prevención y Educación en Salud  
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

# Objetivos

Mencionar los beneficios de una alimentación saludable.

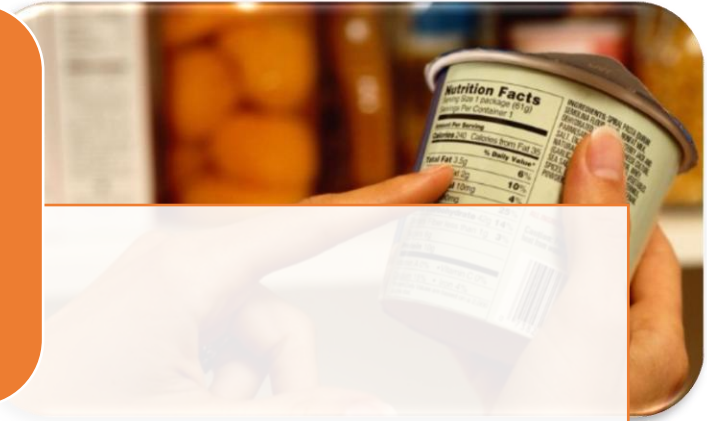
Explicar la tabla de datos de nutrición de las etiquetas.

Ofrecer recomendaciones para elegir alimentos de manera informada.

# Introducción

La etiqueta nutricional es una herramienta clave que nos puede ayudar a seleccionar alimentos saludables al realizar la compra. En la etiqueta nutricional se encuentra la información detallada sobre el contenido de nutrientes de un alimento, como las *calorías, grasas, carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales*. Generalmente, basada en una porción específica. Aprender a leerla correctamente permite comparar productos y seleccionar el alimento más saludable.

# ¿Por qué es importante leer la etiqueta nutricional?



- Consumir las porciones adecuadas según la etiqueta nutricional ayuda a prevenir enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión, entre otras.
- Podrá identificar el contenido real más allá del “*marketing*”.
- Ajustar las porciones según las necesidades personales permite un consumo más adecuado.

# Alimentación Saludable



Proporciona los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo, manteniendo la salud y previniendo enfermedades.



Se basa en una dieta variada, equilibrada y suficiente, rica en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, limitando grasas saturadas, azúcares y alimentos ultraprocesados.

A young girl with blonde hair is shown in profile, looking intently at a nutrition label on a product box. She is holding the box with both hands. The background is softly blurred, showing a kitchen setting with a white wall and a green jar. An orange banner is overlaid on the image, containing the text 'Aprender a leer la tabla nutricional' in a bold, black, serif font.

# Aprender a leer la tabla nutricional

# Vista General de la Tabla

La etiqueta no es opcional. Entidades como la FDA (EE.UU.) y ministerios de salud locales dictan su formato para proteger al consumidor y garantizar transparencia.

La tabla se divide en:

- Información de la porción
- Calorías
- Nutrientes (los que debemos limitar y los que debemos aumentar)
- Valor Diario (%DV)

<b>Nutrition Facts</b>	
4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup (227g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>280</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 4.5g	<b>23%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 35mg	<b>12%</b>
<b>Sodium</b> 850mg	<b>37%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 34g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

\* 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 Porción

4 servings per container

**Serving size 1 cup (227g)**

El paso inicial es revisar las porciones por envase y el tamaño correspondiente a cada porción.

El tamaño de las porciones se pone igual en todos los productos para que sea más fácil comparar alimentos parecidos.

Las cantidades se expresan en medidas que la gente usa a diario, como tazas o piezas, y también en gramos (g).

Toda la información de la etiqueta se calcula según el tamaño de la porción.

# Calorías

<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>280</b>

Muestran la cantidad de calorías que aporta cada porción.

Si come dos porciones, tiene que multiplicar por dos las calorías y los demás nutrientes.

Se clasifica la cantidad de calorías de la siguiente manera:

- Bajo: 40 calorías o menos
- Moderado: 100 calorías
- Alto: 400 calorías o más

# Nutrientes



<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 4.5g	<b>23%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 35mg	<b>12%</b>
<b>Sodium</b> 850mg	<b>37%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 34g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%



- **Grasas Totales:** Incluye grasas saludables y no saludables. Debe estar atento al desglose que aparecerá abajo del total.
- **Grasas Saturadas y Trans:** Son las "grasas malas", deben ser **0g** ya que elevan el colesterol LDL (malo) y el riesgo cardíaco.
- **Colesterol**
  - Sin colesterol: Menos de 2 mg por porción.
  - Bajo en colesterol: 20 mg o menos
  - Colesterol reducido significa que tiene por lo menos un 25% menos colesterol que el producto regular.

# Nutrientes



<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 4.5g	<b>23%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 35mg	<b>12%</b>
<b>Sodium</b> 850mg	<b>37%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 34g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%



- **Sodio:** El exceso puede causar presión alta. La meta debería ser menos de 2,300 mg al día (aproximadamente una cucharadita de sal total)
- **Carbohidratos Totales:** Suma de fibra, azúcares y almidones. Es la principal fuente de energía del cuerpo.



# Nutrientes



<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 4.5g	<b>23%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 35mg	<b>12%</b>
<b>Sodium</b> 850mg	<b>37%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 34g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 15g	
<hr/>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

- La **fibra** puede ayudar a reducir los niveles de colesterol en sangre, promover la sensación de saciedad y favorecer un peso saludable.
- Los adultos necesitan al menos entre 25 y 34 gramos **de fibra al día** para gozar de buena salud.

# Nutrientes



<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 4.5g	<b>23%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 35mg	<b>12%</b>
<b>Sodium</b> 850mg	<b>37%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 34g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%



## Azúcares añadidos:

- Sin azúcar quiere decir que tiene menos de 0.5 gramos por porción.
- Azúcar reducida significa que trae menos de 25 % por porción que la versión regular.
- Sin azúcar añadida o sin azúcares agregadas, significa que no se agrega azúcar ni ningún ingrediente que contenga azúcar durante el procesamiento.

# Nutrientes



<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 4.5g	<b>23%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 35mg	<b>12%</b>
<b>Sodium</b> 850mg	<b>37%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 34g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%



- **Proteínas:** Esenciales para reparar tejidos y músculos. No suelen tener un % de valor diario porque la mayoría de las personas consumen suficiente.
- **Vitaminas y Minerales Claves:** Vitamina D, Calcio, Hierro y Potasio. Son obligatorios en la tabla porque son los nutrientes que la población suele consumir en cantidades insuficientes.

# Porcentaje del valor diario (%VD)

- Indica cuánto contribuye un nutriente a la ingesta de alimentos diaria.
- Basado en una dieta promedio de 2,000 calorías.
  - 5% o menos = **bajo**
  - 20% o más = **alto**

Intente eliminar alimentos que sean:

- Más altos en %VD de fibra alimentaria, vitamina D, calcio, hierro y potasio.
- Más bajos en %VD de grasas saturadas, sodio y azúcares añadidas.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>240</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 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.

# Resumen

## Porción entera en el producto

hay envases o paquetes que pueden contener más de una porción

## Calorías más visibles

Como guía general se recomiendan **2000** calorías por día.

## Tips Generales

Elije alimentos:



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



Más bajos en grasas saturadas, sodio y azúcares añadidas

Fuente: US Food & Drug Administration

## 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%

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



## Porción más real

del producto entero con letra grande, en negrita (bold) y muestran la cantidad por porción.

## Calorías Totales

100 calorías por porción de un envase o paquete se considera **moderado**  
400 calorías por porción se considera **alto**

## % Valor diario

El % de Valor Diario muestra los nutrientes por porción. Menos de **5%** se considera **bajo**  
Más de **20%** se considera **alto**

## Nutrientes

Se añadió el azúcar añadida, vitamina D y el potasio junto a las **cantidades** por porción.

# Recomendaciones Adicionales



# Recomendaciones adicionales

## Lista de ingredientes

Se identifican por peso, de mayor a menor cantidad. Si el primer ingrediente es "azúcar" o "harina refinada", el producto no contiene gran valor nutricional (no es saludable).

## Nombres adicionales al azúcar

Jarabe de maíz de alta fructosa, maltodextrina, miel, jugo de fruta concentrado, dextrosa.  
¡Todos tienen alto contenido de azúcar!

## Sellos

No confíe solo en lo que dice al frente del paquete, como "*Light*", "*Natural*" o "*Multigrano*". Siempre, revise la tabla nutricional que está atrás para saber la información real del producto.



# Recomendaciones adicionales

Revise los nutrientes importantes del producto, como azúcar, grasa y sal, y piense qué necesita usted para su salud. Esto le ayudará a saber si ese alimento le conviene o si es mejor escoger otro.

Es mejor fijarse en la cantidad de grasas saturadas y grasas trans, porque son las que hacen más daño. No todas las grasas son perjudiciales por ejemplo el aguacate, nueces, semillas, aceites vegetales y pescado.

Evite las grasas trans. Aunque la etiqueta diga “0 g”, si en la lista de ingredientes aparece “aceite parcialmente hidrogenado”, significa que el producto sí tiene un poco de estas grasas, y son dañinas para la salud.

Si come más de una porción, puede terminar consumiendo mucha grasa trans, aunque la etiqueta diga “0 g”.



# Recomendaciones adicionales

Los azúcares totales incluyen los azúcares naturales y los que se añaden al alimento.

- Es importante limitar los azúcares añadidos, así como las grasas saturadas y el sodio, porque consumir mucho de esto puede afectar la salud.

Compare las etiquetas de diferentes marcas o productos parecidos y elija los que tengan menos azúcares, grasas saturadas y sodio. Esto le ayudará a escoger la opción más saludable cuando sea posible.



Proteínas, lácteos  
y grasas saludables

Frutas y  
verduras

# Nueva Pirámide Nutricional 2026

Granos  
enteros



# MiPlato para un Puerto Rico Saludable

## Frutas

Procura que la mitad del plato sean frutas y hortalizas.



Toma agua con las comidas y durante todo el día.

## Hortalizas y Legumbres

Selecciona hortalizas de todos los colores.

## Cereales y Farináceos

Consume cereales de grano entero y una variedad de viandas.



## Lácteos

Toma leche, consume queso y otros productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.

## Alimentos Proteicos

Come alimentos proteicos como aves y carnes magras, pescados y mariscos, legumbres y semillas.



Acumula 30 minutos de actividad física para adultos y 60 minutos para niños todos los días.



COMISIÓN DE  
ALIMENTACIÓN  
Y NUTRICIÓN  
DE PUERTO RICO

# Preguntas o Comentarios



# Referencias

- <https://www.mesadelcastillo.com/como-influye-la-alimentacion-en-la-salud-beneficios-ejemplos-consejos-medicos/>
- <https://vidasaludable.gob.mx/alimentacion-saludable>
- <https://www.fda.gov/food/nutrition-education-resources-materials/nutrition-facts-label>



# Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras algún tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

# **Líneas de Servicios Disponibles**

## **Línea de Consejería Médica**

24 horas al día/ 7 días a la semana

1-844-347-7801

**TTY/TDD 1-844-347-7804**

## **Servicio al Cliente**

1-844-347-7800

**TTY/TDD 1-844-347-7805**

Gracias



¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



**ASES**

ADMINISTRACIÓN DE SEGUROS DE SALUD DE PUERTO RICO



Línea libre de cargos  
**1-800-981-2737**  
**TTY 787-474-3389**