



ETIQUETADO NUTRICIONAL

Entérese, fíjese y compare

Formato Básico, con **más** de 3 g de grasa total por porción

Si tiene unos kilitos de más, busque alimentos con pocas calorías.

INFORMACION NUTRICIONAL

Porción: unidades (...g)
Porciones por envase:

100 g o 100 ml 1 porción

Energía (kcal)

Proteínas (g)

Grasa total (g)

Grasa saturada (g)

Ácidos grasos trans (g)

Grasa poliinsat (g)

Colesterol (mg)

Hidratos de carbono disponibles (g)

Sodio (mg)

Porción: Ponga atención a la cantidad de porciones por cada envase.

Si el alimento tiene más de 3 gramos de grasa total por porción, debe informar los tipos de grasas en detalle.

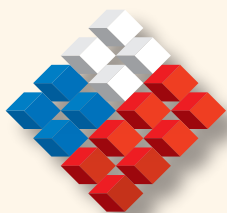
Le recomendamos escoger:

- alimentos con menor cantidad de grasas saturadas.
- alimentos con menor cantidad de grasas trans.
- alimentos con poco o nada de colesterol.

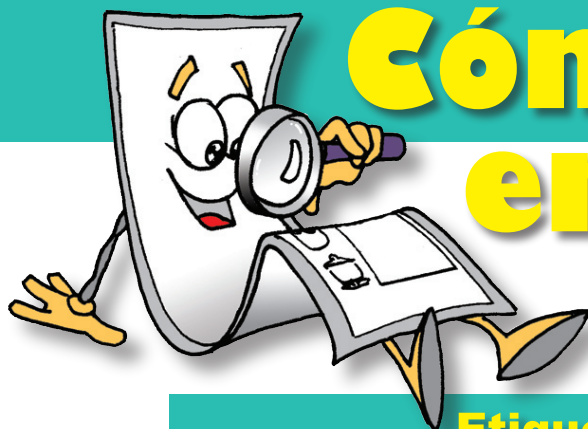
Si tiene el colesterol alto, busque alimentos con poca grasa.

Si es Hipertenso, escoja alimentos con poca sal.

Atención: los hidratos de carbono son muy energéticos.



GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE SALUD

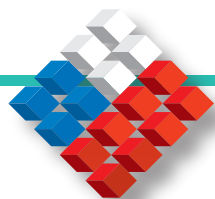


Cómo leer y entender

Etiqueta nutricional

Las claves para sacar el mejor provecho para su salud de la información del etiquetado nutricional están en que usted se fije y compare los siguientes componentes. Como los envases tienen distintas cantidades mire los datos por porción

- **SODIO:** Es la sal. Todos debemos consumir poca sal y entre dos productos iguales, escoger el que declara tener menos cantidad de sal en su etiqueta. Como poca sal entendemos cuando por porción el alimento contiene 140 mg de sodio o menos.
- **ENERGIA:** Son las calorías. Se miden en kilocalorías (Kcal). Al momento de optar entre dos productos iguales, escoja el que tenga menos energía. Poca energía es cuando un alimento declara un máximo de 40 Kcal. por porción.
- **COLESTEROL:** El consumo de alimentos con alto colesterol es uno de los mayores riesgos para el surgimiento de enfermedades cardiovasculares. Un alimento bajo en colesterol es el que informa en su etiquetado nutricional un máximo de 20 miligramos por porción.
- **GRASA TOTAL:** El tener una dieta baja en grasas reduce los riesgos de enfermedades cardiovasculares. Al momento de optar entre dos productos iguales, escoja el que tenga menos grasa total. Un producto bajo en grasa es el que declara en su etiquetado nutricional un máximo de 3 gramos por porción.
- **GRASA SATURADA:** El consumo de alimentos con grasas saturadas se asocia a colesterol elevado y enfermedades cardiovasculares. Escoja siempre los que informan en su etiquetado nutricional menor cantidad de este producto. Un alimento bajo en grasas saturadas es el que en su etiquetado nutricional informa hasta 1 gramo de grasa saturada por porción.
- **ACIDOS GRASOS TRANS:** El consumo de ácidos grasos trans se asocia a la presencia de colesterol en la sangre, lo que facilita las enfermedades cardiovasculares. Escoja alimentos libres de este producto, que son los que informan en el etiquetado nutricional menos de 0,5 gramos de ácidos grasos trans por porción.



GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE SALUD

