

Sepa el límite de grasas, sales y azúcares

Lea la etiqueta de información nutricional de los alimentos. Elija y prepare alimentos bajos en grasas totales, grasa saturada, grasas tipos "trans", sales y azúcar.



Del veinte al treinta y cinco por ciento de las calorías diarias deben provenir de las grasas.

- Seleccione y prepare cortes de carnes desgrasados. Retire la grasa y la piel del pollo.
- Elija productos lácteos descremados o con poca grasa.
- Las mejores fuentes de grasas provienen del pescado, nueces y aceites vegetales (soja, canola, girasol y maíz) que no han sido hidrogenados.

Consuma la menor cantidad posible de grasas tipo "trans".

- Las grasas *trans* menos saludables se encuentran en los alimentos procesados (margarinas, galletas, biscochos, pasteles, panes, fritos, palomitas de maíz de microondas, papas fritas) que han sido preparados con aceites vegetales parcialmente hidrogenados.
- Busque los aceites parcialmente hidrogenados en la lista de ingredientes. Coma la menor cantidad posible de alimentos preparados con aceites parcialmente hidrogenados.
- La grasa tipo *trans* se lista en la etiqueta de información nutricional. Elija alimentos que tienen 0 gramos de grasas *trans* pero debe saber que estos alimentos pueden contener hasta 1/2 gramo por porción. Para asegurarse, verifique si aparecen aceites vegetales parcialmente hidrogenados en la lista de ingredientes.

Elija y prepare alimentos con menos sodio/sal.

- La mayoría de los sodios se consume en forma de cloruro de sodio que es la sal de mesa.
- Lea las etiquetas para saber el contenido de sodio.
- Consuma menos de 2,300 mg. de sodio por día.
- Los alimentos procesados generalmente contienen mucho sodio. Elija frutas y vegetales que son naturalmente bajas en sodio y ricas en potasio.



Limite los alimentos con azúcares agregados porque agregan muchas calorías y pocos nutrientes.

- Lea la etiqueta de los alimentos para identificar los azúcares agregados como jarabe de maíz, fructosa, miel, sucrosa, molaza, y azúcar morena.

*Visite www.mypyramid.gov para recomendaciones nutricionales personalizadas.



University of Illinois * United States Department of Agriculture * Local Extension Councils Cooperating
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.