



Desayuno

Un desayuno adecuado nos proporciona la energía que necesitamos para empezar el día.



En el desayuno deben ingerirse sobretodo fibra, grasas monosaturadas carbohidratos, alimentos ricos en calcio, proteínas y vitamina C

Mediodía

Tomar algo a media mañana evitará que pasemos las horas previas a la comida con hambre y de mal humor y nos hará rendir más en nuestras tareas



Se recomienda que sean refrigerios que contengan entre 100 y 200 calorías.

Comida

La idea es tomar una sopa, caldo o cualquier alimento no sólido y acompañarlo de un guisado de carne con pescado y verduras. Puedes terminar con una porción normal de postre.



El agua no engorda ni antes, ni en medio, ni después de las comidas.

Merienda

Igual que sucede a media mañana, a media tarde, cuando la cena aún se ve lejana, podemos sentir hambre.



Para recuperar la energía, toma tu merienda del día.

Cena

La cena debe incluir alimentos ligeros para poder conciliar mejor el sueño porque la digestión influye en el descanso.



Debemos cenar al menos 1 hora antes de acostarnos



Y recuerda tomar mínimo 2 litros de agua durante el día

La etiqueta de Información Nutricional ¡Búscala y úsala!

La información que necesitas para tomar decisiones saludables a lo largo del día



Está en los envases de alimentos y bebidas.



Úsala para comparar los alimentos.

Escoge los alimentos altos en nutrientes que debes consumir en mayor cantidad y bajos en nutrientes que debes consumir en menor cantidad.



Calorías

Si consumes más calorías de las que quemas aumentas de peso

400 calorías o más por porción es un contenido alto;

100 calorías por porción es un contenido moderado

Tamaño de la ración y Raciones por empaque

Fíjate en el tamaño de la ración en los envases de los alimentos

La información nutricional en la etiqueta, está basada en una porción. Las porciones se indican en medidas comunes como tazas, onzas o unidades.

¡Un envase puede contener más de una porción! Si comes múltiples porciones, también multiplicas las calorías y nutrientes

2 porciones = calorías X2

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración: (228 g)
Raciones por Empaque: 2

Cantidad por Ración

Calorías 250

	% Valores Diarios*
Grasa Total 12g	18%
Grasas Saturada 3g	15%
Grasas Trans 3g	
Colesterol 30g	10%
Sodio 470mg	20%
Carbohidrato Total 31g	10%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares 5g	
Proteínas 5g	
	4%
	2%
	20%
	4%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas.

	Calorías	2,000	2,500
Grasas totales	Menos de	65g	80g
Grasas saturadas	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

Nutrientes

+ Nutrientes a consumir en mayor cantidad

Consume el 100 %VD de los siguiente:

- Calcio
- Hierro
- Fibra dietética
- Vitaminas AyC

- Nutrientes a consumir en menor cantidad

Consume el 100 %VD de los siguiente:

- Colesterol
 - Grasa saturada
 - Sodio
- Los azúcares y las grasa trans son también nutrientes a consumir en cantidad, pero de los que no existe un % VD. ¡Utiliza los gramos para compararlos!

Para alcanzar estos objetivos, aliméntate de forma variada incluyendo

- Frutas y verduras
- Granos integrales
- Leche y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
- Carnes magras
- Huevos
- Pescados y mariscos
- Frijoles y chícharos
- Productos de soja
- Frutos secos
- Semillas sin sal

% Valor diario

Usa el %VD para comparar los nutrientes de los alimentos.

El %VD está basado en los valores diarios: las cantidades de nutrientes que los estadounidenses de 4 años en adelante deben consumir cada día



El %VD está basado en los valores diarios: las cantidades de nutrientes que los estadounidenses de 4 años en adelante deben consumir cada día.