



# Explorando los Grupos de Alimentos

## Decisiones, decisiones, decisiones

Lea las etiquetas de los alimentos para ser un consumidor informado. Revise los datos nutricionales para elegir alimentos saludables. Compare calorías, grasa, sodio, azúcar y nutrientes como vitaminas o minerales.

### Checando las calorías, la grasa, el sodio y el azúcar

Cuando lea los datos nutricionales, puede leer cuántas calorías, grasa, sodio y azúcar hay en una rebanada de pay de manzana en comparación con una manzana entera.

	
<b>Rebanada de pay de manzana</b>	<b>Manzana entera</b>
Calorías 300	Calorías 80
Sodio 360g	Sodio 0mg
Azúcares 37g	Azúcares 17g
Fibra 0g	Fibra 4g

Como puede ver, la manzana entera tiene aproximadamente 1/4 de las calorías que el pay de manzana. Con respecto al sodio (o sal), la manzana entera no tiene, ¡y el pay de manzana tiene aproximadamente la misma cantidad de sal que una rebanada de jamón! Hay 9 cucharaditas de azúcar en el pay de manzana en comparación con

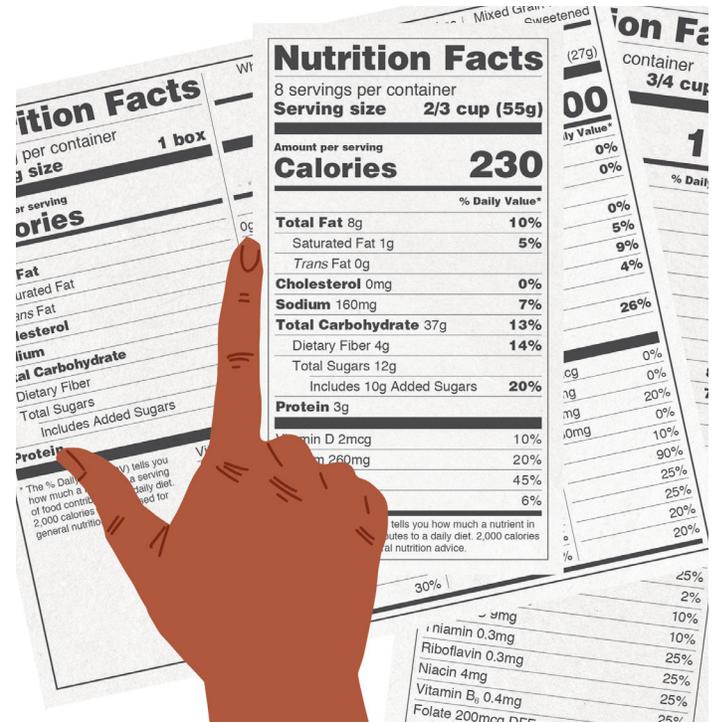
4 cucharaditas de azúcar (el azúcar en la manzana entera se produce naturalmente y no es azúcar añadida). Cuando vea el porcentaje diario de valor de fibra en los datos nutricionales, puede ver (arriba) que el pay de manzana no tiene fibra, mientras que la manzana es una muy buena fuente de fibra.

## En conclusión

Después de echar un vistazo rápido a los datos nutricionales, puede ver que por muchas razones: bajas calorías, no sodio, bajas azúcares y más fibra, la manzana entera es la mejor opción. La manzana también contiene otros nutrientes importantes como la vitamina C y el potasio que no se encuentran en el pay.

## ¿Cómo puede hacer que sea fácil leer las etiquetas de los alimentos?

- Familiarícese con la información nutricional de los alimentos que compra con frecuencia. Cuando haya decidido las mejores opciones, no es necesario leer las etiquetas cada vez que vaya de compras.
- ¿Tiene acceso a Internet? Puede encontrar información nutricional en línea cuando busca alimentos específicos. Muchas empresas tienen esta información en línea para los consumidores. Puede buscar antes de ir al supermercado o incluso antes de salir a comer.
- Elija alimentos con menos empaques. Los alimentos empacados son más procesados y es más probable que tengan más calorías, grasas saturadas, azúcares añadidas y sodio, mientras que proporcionan menos nutrientes. ¡La comida con menos empaque significa menos lectura de etiquetas!



**Los alimentos con empaque son más procesados y es probable que tengan más calorías, grasa y sodio con menos nutrientes.**



Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web [mydss.mo.gov/food-assistance/](http://mydss.mo.gov/food-assistance/)