

Navegando El Supermercado



De Latinas Contra Cancer

La información en las etiquetas nutricionales y en las listas de ingredientes de los productos de comida procesada puede ayudarnos a saber qué opciones son las más saludables.

Etiquetas nutricionales

Nutrition Facts	
8 servings per container	← 1
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories	230 ← 2
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10% ← 3
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% ← 4
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	5%
* 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.	

- 1) El "Serving size" se refiere a la porción o cantidad que se representa en la información de la etiqueta. "Servings per container" se refiere a la cantidad de porciones en el paquete.
- 2) Esto se refiere a la cantidad de calorías en una porción.
- 3) Esto se refiere a la cantidad de grasa, colesterol, sodio, carbohidratos totales, fibra y azúcar total que hay dentro de una porción del producto.
- 4) Esto se refiere a la cantidad de azúcar agregada en una porción.
- 5) "% Daily Value" es el porcentaje de la cantidad diaria total que debemos consumir de cada nutriente que hay en una porción del producto.
 - Por ejemplo, una porción del producto que tiene la etiqueta a la izquierda contiene el 10% de la grasa total que un adulto debe comer en un día.
 - Esta cantidad es una buena estimación de la cantidad de un nutriente en el producto, pero no debemos confiar totalmente en esta cantidad ya que la cantidad que cada persona debe comer en un día depende de varios factores como la edad, el peso, etc.
- 6) Esto se refiere a la cantidad de ciertos nutrientes que hay en una porción del producto.

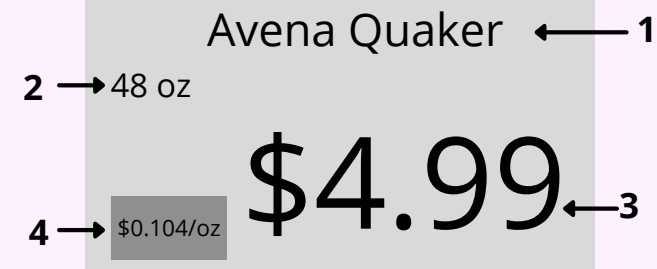
Lista de Ingredientes

La lista de ingredientes de un producto manufacturado se puede encontrar debajo o junto a la etiqueta de información nutricional.

- La lista está en orden de cantidad. El primer ingrediente de la lista es el ingrediente más abundante del producto. Por ejemplo, para pan, el primer ingrediente debe ser la harina.
- La lista de ingredientes es un lugar donde puede verificar lo que dicen los anuncios de los productos.
 - Por ejemplo, si el producto dice que no tiene azúcar o que tiene fruta real, puede consultar la lista de ingredientes para ver si es cierto.
- Una buena regla general es simplemente mirar la lista de ingredientes para evaluar qué tan saludable es el producto. Uno debe reducir la compra de productos con listas de ingredientes largas y aumentar la compra de productos frescos o productos manufacturados con listas de ingreso cortas.

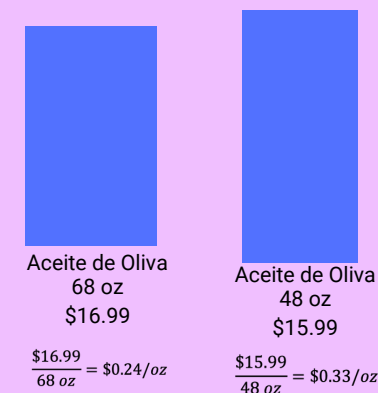
Trucos Para Ahorrar

Hay varios tipos de información útil que están presentes en las etiquetas de precios de los productos.



- 1) Nombre del producto
- 2) Peso o cantidad de producto
- 3) Precio del producto que pagarás en la caja registradora
- 4) Precio por unidad de producto

El **precio por unidad** es el que debemos comparar entre productos para saber cuál es el más barato. El hecho de que un producto parezca más barato según el precio total no significa que la disminución del tamaño sea proporcional a la disminución del precio.



En el ejemplo anterior, la botella de aceite con la menor cantidad es la más barata, lo que *parece* tener sentido, pero solo cuesta un dólar menos. Si calculamos el precio por unidad, que también se puede ver arriba, vemos que la botella que cuesta \$16.99 es en realidad la más barata. Aunque pagaría más en la caja registradora cuando paga por el aceite, en realidad está ahorrando dinero a largo plazo porque tendrá más producto en casa y no tendrá que comprar ese producto con tanta frecuencia.