

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving

Calories 240

% Daily Value*

Total Fat 4g **5%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg **2%**

Sodium 430mg **19%**

Total Carbohydrate 46g **17%**

Dietary Fiber 7g **25%**

Total Sugars 4g

Includes 2g Added Sugars **4%**

Protein 11g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 6mg 35%

Potassium 240mg 6%

* 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.

Colesterol

¿Qué es?

El colesterol es una **sustancia cerosa, similar a la grasa que se encuentra en todas las células del cuerpo**. El colesterol es producido por el cuerpo (principalmente por el hígado) y también se ingiere a través de los alimentos, lo que se llama "dieta de colesterol".

El cuerpo humano produce todo el colesterol que necesita, por lo que no es necesario que obtenga colesterol a través de los alimentos.

¿Dónde se encuentra?

El colesterol dietético se encuentra **únicamente en productos de origen animal**, que incluyen:

- Grasa de res (como el sebo), grasa de pollo y grasa de cerdo (manteca de cerdo)
- Lácteos (como la leche, el queso y el yogur)
- Yemas de huevo
- Carnes rojas y blancas
- Carnes procesadas rojas y blancas (como el tocino, los perros calientes, el charqui, algunas fiambres y las salchichas)
- Mariscos (como la langosta y los camarones)
- Productos para untar (como la manteca, el queso crema y la crema agria)

¿Qué hace?

- El colesterol es un componente estructural de las membranas de las células.
- El colesterol es necesario para la producción de bilis, un fluido producido por el hígado que ayuda a la digestión de la grasa en el intestino.
- El colesterol se usa para producir vitamina D y determinadas hormonas, como el estrógeno y la testosterona.



FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

www.fda.gov/nutritioneducation

Etiqueta de información nutricional interactiva • marzo de 2020
Colesterol 1

Información de salud

- Según las *Recomendaciones alimentarias para los estadounidenses*, muchos alimentos con mayor contenido de colesterol alimentario tienen, por lo general, mayor contenido de grasa saturada, y las dietas con mayor contenido de grasa saturada se asocian con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.
- Las *Recomendaciones alimentarias para los estadounidenses* aconsejan mantener una ingesta de colesterol alimentario **tan baja como sea posible** mientras se lleva una dieta saludable.

Colesterol en sangre

El colesterol (producido por el cuerpo y proveniente de los alimentos) circula en la sangre y es transportado por unas partículas llamadas lipoproteínas, que contienen tanto lípidos (grasa) como proteína. Existen diversos tipos de lipoproteínas y la cantidad que tenga una persona de cada una es uno de los muchos factores que determina su riesgo de enfermedad cardiovascular.

- **El colesterol LDL (proteína de baja densidad)** se suele llamar colesterol “**malo**”. Es la forma en la que el colesterol es transportado por el hígado *hacia las arterias y los tejidos del cuerpo*. Los mayores niveles de colesterol LDL en la sangre pueden conducir a una acumulación de colesterol dentro de las paredes de las arterias. Esta acumulación puede incrementar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.
- **El colesterol HDL (proteína de alta densidad)** se suele llamar colesterol “**bueno**”. Es la forma en la que el colesterol viaja desde los tejidos del cuerpo *de regreso al hígado*, donde se desintegra y se elimina. Los mayores niveles de colesterol HDL en sangre pueden ayudar a prevenir la acumulación de colesterol en las arterias reduciendo el desarrollo de una enfermedad cardiovascular.

✓ Pasos a seguir

Para controlar el colesterol en su dieta

Utilice la etiqueta de **Información Nutricional** como una herramienta para controlar el consumo de colesterol. La etiqueta de información nutricional en los envases de alimentos y bebidas muestra la cantidad en miligramos (mg) y el valor porcentual diario (%VD) de colesterol por porción de alimento.

El valor diario de colesterol es menor a 300 mg.

- Compare y elija alimentos para recibir menos del 100% del valor diario de colesterol cada día. Y recuerde:
 - El 5% del valor diario o menos de colesterol por porción se considera bajo.
 - 20% del valor diario o más de colesterol por porción se considera alto.
- Pruebe las fuentes de proteínas del pescado y de origen vegetal (como las legumbres y los guisantes, los productos de soja y los frutos secos y las semillas sin sal) en lugar de algunas carnes rojas y blancas.
- Elija cortes magros de carnes rojas y blancas. Quítele la grasa a las carnes rojas antes o después de cocinarlas y quite la piel de las carnes blancas antes de comerlas.
- Sustituya los lácteos enteros o reducidos en grasa al 2% por lácteos descremados o con bajo contenido de grasa al 1% y bebidas fortificadas con base vegetal (como soja, arroz y almendra).
- Cocine y hornee con aceites líquidos (como el aceite de canola y de oliva) en lugar de las grasas sólidas (como la manteca, la manteca de cerdo o la mantquilla).
- Opte por alimentos que no contengan colesterol y grasa saturada, como las legumbres y los guisantes, las frutas, los vegetales y los granos enteros.