

# 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.

# Grasa total

## ¿Qué es?

La grasa se encuentra en los alimentos de **origen vegetal y animal**. La grasa total en la etiqueta de **Información Nutricional** incluye:

- La **grasa saturada** se encuentra en mayores proporciones en **los productos** de origen animal y, por lo general, **se solidifica** a temperatura ambiente.
- La grasa **trans** *se encuentra naturalmente* en pequeñas cantidades en algunos productos de origen animal y también **se forma artificialmente durante el procesamiento de los alimentos**. La grasa *trans* es una grasa insaturada, pero es estructuralmente distinta a la grasa insaturada que se produce de forma natural en los alimentos de origen vegetal y tiene efectos nocivos sobre la salud.
- Las **grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas** se encuentran en mayores proporciones en **plantas** y son, por lo general, **líquidas** a temperatura ambiente, como el aceite.

## ¿Dónde se encuentra?

- La **grasa saturada** se encuentra en la grasa animal, los productos de pastelería, los condimentos, las salsas, los lácteos (enteros y reducidos en grasas al 2%), los postres, las carnes rojas y de aves, las carnes procesadas (rojas y de aves), la pizza, los aderezos para ensaladas, los sándwiches, los bocadillos procesados, los productos para untar, los dulces, los aceites vegetales tropicales y la manteca vegetal.
- **La grasa trans que se forma de manera natural** se encuentra en pequeñas cantidades en productos lácteos, carne de res y cordero. **La grasa trans que se forma de manera artificial durante el procesamiento de los alimentos** se encuentra en aceites parcialmente hidrogenados que se usaron en una variedad de alimentos. A partir de 2018, la mayoría de los usos de aceites parcialmente hidrogenados, la principal fuente de grasas *trans* artificiales en el suministro de alimentos de los Estados Unidos, se han eliminado gradualmente. Las grasas *trans* también están presentes en niveles muy bajos en aceites vegetales refinados.
- **Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas** se encuentran en los aguacates, el pescado, la mayonesa y los aderezos con base de aceite, los frutos secos, las aceitunas, las semillas, las margarinas suaves y los aceites vegetales.

## ¿Qué hace?

- La grasa proporciona calorías o “energía” al cuerpo. Cada gramo de grasa proporciona **9 calorías**. La grasa también almacena energía en exceso de la que necesita el cuerpo de forma inmediata y sirve como una fuente secundaria de energía una vez que las calorías de los carbohidratos se agotaron.
- La grasa es una parte básica de las membranas de las células y es necesaria para un crecimiento y un desarrollo adecuados.
- La grasa ayuda a que el cuerpo absorba las vitaminas importantes solubles en grasa (las vitaminas A, D, E y K).
- La grasa ayuda en los procesos corporales clave, como la coagulación de la sangre, el funcionamiento del sistema nervioso y la respuesta inmunológica.
- La grasa juega un rol vital en mantener saludable la piel y el cabello.
- La grasa proporciona sabor y consistencia y ayuda a sentir saciedad.



**FDA U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION**

[www.fda.gov/nutritioneducation](http://www.fda.gov/nutritioneducation)

Etiqueta de información nutricional interactiva • octubre de 2021

**Grasa total 1**

## Información de salud

- Hay evidencia de que las dietas con mayor contenido de grasa saturada y grasa *trans* están asociadas a mayores niveles de colesterol total o de colesterol “malo” (LDL o de baja densidad), que, a su vez, se asocian con un **mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares**. La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte tanto en hombres como en mujeres en los EE. UU.
- *Las Recomendaciones alimentarias para los estadounidenses aconsejan* que las personas mayores de 2 años de edad limiten la ingesta de grasas saturadas a **menos del 10% de calorías por día** reemplazando la grasa saturada por grasas insaturadas, especialmente grasas poliinsaturadas. Las recomendaciones también aconsejan **mantener una ingesta de grasa *trans* tan baja como sea posible**.
- La grasa alimentaria tiene más del **doble de calorías** por gramo que un carbohidrato o una proteína, por lo que las calorías de la grasa se pueden acumular con rapidez.



## Pasos a seguir

### para controlar la grasa total en su dieta

Utilice la etiqueta de **Información Nutricional** como una herramienta para controlar el consumo de grasa total. La etiqueta de información nutricional en los alimentos y las bebidas envasadas muestra la cantidad en gramos (g) y el valor diario (%VD) de grasa total por porción de alimento.

En la etiqueta de Información Nutricional, también se enumeran los tipos de grasa que componen la grasa total de un producto. Esto incluye la cantidad en gramos (g) por porción de grasa saturada y grasa *trans* y el valor porcentual diario de la grasa saturada. Los fabricantes de alimentos también pueden *voluntariamente* enumerar la cantidad en gramos (g) por porción de grasa monoinsaturada y poliinsaturada.

**El valor diario de grasa total es de 78 g.** Esto se basa en una dieta diaria de 2,000 calorías; es posible que su valor diario sea mayor o menor en función de sus necesidades calóricas.

- Cuando compare y elija alimentos, mire el valor porcentual diario de grasa total. Y recuerde:
  - o El 5% del valor diario o menos de grasa total por porción se considera bajo.
  - o El 20% del valor porcentual diario o más de grasa total por porción se considera alto.
- Elija cortes magros de carnes rojas y de aves. Quítele la grasa a las carnes rojas antes o después de cocinarlas y quite la piel de las carnes de aves antes de comerlas.
- Pruebe las fuentes de proteínas de mariscos y plantas (como las legumbres, los guisantes o chícharos, las lentejas, el tofu y otros productos de soya, y los frutos secos y las semillas sin sal) en lugar de algunas carnes rojas y de aves.
- Sustituya los productos lácteos descremados o descremados al 1% y/o los productos sin lactosa y bebidas de soya fortificadas por productos lácteos enteros y descremados al 2%.
- Cocine y hornee más a menudo con aceites líquidos de origen vegetal ricos en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas (como el aceite de canola y de oliva) en lugar de las grasas ricas en grasa saturada (como la manteca vegetal, la manteca de cerdo, la mantequilla y el aceite de coco).
- Pruebe hornear, asar a fuego directo, asar a la parrilla y cocinar al vapor. Estos métodos de cocción no agregan grasa adicional.
- Limite los productos de pastelería, los postres, las comidas rápidas fritas y los bocadillos procesados.
- Cuando coma fuera de casa, pregunte qué grasas utilizan para preparar sus alimentos. También puede preguntar si la información nutricional está disponible para poder realizar elecciones informadas.