

# Proteja su corazón—Controle su colesterol

## Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos

Ésta es una muestra de la etiqueta de una caja de macarrones y queso. Este producto tiene **demasiada** grasa saturada, grasas trans y colesterol pero **muy poca** fibra. Aprenda por qué.

### Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)  
Servings Per Container 2

#### Amount Per Serving

**Calories** 250      Calories from Fat 110

#### % Daily Value\*

**Total Fat** 12g      **18%**

Saturated Fat 3g      **15%**

Trans Fat 3g

**Cholesterol** 30mg      **10%**

**Sodium** 470mg      **20%**

**Total Carbohydrate** 31g      **10%**

Dietary Fiber 0g      **0%**

Sugars 5g

**Protein** 5g

Vitamin A      **4%**

Vitamin C      **2%**

Calcium      **20%**

Iron      **4%**

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

### Cómo leer la etiqueta del alimento

#### 1. Tamaño de porción

Siempre revise el tamaño de porción y el número de porciones en el envase. Si come todo el contenido de esta caja, está comiendo 2 porciones.

#### 2. Averigüe el % del valor diario

Busque el % de grasa saturada  
Busque el % de colesterol  
Escoja alimentos con menos de 5% de cada uno

#### 3. Averigüe las grasas trans

Escoja alimentos con 0 gramos de grasas trans

#### 4. Averigüe el contenido de fibra

Escoja alimentos con más de 20%

**Coma alimentos**  
con **bajo** contenido de grasa saturada y colesterol, **0** gramos de grasas trans y **alto** en fibra.