

Etiquetas nutricionales y dietas

Cuando comemos algo, nuestro cuerpo procesa ese alimento para convertirlo en energía. Necesitamos energía para trabajar, jugar y hasta para pensar. Si no comemos suficiente adelgazamos, y si comemos mucho engordamos.



La energía de los alimentos se mide en calorías. Un alimento con muchas calorías lo engorda. Si está a dieta y quiere perder peso el comer alimentos con menos calorías lo ayuda a perder peso. Por ejemplo, mucha gente a dieta bebe refresco de dieta, que no tiene calorías, en lugar de refresco regular, el cuál tiene muchas calorías.



Todos los alimentos que comemos se procesan por nuestro cuerpo como una de tres: grasas, proteínas o carbohidratos, los cuales incluyen azúcar.

Las grasas se encuentran en aceites, carne y muchos alimentos cocinados con aceites.



La proteína se encuentra en carnes, huevos, queso y frijoles.



Los carbohidratos se encuentran en el pan y en cualquier cosa hecha con granos, todas las verduras y frutas. Los carbohidratos también incluyen azúcar, la cuál se añade para mejorar los sabores.



También hay vitaminas y minerales en los alimentos que comemos, los cuáles son buenos para nosotros. Necesitamos una gran variedad de alimentos para mantenernos saludables.

Puede engordar comiendo alimentos con muchas calorías. También puede tener problemas cardíacos si come muchas grasas, azúcares o sal cada día. Las personas con sobre peso pueden tener problemas de salud como alta presión sanguínea, enfermedades del corazón o diabetes.



Es importante comer alimentos buenos para su salud. El gobierno estadounidense requiere que los alimentos se etiqueten para que la gente sepa exactamente lo que están comiendo. Las etiquetas nos dicen cuánta grasa, proteína y carbohidratos hay en cada alimento. También tiene información específica acerca de azúcares y sal. Las etiquetas de los alimentos también indican las vitaminas y minerales, las cuáles son buenas para la gente.

Nutrition Facts	
Serving size: 1/2 cup (130g)	
Servings: About 3.5	
Amount per serving	
Calories 150	Fat Cal 10
	% DV*
Total Fat 1g	2%
Sat. Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 550 mg	23%
Total Carb. 29g	10%
Fiber 7g	28%
Sugars 5g	
Protein 7g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 6%	Iron 10%
*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.	

Finalmente, las etiquetas de los alimentos indican las calorías por porción, para ayudar a la gente a decidir si están consumiendo demasiadas calorías. El estándar es 2000 calorías por día. Mucha gente que come más de 2000 calorías al día, subirá de peso. Los atletas y gente que hace trabajo físico pesado consumirán más calorías y pueden comer más y no subir de peso.

