

¿Sabes qué estás
comprando y
consumiendo?



Alianza
estratégica de:

nueva
eps
EN INTERVENCIÓN

 UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA
Facultad de Medicina



Aprende a leer la etiqueta nutricional



Escanea el código
y mira el video

Leer la etiqueta de información nutricional te ayudará a identificar el tamaño de la porción, el contenido de azúcares, sodio, grasas y calorías de los alimentos que consumes.

Este hábito es clave para el control de enfermedades crónicas, especialmente, al elegir productos en el supermercado.

Ahora, te presentamos **5 consejos** para que comas rico, nutras tu cuerpo y puedas mantener tu peso y condiciones médicas bajo control, porque lo que ponemos sobre la mesa también impacta tu salud.

1. Prioriza alimentos naturales y locales

Incluye frutas, verduras, leguminosas, tubérculos y cereales integrales propios de tu región y que estén en cosecha. Consúmelos frescos, cocidos o asados.



2. Reduce el consumo de sal, azúcar y ultraprocesados

Revisa la etiqueta y evita productos con alto contenido de sodio, azúcares añadidos y grasas saturadas.

3. Controla las porciones y mantén horarios regulares

El tamaño de la porción indicado en la etiqueta es clave para no exceder el consumo diario recomendado.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración (228 g)
Raciones por Envase 2

Cantidad por Ración

Calorías 250 Calorías de grasa 110

	% Valor diario*
Grasa Total 12g	18%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa Trans 3g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Carbohidrato Total 31g	10%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 5g	
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasas totales	Menos de	65g	80g
Grasas saturadas	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g



Escanea el código
y mira el video

**Recuerda que en un plato
balanceado está distribuido así:**

50% de ensaladas o vegetales.
No te excedas en la vinagreta.
Puedes incluir frutas en tu
preparación.

25% de carbohidratos.
Elige uno máximo dos acompañantes
en tu plato, puede ser arroz,
papa o maduro.

25% proteínas. Puede ser
huevo, carne, pollo o pescado,
prepáralas cocidas, asadas.

4. Elige grasas saludables y cuida las preparaciones

Prefiere grasas saludables como las del aguacate, frutos secos y el aceite de oliva, evita productos con grasas trans y saturadas como empaquetados, carnes frías, mecato, parva. Prefiere preparaciones cocidas y a la plancha.

5. Acompaña tu alimentación con hidratación y actividad física

Una buena nutrición se complementa con movimiento diario, camina, baila, nada, monta bici.



Somos lo que comemos, así que
toma buena decisiones,
saborea tus alimentos,
disfruta tu tiempo en la mesa.