



AIM PLUS
MEDICAL SUPPLIES

500 Patriot Pkwy | Suite B | Tuscaloosa, AL 35405
Teléfono: 866-919-1246 | Fax: 866-496-7054
www.aimplusmedicalsupplies.com

Leer una etiqueta nutricional

Leer las etiquetas de los productos es vital para tomar decisiones informadas a la hora de comprar alimentos. Los productos suelen llevar etiquetas con información útil sobre su contenido y sus posibles consecuencias para la salud. Comprender las partes comunes de una etiqueta y lo que hay que buscar puede ayudar a cualquier persona a convertirse en un consumidor más informado y prudente.

Lista de ingredients

La lista de ingredientes indica lo que contiene un producto y es la información más reveladora de la etiqueta. La lista debe ser sencilla y fácil de leer; además, debe estar en orden descendente, empezando por el ingrediente más presente y terminando por el menos. Los nombres de todos los ingredientes deben ser fácilmente comprensibles y no contener alérgenos comunes.

Alérgenos alimentarios

Según la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU., los ocho alérgenos alimentarios más comunes son la leche, los huevos, el pescado, el marisco, los frutos secos, los cacahuets, el trigo y la soja. Los fabricantes de alimentos deben incluir la presencia de estos alérgenos en sus etiquetas y destacarlos mediante un "contiene" específico en la lista de ingredientes o un texto de precaución.

Información nutricional

Leer la información nutricional puede beneficiar a las personas que intentan controlar su peso o sus necesidades dietéticas. El panel de información nutricional contiene datos sobre el número de calorías y nutrientes del producto por ración. Los nutrientes enumerados se basarán en los ingredientes del producto y pueden incluir información sobre grasas, colesterol, sodio, hidratos de carbono, fibra y diversas vitaminas y minerales.

Fecha de expiración

Las fechas de caducidad informan a los compradores de cuándo empezará a descomponerse o estropearse el producto. Prestar atención a la fecha de compra y a la fecha de caducidad es esencial por razones de salud y seguridad, y también determina la vida útil del producto. Leer la etiqueta de un producto es esencial para tomar decisiones inteligentes a la hora de comprar alimentos. Un poco de investigación y conocimiento del contenido de la etiqueta puede garantizar que los compradores hagan la mejor elección para sus necesidades.

Para más información sobre la diabetes, visite

<https://diabetes.org>

<https://www.cdc.gov/diabetes>

<https://www.mayoclinic.org/search/search-results?q=diabetes>

*Este folleto es informativo y no se considera un consejo médico. Consulte a su médico para obtener información específica sobre su enfermedad.