

Nutrición



TEXAS FARM BUREAU®

LOS 6 ESENCIALES: TUS NECESIDADES NUTRICIONALES DIARIAS

Carbohidratos



- Principal fuente de energía
- Ayuda en la digestión

Grasas



- Provee energía
- Absorbe vitaminas
- Forma y repara células
- Importante para la salud de la piel

Proteínas



- Provee energía
- Construye y repara tejidos
- Necesario para el crecimiento y el desarrollo

Vitaminas



Cada vitamina ayuda a apoyar...

- A** : Visión, sistema inmunológico y piel
- D** : Huesos y dientes
- E** : Glóbulos rojos y producción celular
- C** : Sistema inmunitario
- B's** : Cerebro, nervios y glóbulos rojos

Minerales



Cada mineral contribuye a...

- **Calcio** - Huesos y dientes fuertes
- **Potasio** - Equilibrio de fluidos y presión arterial
- **Hierro** - Oxígeno y sangre roja
- **Yodo** - Función tiroidea
- **Zinc** - Sistema inmunológico

Agua



- El 60% de nuestro cuerpo es agua.
- Provee hidratación
- Ayuda en el transporte de nutrientes.
- Apoya la regulación de la temperatura

CÓMO LEER LA ETIQUETA

Tamaño de la porción

Indica el tamaño de una porción y cuántas hay en un paquete.

Calorías

Indica el número de calorías por porción

Colesterol

Se produce de forma natural en el hígado. Consumir cantidades adicionales suele ser innecesario. Las grandes cantidades pueden estar relacionadas con enfermedades cardíacas.

Carbohidratos totales

• **Fibras dietéticas:** Este tipo de carbohidrato no se absorbe fácilmente en los intestinos, lo cual lo hace beneficioso para el tracto digestivo y ayuda a regular el tránsito intestinal.

• **Azúcares totales:** Azúcar natural que se encuentra en los alimentos.

• **Azúcares añadidos:** Azúcar adicional añadida al producto durante el procesamiento.

Información Nutricional

Tamaño de la porción 100 g

Cantidad por porción

Calorías 250 Calorías procedentes de la grasa 10

% del valor diario*

Grasa total 4% 4%

Grasas saturadas 1.5% 4%

Grasas Trans

Colesterol 50mg 28%

Sodio 150mg 15%

Carbohidratos totales 10mg 3%

Fibra dietética 5g

Azúcares 5g

Proteína 16%

Vitamina A 1% ▪ **Vitamina C** 3%

Calcio 2% ▪ **Hierro** 2%

*Los valores diarios porcentuales se basan en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más o menos, dependiendo de sus necesidades calóricas.

% Valor Diario

El porcentaje de nutrientes diarios que se provee en una porción.

Grasas totales

• **Grasas saturadas:** Grasa saludable, que viene principalmente de animales y de algunas plantas.

• **Grasas trans:** Una grasa artificial o procesada que se considera poco saludable.

Sodio

Pequeñas cantidades de este mineral son necesarias para el funcionamiento de los sistemas de fluidos, muscular y nervioso.

Proteína

Obtenido de plantas y animales.

Vitaminas y Minerales

• **Vitaminas:** Presentes de forma natural en plantas y animales, son digeribles en grasas y agua.

• **Minerales:** Se encuentran en fuentes naturales como el agua y el suelo.

MANTENTE SANOS Y COME TUS...

PROTEÍNA, LÁCTEOS Y GRASAS SALUDABLES

Consume de 1.2 a 1.6 g por kilogramo de tu peso al día



VERDURAS Y FRUTAS

Come 3 porciones de verduras al día

Come 2 porciones de fruta al día



GRANOS INTEGRALES

Consuma de 2 a 4 porciones al día

