



## Aprende a leer las etiquetas

Las etiquetas y las tablas nutricionales son una fuente confiable de información siempre y cuando sepamos cómo interpretarlas.

Los empaques tienen algunas frases que nos pueden confundir. Por eso te contamos qué quieren decir esas frases para que elijas de forma más conveniente.

- Light vs. bajo en calorías.

Si dice **light** significa que tiene alrededor de 30%-50% de calorías menos que la versión regular y NO necesariamente es más saludable.

Si dice **bajo en calorías** significa que tiene máximo 40 calorías por servicio.

- Sin azúcar vs. sin azúcares añadidos

**Sin azúcar** significa que tiene menos de 0,5g de azúcares. La mayoría de veces estos alimentos contienen más grasa y edulcorantes artificiales para mantener el sabor.

**Sin azúcares añadidos** significa que si tiene azúcar pero esta proviene únicamente de los ingredientes de la preparación. Por ejemplo la miel o las frutas.

- Reducido en grasa / 0% materia grasa / Sin grasas / bajo en grasa

**Reducido en grasa** significa que tiene al menos 25% menos grasa que la versión original. No quiere decir que sea saludable.

**0% grasa** significa que no contiene nada de grasa, sin embargo estos alimentos tienen más edulcorantes artificiales para conservar su sabor.

**Sin grasas** significa que tiene menos de 0,5g de grasas por servicio.

**Bajo en grasas** significa que tiene 3g o menos de grasa por servicio.

En la lista de ingredientes se deben ordenar de mayor a menor cantidad. Es decir, el primer ingrediente de la lista es el que más cantidad tiene y el último el que menos contiene el alimento.



## Consumo de Chocolate

El chocolate (oscuro especialmente) es un gran aliado para la salud. Este brinda propiedades como:

1. Ayuda al desarrollo de los huesos
2. Regenerador de células
3. Reduce la presión sanguínea y transportar el oxígeno
4. Aporta fibra
5. Gran fuente de magnesio, hierro, cobre, zinc y vitamina c.
6. Es antioxidante.
7. Genera endorfinas por lo tanto nos ayuda a aliviar el estrés y sentirnos más positivos.
8. Es rico en flavonoides los cuales protegen las neuronas. Por lo tanto ayuda a mejorar los procesos cognitivos y la memoria.



## Las proteínas

La proteína se encuentra en cada parte de nuestro cuerpo, por esto su consumo es esencial para el correcto funcionamiento del cuerpo y su sistemas.

Las proteínas están compuestas por cadenas de aminoácidos, estos son componentes que el cuerpo no puede producir por sí mismo.

Hay proteínas “completas” e “incompletas”.

Las completas son las que tienen todos los tipos de aminoácidos necesarios, estas son las proteínas de fuente animal.

Las incompletas son las que solo tienen ciertos tipos de aminoácidos, como las proteínas de fuente vegetal. Por esto, si llevas una dieta a base de vegetales es importante saber los tipos de aminoácidos que tiene cada alimento para poder complementarlos.



## Consumo de agua

Cada persona debe consumir cierta cantidad de agua. Uno de los factores a nivel general que determinan el consumo de agua d

### ¿Cuánta agua tomar al día?

Peso (kg.)	Litros diarios				
36 kg	1.2 litros	72 kg	2.3 litros	108 kg	3.6 litros
45 kg	1.5 litros	81 kg	2.6 litros	117 kg	3.8 litros
54 kg	1.8 litros	90 kg	3 litros	127 kg	4 litros
63 kg	2 litros	100 kg	3.2 litros	136 kg	4.4 litros

