



April 2012

Supplement

What Food Package Claims Really Mean

Some of the most common terms seen on food packages include

Good source of – provides at least 10% of daily value for that nutrient

High in – provides 20% or more of the daily value for that nutrient

Low calorie – contains less than 40 calories per serving

Sugar-free – contains less than 0.5g of sugar per serving

Reduced sodium – contains 25% less sodium than the regular version

Low sodium – contains less than 140 mg of sodium per serving

Low cholesterol – contains less than 20mg of cholesterol and 2g of saturated fat per serving

Low fat - provides less than 3g total fat per serving

“Lean” meat and poultry- provides 10g of fat or less, 4.5g of saturated fat and less than 95mg of cholesterol in a 3oz serving.

High fiber – contains at least 5g of fiber per serving

Not All Nutrition Information is Created Equal

Strolling down the grocery aisle, products seem to make claims about what they can do to make you healthier. Don't be fooled- if it sounds too good to be true, then it probably is.

Here's how to be a smart shopper:

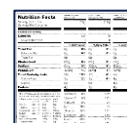
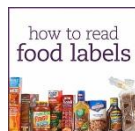
1. Be aware of the serving size – Although a product, such as a bottled drink, may appear to have 1 serving, it may actually contain more than one serving! The serving sizes listed on the “Nutrition Facts” labels are small for many foods. For example, your ice cream has 150 calories per serving. The serving for the ice cream is about the size of two golf balls, and who eats just that?

2. Check ingredients- *Whole wheat, made with real fruit*, and even *fat free* may not live up to their name. Always look at the ingredients to see what is really in the product. Make sure the product has *whole wheat* listed as the first ingredient. *Made with real fruit* may really mean it is made with juice concentrate, usually apple. As for *fat free*, if there is less than 0.5g fat per serving, the label is allowed to list 0g of fat. If you have more than 1 serving, you could be eating almost a gram of fat.

3. Be cautious of labeling claims- Soups may be labeled as “a full serving of vegetables in every bowl.” However, the vegetable may be tomatoes. The tomatoes may actually mean tomato purée with water and salt. Always read the food label and ingredients list when choosing food for you and your family.

REMEMBER: When buying food for your family, do not base your decision strictly on the front of the package labeling. Be a smart shopper – read food labels and listed ingredients to learn more about foods you and your family eat.

Source: www.cspinet.org; www.eatright.org





Abril 2012

Boletín

Significado de las afirmaciones en los paquetes de alimentos

Buena fuente de (*good source of*):
proporciona por lo menos un 10% del valor diario de ese nutriente

Alto en (*high in*); proporciona un 20% o más de valor diario de ese nutriente

Bajo en calorías (*low calorie*):
contiene menos de 40 calorías por porción

Sin azúcar (*sugar-free*): contiene menos de 0.5g de azúcar por porción

Sodio reducido (*reduced sodium*):
contiene 25% o menos de sodio que la versión regular.

Bajo en sodio (*low sodium*):
contiene menos de 140 mg de sodio por porción

Bajo en colesterol (*low cholesterol*):
contiene menos de 20mg de colesterol y 2g de grasa saturada por porción

Bajo en grasa (*low fat*): proporciona menos de 3g de grasa total por porción

Carne de res y pollo magra (*lean*):
proporciona 10g de grasa o menos, 4.5g de grasa saturada y menos de 95mg de colesterol en una porción de 3onzas.

Rico en fibra (*high fiber*): contiene por lo menos 5g de fibra por porción.

Preste atención a la información sobre nutrición

Al recorrer los pasillos de la tienda de abarrotes, pareciera que algunos productos prometen poder hacer de usted una persona más saludable. ¡No se deje engañar! Si parece demasiado bueno para ser cierto, lo más probable es que así sea.

He aquí cómo convertirse en un comprador inteligente:

1. Tenga en cuenta el tamaño de la porción – No obstante que un producto, como una bebida embotellada, puede parecer del tamaño de una porción, realmente puede contener ¡más de una porción! El tamaño de las porciones que se mencionan en “Datos sobre nutrición” de las etiquetas son pequeñas para muchos alimentos. Por ejemplo, su helado contiene 150 calorías por porción. Una porción de helado corresponde al tamaño de dos bolas de golf ¿y quién se come sólo esa porción?

2. Revise los ingredientes- *Trigo integral, hecho con pura fruta* y hasta *sin grasa* pueden ser algo que realmente no es cierto. Siempre lea la lista de ingredientes para saber lo que realmente contiene el producto. Asegúrese de que incluya *trigo integral* a la cabeza de la lista de ingredientes. *Hecho con pura fruta* puede significar que está hecho con concentrado de jugo, especialmente de manzana. Mientras que *sin grasa*, si el producto tiene menos de 0.5g de grasa por porción, se le permite mencionar en la etiqueta que su contenido es de 0g de grasa. Si come más de una porción, podría consumir casi 1g de grasa.

3. Tenga cuidado con lo que afirman las etiquetas- Las sopas pueden afirmar en sus etiquetas que proveen “una porción completa de verduras en cada porción”. Pero, pueden ser sólo tomates. Y tomates puede realmente significar puré de tomate con agua y sal. Lea siempre la etiqueta del producto y la lista de ingredientes cuando elija alimentos para usted y su familia.

RECUERDE: Cuando compre alimentos para su familia, no base su decisión estrictamente en lo que dice la parte frontal de la etiqueta. Sea un comprador inteligente – lea las etiquetas y la lista de ingredientes para saber más sobre los alimentos que usted y su familia consumen.

Fuente: www.cspinet.org; www.eatright.org

