

Cómo leer la

Etiqueta de los Alimentos

Consejos para personas con la enfermedad de los riñones

Si usted tiene la enfermedad de los riñones tal vez tenga que limitar algunos de los nutrientes de su dieta, tales como el sodio, el fósforo o el potasio. También debe limitar su consumo de grasas saturadas y grasas trans. Lea la etiqueta de los alimentos para asegurarse de que sus selecciones beneficien la salud de sus riñones.

- Lea la etiqueta de información nutricional (Datos de Nutrición) para ver si ese alimento tiene sodio.
- Lea la lista de ingredientes para ver si ese alimento tiene fósforo o potasio agregados.
- Lea la etiqueta para ver si dice “bajo en grasas saturadas”, “sin sodio” o “libre de sodio”.

¿Qué debo buscar en la etiqueta de información nutricional?

Lea la etiqueta de información nutricional para ver si ese alimento tiene sodio. Algunas etiquetas de información nutricional también incluyen fósforo y potasio, aunque no tienen que hacerlo.

La porción que aparece equivale a 1 taza. Si come dos porciones, la cantidad se dobla.

Nutrition Facts	
Datos de Nutrición	
Serving Size: 1 cup (228g)	
Servings Per Container: 2	
Tamaño por ración: 1 taza (228 g)	
Ración por Envase: 2	
Amount Per Serving/Cantidad por Ración	
Calories: 260	Calories from Fat: 120
Calorías: 260	Calorías de Grasa: 120
% Daily Value*/% Valor Diario*	
Total Fat/Grasa Total 13g	20%
Saturated Fat/Grasa Saturada 5g	25%
Trans Fat/Grasa Trans 2g	
Cholesterol/Colesterol 30mg	10%
Sodium/Sodio 660mg	28%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 31g	10%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0g	0%
Sugars/Azúcares 5g	
Protein/Proteínas 5g	
Vitamin A/Vitamina A	4%
Vitamin C/Vitamina C	2%
Calcium/Calcio	15%
Iron/Hierro	4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2.000 calorías.	

Este paquete tiene dos porciones de 1 taza.

Una porción tiene el 28% del valor diario de sodio.

- 5% o menos, es bajo.
- 20% o más, es alto.

Esta etiqueta de alimentos indica que contiene un valor diario de sodio del 28%, lo cual es alto.

Una porción tiene 660 miligramos de sodio, lo cual es alto.

¿Qué debo buscar en la lista de ingredientes?

1. Busque fósforo en la lista de ingredientes, o palabras con “FOS” (“PHOS” en inglés). Muchos alimentos empaquetados contienen fósforo. Si un alimento de la lista de ingredientes tiene “FOS”, mejor elija otro.

Ingredientes: papas rehidratadas (agua, papas, piro**fos**fato ácido de sodio), Carne de res (res, agua, sal, **fos**fato de sodio), vino...

Esta lista de ingredientes indica que se ha agregado fósforo al alimento.

2. Lea la lista de ingredientes para ver si tiene potasio. Por ejemplo, a veces se agrega cloruro de potasio en lugar de sal a los alimentos empaquetados, como las sopas en latas y los productos de tomate. Limite los alimentos que tienen potasio en su lista de ingredientes.

Ingredientes: Jugo de tomate, jugos de mezcla de vegetales, cloruro de **potasio**, azúcar, magnesio, sal, vitamina C (ácido ascórbico), ácido cítrico, extracto de especias, condimentos (aderezos), inosinato disódico, guanilato disódico.

Esta lista de ingredientes indica que se ha agregado potasio al alimento.

¿Sabía usted? En las etiquetas de los alimentos, los ingredientes se ponen en orden según la cantidad en el alimento. El primer ingrediente en la lista es el que más hay en ese alimento, mientras que el último ingrediente en la lista es el que menos hay.

Busque comida empaquetada que diga que es:

Más baja en grasas saturadas y grasas trans	Más baja en sodio*
<ul style="list-style-type: none">• Libre de grasas saturadas o sin grasas saturadas• Bajo en grasas saturadas• Menos grasas saturadas• Libre de grasas trans o sin grasas trans	<ul style="list-style-type: none">• Sin sodio o libre de sodio• Muy bajo en sodio• Bajo en sodio• Contenido reducido de sal

* El cloruro de potasio se usa en lugar de la sal en algunos alimentos. Si usted debe cuidar cuánto potasio consume, fíjese qué dice la lista de ingredientes.

Para más información visite www.niddk.nih.gov o llame al 1-800-860-8747.

El contenido de esta publicación es proporcionado como un servicio del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés). NIDDK traduce y comparte los resultados de sus investigaciones para incrementar el conocimiento de salud y las enfermedades entre pacientes, profesionales de la salud y el público en general. Las publicaciones producidas por NIDDK son cuidadosamente revisadas por los científicos del NIDDK y otros expertos.

Publicación de NIH No. 12-7405S • Impresa en mayo de 2012

