UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

HOJA INFORMATIVA DE USDA FOODS PARA EL HOGAR

Mantequilla

Fecha: Mayo 2013 Código: 100001

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El producto es 100% mantequilla natural. El producto cuenta con excelentes características para esparcirlo con facilidad. Se ha añadido una pequeña cantidad de sal a este producto.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- 1 lb por cartón
- Una porción de mantequilla equivale a 1 cucharada, y un cartón rinde alrededor de 32 porciones.

ALMACENAMIENTO

- Almacene los cartones de mantequilla sin abrir en el refrigerador hasta que estén listos para ser usados.
- Después de abrirlos, tápelos y almacénelos en el refrigerador.
- Busque la fecha en el paquete que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar: http://www.fns.usda.gov/fdd/policymemo/pmfd107_NSLP_CACF_SFSP_CSFP_FDPIR_TEFAP_CI-StorandInvMgmt.pdf

USOS Y RECOMENDACIONES

- Utilice pequeñas cantidades de mantequilla en una sartén o cacerola al cocinar verduras o carnes.
- Use la mantequilla con moderación al untarla sobre una tostada.
- Mezcle la mantequilla con polvo de ajo y otras especias; untándola en las rebanadas de pan y calentándolas en el horno para obtener un pan con ajo rápido.
- Mezcle pequeñas cantidades de mantequilla con especias y úntela sobre verduras calientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 cucharada de mantequilla cuenta como 2 ½ cucharaditas de aceites en "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, La recomendación diaria es de 6 cucharaditas. Utilice la mantequilla con moderación. Los alimentos altos en grasas sólidas contienen altos niveles de grasas saturadas y colesterol que pueden contribuir a las enfermedades relacionadas con la dieta.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: 1 cucharada (14g)

Cantidad por Porción

Calorías 102 Calorías de grasas 69

	% de Valor Diario*
Grasa Total 11.5g	**18%**
Grasas Saturadas 7g	**35%**
Grasas *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 2mg	**0%**
Total de Carbohidratos 0g	**0%**
Fibra Dietética 0g	**0%**
Azúcar 0g	
Proteína 0g	

Vitamina A 7%	Vitamina C 0%
Calcio 0%	Hierro 0%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

Hoja de Recomendación del FDPIR

Tome Decisiones más Saludables cuando Use Grasas y Aceites

Visión General

Las Guías Dietéticas para los Estadounidenses, 2010, recomiendan limitar el consumo de alimentos tales como la mantequilla que son altos en grasas sólidas para ayudar a reducir el riesgo por enfermedades relacionadas con la dieta. Las grasas sólidas son grasas que permanecen sólidas cuando se encuentran en temperatura ambiente y contienen niveles más altos de grasas saturadas y/o de grasas *trans*. La mantequilla se ofrece en cantidades limitadas en el paquete alimenticio del FDPIR para reflejar estas recomendaciones. Tiene la opción, de seleccionar la mantequilla ligera para untar o aceite vegetal en lugar de mantequilla en cualquiera y todos los meses.

Los aceites son generalmente mejores para la salud que las grasas sólidas porque contienen menos grasas saturadas o grasas *trans*. Muchos estadounidenses obtienen el aceite necesario para la dieta diaria del pescado, nueces y aceite vegetal, los cuales se ofrecen en el paquete de alimentos del FDPIR.

Con la variedad de grasas ofrecidas en el paquete alimenticio del FDPIR puede elegir con conocimiento y crear un patrón de alimentación saludable.

Comparando Grasas y Aceites de acuerdo al FDPIR

	Mantequilla (1 Cda)	Mantequilla ligera para untar (1 Cda)	Aceite Vegetal (1 Cda)
Grasa Total	11g	5g	14g
Grasas Saturadas	7g	1.5g	2g
Grasas Trans	0.3g	0g	0g
Colesterol	33mg	0mg	0mg

Recomendaciones para usar con conocimiento grasas y aceites:

- **Use la mantequilla con moderación – los alimentos más altos en grasas sólidas contienen niveles más altos de grasas saturadas y colesterol que pueden contribuir a enfermedades relacionadas con la dieta.**
- **Use pequeñas cantidades de mantequilla ligera para untar o aceite en lugar de mantequilla cuando prepare alimentos.**
- **Sustituya una compota de manzana por la mitad de la grasa o aceite en los productos horneados en casa**.

Para más información sobre grasas sólidas y aceites como parte de un patrón de alimentación saludable, visite **www.choosemyplate.gov/food-groups/oils.html**