



Como leer las etiquetas nutricionales

Lea las etiquetas para asegurar una dieta sana...

Las etiquetas de Información Nutricional que se encuentran en los empaques de los alimentos es una de las mejores herramientas que tenemos para escoger los alimentos más sanos para nuestra dieta diaria. Estas etiquetas incluyen la cantidad de la porción y el número de porciones por empaque. También indican el número de calorías, grasa, grasa saturada, colesterol y sodio por porción.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición		
Servings per container/Raciones por envase	8	
Serving size/Tamaño por ración	2/3 cup (55g)	
Amount per serving/Cantidad por ración		
Calories/Calorías	230	
	% Daily Value*/	
	% Valor Diario*	
Total Fat/Grasa Total	8g	10%
Saturated Fat/Grasa Saturada	1g	5%
Trans Fat/Grasa Trans	0g	
Cholesterol/Colestero	0mg	0%
Sodium/Sodio	160mg	7%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total	37g	13%
Dietary Fiber/Fibra Dietética	4g	14%
Sugars/Azúcares	12g	
Includes 10g Added Sugars/		
Incluye 10g de Azúcar Añadido		20%
Protein/Proteínas	3g	
Vitamin D/Vitamina D	2mcg	10%
Calcium/Calcio	260 mcg	25%
Iron/Hierro	8mg	45%
Potassium/Potasio	240mg	6%
The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.		
El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición genera		

comience aquí

revise las calorías

Guía rápida de los valores porcentuales diarios:

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

limite el consumo de estos

ingiera suficiente cantidad de estos

