

+ COMA SABIAAMENTE +

CON LAS ETIQUETAS DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL.

La etiqueta de información nutricional puede ayudarle a tomar decisiones más sabias, ¡Úsela! Esto es lo que necesita buscar:

| Nutrition Facts | |
|-------------------------------|------------|
| 8 servings per container | |
| Serving size 2/3 cup (55g) | |
| Amount per serving | |
| Calories | 230 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 8g | 10% |
| Saturated Fat 1g 5% | |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 10% |
| Sodium 160mg | 7% |
| Total Carbohydrate 37g | 13% |
| Dietary Fiber 4g 14% | |
| Total Sugars 12g | |
| Includes 10g Added Sugars 20% | |
| Protein 3g | |
| Vitamin D 2mcg | 10% |
| Calcium 260mg | 20% |
| Iron 8mg | 45% |
| Potassium 235mg | 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.



1 Comience con la información de las porciones.
Esto le informará el tamaño de una porción individual y cuántas porciones tiene el empaque.

2 Revise las calorías totales por porción.
Haga las cuentas para saber cuántas calorías consume realmente si se come todo el empaque.

3 Limite ciertos nutrientes.
Trate de comer la menor cantidad posible de grasa saturada, trans y sodio.

4 Consuma suficientes nutrientes benéficos.
Coma alimentos con fibra dietética, proteína, calcio, hierro, vitaminas y otros nutrientes que el cuerpo necesita.

5 Guía rápida del valor % diario.

- El valor % diario (DV por sus siglas en inglés) le indica el porcentaje de cada nutriente en una porción individual en términos de la cantidad diaria recomendada.
- Para consumir menos de un nutriente (como grasa saturada o sodio), elija alimentos con un DV % de 5% o menor.
- Para consumir más de un nutriente (como fibra), elija alimentos con un DV % de 20% o mayor.