

Consejos de Salud y Nutrición

Cómo leer una etiqueta de los alimentos

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración (228 g)
Raciones por Envase 2

Cantidad por Ración

Calorías 250 Calorías de grasa 110

	% Valor diario*
Grasa Total 12g	18%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa <i>Trans</i> 3g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Carbohidrato Total 31g	10%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 5g	
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasas totales	Menos de	65g	80g
Grasas saturadas	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

Sólo con fines educativos. Esta etiqueta no cumple con los requisitos de etiquetado.

- 1 El tamaño de porción** le indica la cantidad de este alimento que usted debe comer, y toda la información a continuación se basa en la cantidad de comida.
- 2 Las calorías** son una medida de la energía de los alimentos por porción. La grasa, los carbohidratos y las proteínas son 3 fuentes de calorías.
- 3** Las grasas saturadas, colesterol y sodio se llaman las 3 "infartadoras." **Limite** la cantidad de éstos que come.
- 4** Estos nutrientes son **importantes**, especialmente la fibra. La mujer promedio necesita 25 gramos por día, y el hombre promedio necesita 38 gramos por día.
- 5 Valor Diario** le indica si los nutrientes en una porción contribuyen un poco o mucho a su dieta diaria, basado en 2.000 calorías por día. Por ejemplo, el 18% de la grasa total significa que 1 porción le da 18% de la grasa total que usted debe comer en un día.
- 6** Esta sección incluye información sobre el cantidad diaria recomendada de nutrientes importantes. Estos son **importes máximos** para las personas que consumen 2.000 o 2.500 calorías cada día.

LISTA DE INGREDIENTES

Los ingredientes se enumeran en orden del más grande al más pequeño en peso. Tenga cuidado con los alimentos que se inician con el azúcar (o jarabe de maíz), grasas, aceites y sal. Busque alimentos que tienen una lista de ingredientes corto con ingredientes que sonido natural. Esta información también es útil para las personas que tengan una sensibilidad a los alimentos o alergias.