

+ 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%



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.