

Cómo leer una etiqueta de comidas

Datos de Nutrición

8 porciones de envase

Tamaño de Porción 1 2/3 taza (55g)

Cantidad por Porción

Calorías 230

% Valor Diario*

Grasa total 8g	10%
Grasa Saturada 1g	5%
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 160mg	7%
Carbohidratos Total 37g	13%
Fibra Dietética 4g	14%
Azúcares 12g	
Incluye 10g de Añadidos Azúcares	20%
Proteína 3g	6%
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 260mg	20%
Hierro 8mg	45%
Potasio 235mg	6%

* El valor diario le indica cuánto de un nutriente contribuye a una dieta diaria en una porción de comida. El porcentaje de los valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Ingredientes:

1 **Conozca** el tamaño de la porción y las porciones por envase

2 **Limite estas:** grasas saturadas, acido graso trans, colesterol y sodio
<5% = La meta
>20% = Una mala opción

3 **Comer suficiente:** fibra dietética, vitaminas y minerales
>20% = La meta
<5% = Una mala opción

4 **Azúcar extra debe ser 10% o menos todos los días**

5 **Siempre lea la lista de ingredientes**

- Cuando la lista es más corta, es mejor.
- Los ingredientes enteros siempre son mejores.
- ¡Si no puede leerlo, no lo coma!
- Evite las palabras: "enriquecido", "blanqueado", "procesado", "refinado" y "hidrogenado"

KIDS eat right.

Academy of Nutrition and Dietetics
Academy of Nutrition and Dietetics Foundation



Community Hospital
of the Monterey Peninsula
Montage Health