



Consejos rápidos para leer la etiqueta de información nutricional

Cocinar y comer alimentos saludables comienza en el supermercado. Lleve consigo esta tarjeta de consejos cuando compre alimentos y decida con base en la nutrición. Para crear su tarjeta de consejos:

1. Use unas tijeras para cortar por la línea punteada.
2. Dóblela por la línea del centro.
3. Mantenga la tarjeta de consejos en su billetera o bolso.



Tarjeta de consejos sobre la etiqueta de información nutricional

Consejos rápidos para leer la etiqueta de información nutricional

Verifique el tamaño de la porción cuando compare calorías y nutrientes en diferentes alimentos. La información nutricional que se encuentra en la etiqueta de información nutricional se basa en el tamaño de la porción descrito en la etiqueta.

Tome en cuenta las calorías. Se usan 2,000 calorías al día como guía general para el asesoramiento nutricional. Sus necesidades calóricas pueden ser mayores o menores, y pueden variar según su edad, sexo y nivel de actividad física. Puede verificar sus necesidades calóricas diarias personales en <https://www.fda.gov/media/126019/download>

Utilice el porcentaje del valor diario (% VD) como guía. El % VD muestra cuánto contribuye un nutriente en una porción del alimento a una dieta diaria total. Como guía general: el 5% del VD o menos de un nutriente por porción se considera bajo y el 20% del VD o más de un nutriente por porción se considera alto.

Entre los nutrientes que se deben reducir se incluyen: grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcares añadidos.

Entre los nutrientes que debería consumir más se incluyen: fibra alimentaria, vitamina D, calcio, hierro y potasio.

Mantenga la tarjeta de consejos en su billetera o en su bolso.

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	0%
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.