

# Etiqueta de información nutricional

## ¡Búsquela y úsela!

Información que necesita para tomar decisiones saludables durante el día



La encuentra en los envases de alimentos y bebidas



¡Úsela para comparar y elegir los alimentos!



Verifique el tamaño de la porción y la cantidad de porciones por envase.

La información nutricional incluida en la etiqueta de Información Nutricional generalmente se basa en una porción del alimento.

¡Los envases pueden contener (lo cual ocurre a menudo) más de una porción!

Si come múltiples porciones, también ingerirá “múltiples” cantidades de calorías y nutrientes.

**2 PORCIONES = CALORÍAS Y NUTRIENTES X 2**

Las calorías de los alimentos aportan la energía que su cuerpo necesita para funcionar y crecer. **Equilibre la cantidad de calorías que come y bebe con la cantidad de calorías que consume durante la actividad física.** ¿Siente curiosidad por sus necesidades de calorías? Consulte [www.choosemyplate.gov/MyPlatePlan](http://www.choosemyplate.gov/MyPlatePlan).



**CONSEJO:** 100 calorías por porción de una comida individual se consideran una cantidad **moderada** y 400 calorías o más por porción de una comida individual se consideran una cantidad **alta**.

Tamaño de las porciones

Considerar las calorías

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>240</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 430mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 46g	<b>17%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	<b>4%</b>
<b>Protein</b> 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	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.

Utilice el %VD

El % de valor diario (%VD) es el porcentaje del valor diario (cantidades de referencia de los nutrientes a consumir o que no se deben superar por día para adultos y niños mayores de 4 años) y muestra la cantidad que cada nutriente en una porción del alimento aporta a su alimentación total. **Utilice el % VD para determinar la acumulación de nutrientes y elegir los alimentos con mayor cantidad de nutrientes que necesita y reducir los nutrientes que no necesita.**

**CONSEJO:** 5% de VD o menos por porción es **bajo** y 20% de VD o más por porción es **alto**

Elegir los nutrientes de manera inteligente

Nutrientes que debe ingerir más

Compare y elija los alimentos para obtener el 100% de VD de estos nutrientes la mayoría de los días:

- Fibra dietética
- Hierro
- Vitamina D
- Potasio
- Calcio

Nutrientes que debe ingerir menos

Compare y elija los alimentos para obtener menos del 100% de VD de estos por día:

- Grasas saturadas
- Grasas *trans* (Nota: las grasas *trans* no tienen % de VD, por lo tanto, use gramos como guía)
- Sodio
- Azúcar agregada

Coma alimentos variados para obtener los nutrientes que su cuerpo necesita, que incluyen:

- Frutas y vegetales
- Carnes magras y pollo
- Frijoles y arvejas
- Granos integrales
- Huevos
- Productos a base de soja
- Productos lácteos
- Pescado
- Semillas y frutos secos sin sal

**Nutrition Facts**  
**Read the Label**