

Etiqueta Nutricional

La etiqueta nutricional se encuentra en los empaques para informar a los consumidores los nutrientes que contienen los productos. Esta le ayudará a cuidar de su salud al seleccionar, comprar y consumir productos más saludables.

Nutrition Facts	
About 5 servings per container	
Serving size 1 Cup (215g)	
Amount per serving	
Calories 260	
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0.5g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 830mg	36%
Total Carbohydrate 30g	10%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 5g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 16g	20%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 150mg	10%
Iron 1.3mg	6%
Potassium 430mg	8%
*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.	
INGREDIENTS: WATER, TOMATO PASTE, SEMOLINA WHEAT FLOUR, COOKED BEEF, LOW-MOISTURE PART-SKIM MOZZARELLA CHEESE (CULTURED PART-SKIM MILK, SALT, ENZYMES), DRY CURD COTTAGE CHEESE (CULTURED SKIM MILK, ENZYMES), 2% OR LESS OF MODIFIED CORNSTARCH, SALT, SOY SAUCE (WATER, SOYBEANS, WHEAT, SALT), WHEAT FLOUR, DRIED ONIONS, SUGAR, PARMESAN CHEESE (CULTURED MILK, SALT, ENZYMES), SPICES, GARLIC POWDER.	
CONTAINS: WHEAT, MILK, SOY.	

Tamaño de la porción / ("serving size"):

- De acuerdo a la porción del producto, se distribuyen los valores de cada nutriente.

Calorías / Calories:

- Es la "energía" que usted obtiene de los carbohidratos, grasas, proteínas y alcohol) en una porción de un alimento o bebida.

Total de Grasas / Total Fat:

- Incluye las grasas de los alimentos de origen vegetal y animal. Limite las grasas saturadas ("saturated fat") y las grasas trans ("trans-fat"). Prefiera las grasas monoinsaturada y polinsaturada.

Colesterol / Cholesterol:

- Se encuentra en los productos de origen animal. Su alto consumo aumenta el riesgo de enfermedades del corazón.

Sodio / Sodium:

- Se encuentra en los productos envasados, pre-preparados, productos repostería y comidas fuera del hogar y en la sal de mesa.

Total de carbohidratos / Total Carbohydrate:

- Incluye la fibra ("dietary fiber"), el total de azúcar ("total sugars") y azúcar añadida ("added sugars")

Proteína / Protein:

- Proviene de alimentos de origen animal y vegetal. Escoja carnes magras, utilice métodos de cocción saludables y controle la cantidad a consumir

Porcentaje de Valor diario (%) / ("% Daily Value")

Basada en 2,000 calorías diarias:

- Bajo: 5% o menos
- Moderado: 6% a 19%
- Alto: 20% o más

Etiqueta Nutricional

Cuando seleccione los alimentos, evalúe la etiqueta nutricional y tome en consideración estas recomendaciones:

Valores Nutricionales

En la etiqueta, los ingredientes están de mayor a menor según su contenido nutricional. De acuerdo al tamaño por el servicio, se recomiendan los siguientes valores:



Bajo en grasa total: 3 gramos o menos por porción



Bajo en colesterol: 20 mg o menos por porción



Bajo en grasa saturada: 1 gramo o menos por porción



Bajo en azúcar: 5 gramos o menos por porción



Bajo en grasa trans: 0.5 gramos o menos por porción



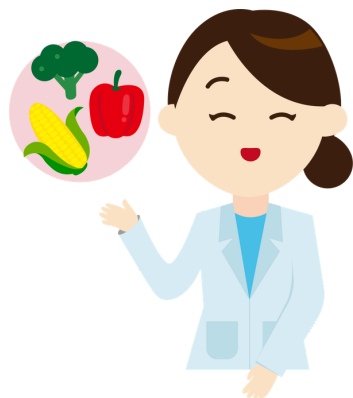
Buena fuente de fibra: Más de 3 gramos por porción



Sodio: 140 mg o menos por porción

Valores nutricionales en gramos por porción del alimento

Importante: Se recomienda seleccionar alimentos con la menor cantidad de ingredientes, ya que puede elevar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.



Recuerde...

Consulte con un Nutricionista-Dietista para una evaluación y obtener su plan de alimentación personalizado.