



Etiqueta Nutricional

La etiqueta nutricional se encuentra en los empaques para informar a los consumidores los nutrientes que contienen los productos.

Leer la etiqueta nutricional le ayudará a cuidar de su salud al seleccionar, comprar y consumir productos más saludables.

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 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.

Tamaño de la porción ("serving size"):

Todos los valores de la etiqueta están basados en la porción del producto. Siempre tenga en cuenta que, si consume más cantidad de la porción indicada en el producto, debe calcular cada valor por la porción que consuma.

Total de carbohidratos ("Total Carbohydrate"):

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

Guía rápida (basada en 2,000 calorías diarias)

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

Fuente de la imagen: <https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/un-vistazo-los-aspectos-mas-destacados-de-la-etiqueta-de-informacion-nutricional-definitiva>



Etiqueta Nutricional

Cuando seleccione los alimentos que comprará, lea la etiqueta nutricional y tome en consideración estas recomendaciones:

Valores Nutricionales

Debes tomar en consideración la siguiente información antes de comprar o consumir alimentos:



Bajo en colesterol: 20 gramos o menos por porción



Bajo en grasa saturada: 1 gramo o menos por porción



Bajo en azúcar: 8 gramos o menos por porción



Bajo en grasa trans: 0.5 gramos o menos por porción



Bajo en grasa total: 3 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



Recuerde...

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