Etiqueta nutricional

Entender cómo leer una etiqueta nutricional es importante para su salud y nutrición.

El tamaño de la porción se refiere a una sola porción. Los nutrientes enumerados corresponden a la cantidad contenida en este tamaño de porción.

Limite las grasas saturadas a menos de 22 g al día. Para una dieta saludable para el corazón, limite a 14 g al día.

Limite el sodio diario a menos de 2.300 mg al día. Para una dieta baja en sodio, limite a 2.000 mg al día.

Procure consumir entre 25 y 30 g de fibra al día.

Limite el azúcar añadida a menos de 50 g diarios, aunque cuanto menos, mejor. Entre los azúcares añadidos se incluyen miel, jarabe de agave, jarabes y azúcar de mesa.

Busque alimentos que sean ricos en vitaminas y minerales.

Información nutricional

6 porciones por contenedor

Tamaño de la porción **1 taza (230 g)**

Cantidad por porción

Calorías **245**

	% Valor diario*
Grasas totales 12 g	**14 %**
Grasas saturadas 2 g	**10 %**
Grasas *trans* 0 g	
Colesterol 8 mg	**3 %**
Sodio 210 mg	**9 %**
Carbohidratos totales 34 g	**12 %**
Fibra dietética 7 g	**25 %**
Azúcares totales 5 g	
Incluye 4 g de azúcares añadidos	**8 %**
Proteína 11 g	
Vitamina D 4 mcg	20 %
Calcio 210 mg	16 %
Hierro 3 mg	15 %
Potasio 380 mg	8 %

*El % de valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a una dieta diaria. Según los consejos generales de nutrición, se recomienda una dieta de 2.000 calorías al día.

CENTRAL HEALTH

ETIQUETA NUTRICIONAL

Actividad

Lea las preguntas a continuación y vea si puede encontrar las respuestas en la etiqueta.

Información nutricional

6 porciones por contenedor

Tamaño de la porción **1 taza (230 g)**

Cantidad por porción

Calorías **245**

	% Valor diario*
Grasas totales 12 g	**14 %**
Grasas saturadas 2 g	**10 %**
Grasas *trans* 0 g	
Colesterol 8 mg	**3 %**
Sodio 210 mg	**9 %**
Carbohidratos totales 34 g	**12 %**
Fibra dietética 7 g	**25 %**
Azúcares totales 5 g	
Incluye 4 g de azúcares añadidos	**8 %**
Proteína 11 g	
Vitamina D 4 mcg	20 %
Calcio 210 mg	16 %
Hierro 3 mg	15 %
Potasio 380 mg	8 %

*El % de valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a una dieta diaria. Según los consejos generales de nutrición, se recomienda una dieta de 2.000 calorías al día.

¿Cuál es el tamaño de la porción?

_____

¿Cuántas calorías hay en cada porción?

_____

¿Cuánta grasa hay en una porción?

_____

¿Cuántos gramos de sodio hay en una porción?

_____

¿Cuántos carbohidratos hay en una porción?

_____

¿Cuántos gramos de fibra hay en esta porción?

_____

¿Cuántos gramos de proteína hay por porción?

_____