

CÓMO LEER ETIQUETAS NUTRICIONALES

Concéntrese en los **3-4** nutrientes principales y en el tamaño de la porción.

PORCIÓN

Preste atención al tamaño de la porción

TOTAL DE GRASAS

Su objetivo debe ser menos de **10 g** por comida

SODIO

Su objetivo debe ser menos de **2300 mg** por día

CARBOHIDRATOS TOTALES

- Hombres: **60-75 g** por comida
- Mujeres: **45-60 g** por comida
- Cuantos más carbohidratos consuma en una comida, más alto será su nivel de azúcar en sangre

FIBRA DIETÉTICA

Trate de elegir comidas con más de **5 g** por porción

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

4 porciones por envase
Tamaño de la porción
1 ½ taza (208 g)

Cantidad por porción

Calorías 240



GRASAS TOTALES 4 g **5%**

Grasas saturadas 1.5 g **8%**

Grasas trans 0 g

COLESTEROL 5 mg **2%**

SODIO 430 mg **19%**

CARBOHIDRATOS TOTALES 46 g **17%**

Fibra dietética 7 g **25%**

Azúcares totales 4 g

Incluye 2 g de azúcares añadidos **4%**

PROTEÍNAS 11 g

Vitamina D 2 mcg **10%**

Calcio 260 mg **20%**

Hierro 6 mg **35%**

Potasio 240 mg **6%**

* El % de valor diario (DV) de un nutriente indica la cantidad que una porción de comida aporta a la dieta diaria. Para un asesoramiento en nutrición general, se utilizan 2,000 calorías al día.

Las necesidades nutricionales individuales varían. Para obtener más información, solicite a su médico una consulta con un dietista registrado