

Como leer datos sobre nutrición de una etiqueta de alimentos.

¡Comience acá!

No coma demasiados de estos

Asegúrese de comer suficiente de estos

Nutrition Facts / Datos sobre nutrición

Serving Size 1 cup / Tamaño de porción 1 taza (228mg)
Servings Per Container / Porciones por contenedor 2

Amount per serving/Cantidad por porción	Calories from fat/ Calorías de grasa 120
Calories / Calorías 260	

% Daily Value / % Valor diario*

Total Fat / Grasa total 13g	20%
Saturated Fat / Grasa saturada 5g	25%
Trans Fat / Grasa del transporte 2g	
Cholesterol / Colesterol 30mg	10%
Sodium / Sodio 660mg	28%
Total Carbohydrates / Total Carbohidratos 31g	10%
Dietary Fiber / Fibra dietética 0g	0%
Sugars / Azúcares 5g	
Protein / Proteína 5g	
Vitamin A / Vitamina A	4%
Vitamin C / Vitamina C	2%
Calcium / Calcio	15%
Iron / Hierro	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your caloric needs. / El porcentaje de valores diarios está basado en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades caloríficas.

	Calories / Calorías	2,000	2,500
Total Fat / Grasa total	menor de	65g	80g
Saturated Fat / Grasa saturada	menor de	20g	25g
Cholesterol / Colesterol	menor de	300mg	300mg
Sodium / Sodio	menor de	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate / Total Carbohidratos		300g	375g
Dietary Fiber / Fibra dietética		25g	30g

Pregunte a su médico cuanto es lo adecuado para usted

DÉ VUELTA ESTA TARJETA PARA MÁS INFORMACIÓN

Más información sobre nutrición

Comience en la sección amarilla.

- **Tamaño de la porción:** todos los datos de nutrición son por una porción.
- **Calorías:** las calorías le dicen cuanta energía contiene su alimento. Trate de evitar muchas calorías de grasas.

No coma demasiado de los nutrientes en la sección rosada.

- Algunos nutrientes pueden causar problemas si come mucho. (Consejos: comidas grasosas o fritas contienen mucha grasa. Sodio significa sal.)
- Mire la columna de **"Valor diario %"** en el frente. Elija cada día alimentos con 5% o menos de estos.

Coma suficiente nutrientes de la sección verde.

- El comer suficiente nutrientes de estos puede ayudarlo a mantenerse saludable.
- Mire la columna de **"Valor diario %"** en el frente. Elija cada día alimentos con 20% o más de estos.

Consejos para ayudarlo a mantenerse saludable:

- Coma menos alimentos fritos o comida rápida.
- Coma 5 a 9 porciones de frutas o legumbres cada día.
- Coma pan y cereales de trigo integral o granos integrales.
- Use leche descremada o de 1% (niños de 0-2 años deben tomar leche completa.)
- Beba menos refrescos gaseosos, bebidas deportivas o bebidas endulzadas en polvo.



Este material fue preparado por la Fundación para Cuidados Médicos de Arkansas Inc. (AFMC) bajo contrato con el Departamento de Servicios Salud & Humanos de Arkansas, División de Servicios Médicos y en cooperación con el programa de Arkansas Saludable. El contenido presentado no refleja necesariamente sus políticas. El Departamento de Servicios Salud & Humanos de Arkansas cumple con los Títulos VI y VII de la Ley de Derechos Civiles. QB2-BMILBL.S.4-11/06