

Food Labels



Workshop 3: Food Label

1 Start Here



2 Check Calories

3 Limit these Nutrients

4 Get Enough of these Nutrients

5 Footnote



Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g) Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110 % Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Sat Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

6 Quick Guide to % DV

- 5% or Less is Low
- 20% or more is High

Network for a Healthy California

LAUSD



Etiquetas de comida



Taller 3: Etiqueta de comida

1 Comience aquí →

2 Cheque las calorías

3 Limite estos nutrientes

4 Coma suficientes de estos nutrientes

5 Nota →

Información nutrimental	
Porción 1 taza (228g) Número de porciones 2	
Cantidad por porción	
Calorías 250	Calorías de grasa 110 % Valor Diario*
Grasas 12g	18%
Grasa saturada 3g	15%
Grasa trans 3g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Carbohidratos 31g	10%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares 5g	
Proteína 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%
*El porcentaje de Valor Diario está basado en una dieta de 2,000 calorías. Su porcentaje de Valor Diario puede ser mayor o menor dependiendo de su requerimiento de calorías.	
	Calorías 2,000 2,500
Grasas	Menos de 65g 80g
Grasa saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos	300g 375g
Fibra dietética	25g 30g

6 Guía rápida sobre el % de VD

- **5% o menos es bajo**
- **20% o más es alto**

Network for a Healthy California

LAUSD 


CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable