

# Lee la etiqueta de información nutricional para tomar buenas decisiones



Información Nutricional	
8 porciones por empaque	
Tamaño de la porción: 2/3 de taza (55g)	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>230</b>
	% Valores Diarios*
<b>Grasa total</b> 8g	<b>10 %</b>
Grasas saturadas 1g	<b>5 %</b>
Grasas <i>trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0 %</b>
<b>Sodio</b> 160mg	<b>7 %</b>
<b>Carbohidratos totales</b> 37g	<b>13 %</b>
Fibra alimentaria 4g	<b>14 %</b>
Azúcares totales 12g	
Incluye 10g de azúcares añadidos	<b>20 %</b>
<b>Proteínas</b> 3g	
Vitamina D 2mcg	10 %
Calcio 200mg	15 %
Hierro 8mg	45 %
Potasio 235mg	6 %
* El % de Valores Diarios (VD) indica cuánto contribuye a la dieta diaria un nutriente en una porción de alimento. Basado en una dieta de 2,000 calorías al día, según recomendación nutricional general.	

## 1 Empieza aquí

Pregúntate: ¿Cuántas porciones estoy comiendo: una, dos o más?

## 2 Mira las calorías

La cantidad de porciones que comes determina la cantidad de calorías que realmente ingieres. Presta atención a los bocadillos que contienen más de una porción por empaque.

## 3 Limita estos nutrientes

Ingerir demasiadas grasas saturadas, grasas trans o sodio aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer y presión arterial alta. Ten cuidado con los alimentos con alto contenido de colesterol, ya que suelen tener un alto contenido de grasas saturadas y trans.

Los azúcares totales incluyen tanto los azúcares presentes de forma natural en muchos alimentos y bebidas, como el azúcar de la leche y las frutas, como los azúcares añadidos presentes en el producto. No existen **Valores Diarios** para azúcares totales porque no se han hecho recomendaciones sobre la cantidad total a consumir al día.

Los azúcares añadidos son aquellos que se han incorporado a los alimentos durante su procesamiento. Pueden incluir el azúcar de mesa, la miel, los jarabes y los jugos concentrados. Es difícil mantenerse dentro de los límites calóricos cuando se consumen demasiados azúcares añadidos. ¿Sabías que 4 gramos de azúcar equivalen a una cucharadita rasa? **¡Impacto azucarado!**

## 4 Obtén suficiente de estos nutrientes

Ingiera una mayor cantidad de estos nutrientes para mejorar tu salud.

## 5 Guía rápida de %DV

### 5 % o menos es bajo

Necesitas ingerir 5 % o menos de los nutrientes que deseas limitar, como las grasas saturadas, las grasas trans, el sodio y los azúcares añadidos.

### 20 % o más es alto

Necesitas ingerir 20 % o más de los nutrientes que deseas consumir en mayor cantidad, como la fibra nutricional, la vitamina D, el calcio, el hierro y el potasio.

Las grasas trans no tienen un % de Valores Diarios. Para tener un corazón sano, mantén el % de grasas trans lo más bajo posible.

Las proteínas no tienen un % de Valores Diarios. La mayoría de las personas consume muchas proteínas en su dieta.



Síguenos [www.aces.edu](http://www.aces.edu)