

# Acerca de la etiqueta de información nutricional

Utilice la etiqueta de información nutricional para elegir alimentos que le permitan cumplir sus metas de salud. Hágalo de este modo:

## Comience con el tamaño de la porción

La información nutricional de la etiqueta corresponde a una porción estándar y le indicará cuántas porciones trae el paquete.

## Verifique las calorías totales

Las calorías totales le dan una idea de cómo encaja en su alimentación diaria una porción de este alimento.

## Entienda qué significa el valor diario

El porcentaje del valor diario indica la cantidad de cada nutriente que le aportará este alimento sobre la base de una dieta de 2000 calorías.

## Límite algunos nutrientes

Las grasas saturadas, los azúcares agregados y el sodio están asociados a problemas de salud si se consumen en exceso. Busque alimentos que tengan bajo contenido de estos nutrientes (<5 %).

## Consuma más nutrientes buenos

La mayoría de las personas no recibe suficiente cantidad de fibra, vitamina D, calcio, hierro o potasio. Se considera que un alimento es una buena fuente de estos nutrientes si le aporta un 10 % del valor diario. Se considera que un 20 % o más es un porcentaje alto.

## Nutrition Facts/ Datos de Nutrición

8 servings per container/8 raciones por envase

**Serving size/** **Tamaño por ración** **2/3 cup/  
2/3 taza (55g)**

**Amount per serving/Cantidad por ración**

**Calories/Calorías** **230**

**% Daily Value\*/Valor Diario\***

**Total Fat/Grasa Total** 8g **10%**

● Saturated Fat/Grasa Saturada 1g **5%**

● Trans Fat/Grasa Trans 0g

**Cholesterol/Colesterol** 0mg **0%**

● **Sodium/Sodio** 160mg **7%**

**Total Carbohydrate/  
Carbohidrato Total** 37g **13%**

● Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g **14%**

● Total Sugars/Azúcares Totales 12g

● Includes 10g Added Sugars/  
Incluye 10g azúcares añadidos **20%**

**Protein/Proteínas** 3g

● Vitamin D/Vitamina D 2mcg **10%**

● Calcium/Calcio 260mg **20%**

● Iron/Hierro 8mg **45%**

● Potassium/Potasio 235mg **6%**

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.