

Entendiendo las Etiquetas de Comida

Porción: ½ taza es una porción, pero esta lata tiene tres porciones. La información en la etiqueta es sólo para una porción. Asegúrese de que sólo come una porción.

Sal o sodio: busque por menos de 500 mg. de sodio por porción

Fibra: Busque por 3 gramos o más de fibra por una porción de fruta o cereales.

Nutrition Facts Inf. Nutrimental

Serving Size 1/2 cup (130g) / Tamaño de la Porción 1/2 taza (130g)	
Servings Per Container / Porciones Por Envase 3	
Amount Per Serving / Por Porción	
Calories 80	Calories from Fat 5
Contenido Energético 342kJ (80kcal)	
Cont. Energético de Grasas 19kJ (5kcal)	
% Daily Value* / % Valor Diario*	
Total Fat 0.5g / Grasas 0,5g	1%
Saturated Fat / del cual Grasa Saturada 0 g	0%
Trans Fat / Acidos Grasos Trans 0g	
Polyunsaturated Fat / Grasa Poliinsaturada 0g	
Monounsaturated Fat / Grasa Monoinsaturada 0g	
Cholesterol / del cual Colesterol 0mg	0%
Sodium / Sodio 290mg	12%
Total Carbohydrate / Carbohidratos 14g	5%
Dietary Fiber / del cual Fibra Dietética 4g	15%
Sugars / Azúcar 1g	
Protein / Proteínas 5g	
Vitamin A 4%	• Vitamin C 4%
Calcium 2%	• Iron / Hierro 6%

Grasa: No más de 3 gramos para productos de carne. No más de 6 gramos para los productos lácteos. Evite alimentos con grasas hidrogenadas (Trans Fat).

Carbohidratos: Una porción de carbohidratos es 15 gramos (por ejemplo, 1/2 taza de arroz, pasta o una tortilla media). Ponga atención a sus porciones: esta lata tiene un total de 3 porciones de carbohidratos.

Proteínas: 7 gramos es igual a un huevo o a una onza de carne roja o pollo.