

# Porciones, etiquetas y consejos

**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*).

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

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

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	10%
<b>Sodium</b> 470mg	20%
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

**Porción:** 1 taza es una porción, pero esta lata tiene 2 porciones. La información en la etiqueta es solo para una porción.

**Carbohidratos:** una porción de carbohidratos es 15 gramos (por ejemplo, ½ 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.