

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	
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%

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.