

La anatomía de las etiquetas nutricionales

Cuando te sientes a comer y cuando estés de compras en el supermercado, toma tiempo para leer las etiquetas nutricionales de los alimentos que compras habitualmente. Aquí hay una breve guía para ayudarte a comprender las etiquetas nutricionales.

Presta atención al tamaño de la porción, especialmente cuántas porciones hay en el paquete.

Revisa las calorías

Limita estos nutrientes

Obtén suficiente de estos nutrientes

Datos de Nutrición	
Tamaño de la Porción 1 taza (228 g)	
Porciones en el paquete 2	
Cantidad por Ración	
Calorías 250	Calorías de Grasa 110
% Valor Diario*	
Grasa Total 12g	18%
Grasa Saturada 3g	15%
Colesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Carbohidrato Total 31g	10%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 5g	
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:			
	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Guía rápida de % DV:

- 5% o menos es BAJO
- 20% o más es ALTO

Nota al pie de página que dice "% de DV se basan en una dieta de 2,000".

Etiqueta de muestra de macarrones con queso