

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración (228 g)
Raciones por Envase 2

Cantidad por Ración

Calorías 250 Calorías de grasa 110

% Valor diario*

Grasa Total 12g	18%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa <i>Trans</i> 3g	
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 según sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasas totales	Menos de	65g	80g
Grasas saturadas	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

For educational purposes only. This label does not meet the labeling requirements described in 21 CFR 101.9.

1 Ración

Esta sección es la base para determinar el número de calorías, la cantidad de cada nutriente y el % de VD de un alimento. Utilícela para comparar una ración con la cantidad que usted ingiere realmente. Las raciones se presentan en unidades familiares como tazas o trozos, seguidas de la cifra métrica, por ejemplo, número de gramos.

2 Cantidad de calorías

Si desea controlar su peso (bajar, aumentar o mantenerse), esta sección es especialmente útil. La cantidad de calorías figura en el lado izquierdo. El lado derecho muestra cuántas calorías de una porción provienen de la grasa. En este ejemplo, las calorías son 250, de las cuales 110 provienen de la grasa. La clave está en equilibrar la cantidad de calorías que ingiere con la cantidad de calorías que su cuerpo utiliza. **Consejo:** recuerde que un producto sin contenido de grasa no necesariamente está libre de calorías.

3 Limite estos nutrientes

Comer demasiadas grasa total (incluidas la grasa saturada y la grasa *trans*), colesterol o sodio puede aumentar el riesgo de padecer ciertas enfermedades crónicas como enfermedad cardíaca, algunos tipos de cáncer o presión arterial elevada. El objetivo es no superar el 100% de VD de cada uno de estos nutrientes por día.

4 Consuma la cantidad suficiente de estos nutrientes

Los americanos suelen no consumir suficiente fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro en sus dietas. Ingerir la cantidad suficiente de estos nutrientes puede mejorar su salud y ayudar a reducir el riesgo de padecer ciertas enfermedades y afecciones.

5 Porcentaje (%) de Valor Diario

Esta sección le informa si el aporte de nutrientes (grasa total, sodio, fibra dietética, etc.) de una ración de alimentos a su dieta diaria total es bajo o alto.

Los % de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Cada nutriente que se enumera está basado en el 100% de las cantidades recomendadas para dicho nutriente. Por ejemplo, el 18% para la grasa total significa que una ración aporta el 18% de la cantidad total de grasas que usted puede comer en un día y mantenerse dentro de los límites de las recomendaciones de salud pública. Utilice la Guía rápida para el porcentaje de VD (% VD): 5% de VD o menos es bajo y 20% de VD o más es alto.

6 Nota al pie con Valores Diarios

Brinda información acerca de los VD de los nutrientes importantes, incluidas las grasas, el sodio y la fibra. Los VD se incluyen en la lista para las personas que ingieren 2,000 o 2,500 calorías por día. La nota al pie se encuentra sólo en las etiquetas más grandes y no varía entre los productos.