



LECTURA DE ETIQUETAS

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Preste atención a los **tamaños de porción**. Muchos envases traen más de 1 porción. La información nutricional que sigue se basa en una sola porción.

El **% Valor Diario** (figura como un % al costado) se basa en una dieta de 2000 calorías. Usted puede necesitar más o menos calorías. Hable con un dietista profesional para obtener más información.

Mire **Grasas totales** para conocer la cantidad de grasas saturadas y trans. Elija alimentos con bajo contenido de grasas saturadas y trans. Los alimentos saludables para el corazón no tienen más de 3 g de grasas saturadas por porción.

Trate de consumir menos de 2000 mg de **sodio** (o sal) por día. 5 % o menos del VD de sodio por porción se considera bajo, y 20 % o más del VD de sodio por porción se considera alto.

Busque los alimentos que sean buena fuente de **fibras** (3 g o más por porción).

Otros puntos a considerar:

- Es importante leer la lista de ingredientes: tendremos una idea más precisa de los tipos de ingredientes utilizados.
- Azúcares totales puede referirse a azúcar natural y azúcar agregada. Los azúcares naturales se dan naturalmente en los alimentos enteros, como las frutas, y aportan beneficios, como fibras y antioxidantes. Los azúcares agregados se añaden durante el procesamiento y no aportan ningún nutriente (solo calorías). Busque los alimentos bajos en "azúcares agregados".
- Aunque la etiqueta de Información nutricional diga que un alimento contiene "0 g" de grasas trans, si la lista de ingredientes incluye "aceite parcialmente hidrogenado", el alimento contiene algo de grasas trans (menos de 0,5 g por porción). Si come más de una porción, podría terminar comiendo demasiadas grasas trans.

Si desea más información o consejos, visite el sitio web de la Asociación Estadounidense del Corazón (heart.org)