

# + COMA SABIAAMENTE +

CON LAS ETIQUETAS DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL.

La etiqueta de información nutricional puede ayudarle a tomar decisiones más sabias, ¡Úsela! Esto es lo que necesita buscar:

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g 5%	
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g 14%	
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars 20%	
<b>Protein</b> 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.



**1 Comience con la información de las porciones.**  
Esto le informará el tamaño de una porción individual y cuántas porciones tiene el empaque.

**2 Revise las calorías totales por porción.**  
Haga las cuentas para saber cuántas calorías consume realmente si se come todo el empaque.

**3 Limite ciertos nutrientes.**  
Trate de comer la menor cantidad posible de grasa saturada, trans y sodio.

**4 Consuma suficientes nutrientes benéficos.**  
Coma alimentos con fibra dietética, proteína, calcio, hierro, vitaminas y otros nutrientes que el cuerpo necesita.

**5 Guía rápida del valor % diario.**

- El valor % diario (DV por sus siglas en inglés) le indica el porcentaje de cada nutriente en una porción individual en términos de la cantidad diaria recomendada.
- Para consumir menos de un nutriente (como grasa saturada o sodio), elija alimentos con un DV % de 5% o menor.
- Para consumir más de un nutriente (como fibra), elija alimentos con un DV % de 20% o mayor.