

How to Read a Nutrition Label

SERVING SIZE

First look at the serving size and the number of servings in the package. All the information on this label is based on this serving or portion size. So, if you eat double the serving size, you will consume double the calories, carbohydrate, fat and other nutrients.

CALORIES

Calories provide a measure of how much energy you get from a serving of this food. This gives the total calories per serving. The portion of the total calories that come from fat is also given. A good rule of thumb is to look for foods that show one-third or fewer of the total calories coming from fat.

SODIUM

This shows the amount of sodium (salt) in one serving. This is important if you are on a low-sodium diet or if you have high blood pressure.

TOTAL CARBOHYDRATE & SUGARS

This shows the amount of Carbohydrate per serving that comes from sugar. This includes both natural sugar and added sugar.

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%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Sat Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

LIMIT THESE NUTRIENTS

TOTAL FAT

This gives the total grams of fat in one serving of that food.

Saturated, Trans Fat & Cholesterol

Eating too much fat. Saturated fat, Trans fat, and cholesterol, may increase your risk of certain chronic diseases like heart disease, stroke, and some cancers.

Unsaturated fat

You can find the amount of unsaturated fat by subtracting the amount of Saturated & Trans Fats from the Total Fat. Eating more unsaturated fats than saturated fats can help lower blood cholesterol levels. Most unsaturated fats come from plant sources, and include canola, vegetable and olive oil.

DIETARY FIBER

This shows the portion of the total carbohydrate per serving that is fiber. Eating a diet high in dietary fiber promotes healthy bowel function.

PROTEIN

This shows the total grams of protein in one serving. Protein is an essential nutrient for growth and health.

VITAMINS & MINERALS

Eating enough of these nutrients can improve your health and help reduce the risk of some diseases and conditions.

Como Leer una Etiqueta de Nutrición

TAMAÑO DE UNA PORCIÓN

Primero, mira al tamaño de la porción y el número de porciones en el paquete. Toda la información en esta etiqueta está basada en este tamaño de porción. Si come el doble del tamaño de porción, consumirá el doble de calorías, carbohidratos, grasas y otros nutrientes.

CALORIAS

Las calorías nos dan una medida de cuanto energía conseguimos cuando consumimos una porción de este alimento. También aparece la porción del total de calorías que provienen de las grasas. Una buena regla general es buscar comidas que muestren un tercio o menos del total de calorías provenientes de las grasas.

LIMITE ESTOS NUTRIENTES

GRASAS TOTALES

Esto proporciona los gramos totales de grasa en una porción de ese alimento.

Grasas Saturadas, Hidrogenadas y Colesterol

Comer demasiada Grasa, Grasa Saturada, Grasa Hidrogenada o Colesterol puede elevar el riesgo de ciertas enfermedades crónicas, como enfermedades de corazón o algunos cánceres.

Grasas No Saturadas

Puede calcular la cantidad de Grasas No Saturadas restando la cantidad de Grasas Saturadas e Hidrogenadas de las Grasas Totales. Reemplazando las Grasas Saturadas por Grasas No Saturadas ayuda a bajar el nivel de colesterol en la sangre. La mayoría de las Grasas No Saturadas provienen de plantas.

SODIO

Esto muestra la cantidad de sodio (sal) en una porción. Esto es importante si usted está en una dieta baja en sodio o si tiene la presión sanguínea alta.

CARBOHIDRATOS Y AZÚCARES TOTALES

Esto muestra la cantidad de Carbohidratos por porción que viene del azúcar. Esto incluye tanto azúcares naturales como añadidos.

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%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

PROTEÍNA

Esto muestra el total de gramos de proteína por porción. La **Proteína es un nutriente esencial para el crecimiento y la salud.**

VITAMINAS Y MINERALES

Comer suficiente cantidad de estos nutrientes puede mejorar su salud y ayudar a reducir el riesgo de algunas enfermedades.

FIBRA ALIMENTICIA

Esto muestra la parte total de carbohidratos por porción que es fibra. Comiendo una dieta alta en fibra promueve una sana función del intestino.