

# Etiqueta de información nutricional

**Tamaño de la porción:** Una porción de este alimento (2/3 de taza en esta etiqueta) contiene las cantidades de nutrientes listados a continuación.

Elija alimentos **bajos** en **grasas saturadas, grasas trans y sodio**. Alta cantidad de estos ingredientes pueden aumentar su riesgo de enfermedades del corazón. Los alimentos **BAJOS** en estos ingredientes tendrán un % del valor diario del 5% o menos.

Elija alimentos con **alto** contenido de **fibra dietética, vitaminas y minerales**. Estos nutrientes lo mantienen saludable y ayudan a reducir su riesgo de enfermedad. Los alimentos **ALTOS** en estos nutrientes tendrán un % del valor diario del 20% o más. Los alimentos pueden tener otras vitaminas y minerales que no estén listados.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg 10%	
Calcium 260mg 20%	
Iron 8mg 45%	
Potassium 240mg 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.

Esto muestra la cantidad de calorías en una porción de este alimento. **Las calorías** son una forma de medir la cantidad de energía en un alimento.

El **% del valor diario (DV)** es el porcentaje de cada nutriente en una porción en comparación con la cantidad diaria sugerida. **5% o menos = BAJO en el nutriente**  
**6-19% = cantidad MEDIANA del nutriente**  
**20% o más = ALTO en el nutriente**

**Azúcar agregada** es lo que se agrega a un alimento o bebida para que tenga un sabor más dulce. Se encuentra en refrescos, bebidas de frutas, dulces, galletas y otros bocadillos. Elija alimentos con **bajo** contenido de azúcar agregada.

**Lista de ingredientes:** Los ingredientes están listados en orden de mayor a menor.

## Practique leer una etiqueta de información nutricional:

Complete las respuestas a continuación leyendo esta etiqueta de información nutricional para Bocaditos de Avena y Arándano.

- ¿Cuántas porciones tiene esta receta? \_\_\_\_\_
- ¿Cuál es el tamaño de la porción para esta receta? \_\_\_\_\_
- ¿Cuántas calorías hay en una porción? \_\_\_\_\_
- Mirando el % del valor diario, ¿es una porción alta o baja en grasas saturadas? \_\_\_\_\_
- Mirando el % del valor diario, ¿es una porción alta o baja en sodio? \_\_\_\_\_
- Mirando el % del valor diario, ¿es una porción alta, mediana o baja en fibra? \_\_\_\_\_
- Mirando el % del valor diario, ¿es una porción alta, mediana o baja en azúcar agregada? \_\_\_\_\_

Nutrition Facts	
6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>3 balls</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>180</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 7g	<b>9%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 35mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 28g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 17g	
Includes 7g Added Sugars	<b>14%</b>
<b>Protein</b> 4g	
Vitamin D 0mcg 0%	
Calcium 15mg 2%	
Iron 1mg 6%	
Potassium 122mg 2%	

\*The % Daily Value 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.

RESPUESTA: 1) 6, 2) 3 bocadillos, 3) 180, 4) baja, 5) baja, 6) mediana, 7) mediana