

NUTRITION TO GO

CÓMO ENTENDER LA ETIQUETA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La etiqueta de información nutricional se encuentra en la mayoría de los productos alimenticios. Saber cómo leer la etiqueta de información nutricional puede facilitarle la elección de alimentos saludables.

Primero mire el tamaño de la porción (Serving size). Toda la información nutricional en la etiqueta se basa en una porción, no en el paquete completo. Esto incluye las calorías, que se encuentran en la letra más grande de la etiqueta.

El % del valor diario (% Daily Value) indica el porcentaje de cada nutriente en una porción, en comparación con la cantidad diaria recomendada.

20% o más = alto en el nutriente

Consuma alimentos ricos en fibra dietética, vitaminas y minerales. Estos nutrientes lo mantienen saludable y ayudan a reducir su riesgo de contraer enfermedades. Mire el % del valor diario para ver si es alto (20% o más).

5% o menos = bajo en el nutriente

Busque alimentos que sean bajos (5% o menos) en grasas saturadas, grasas trans y sodio. Estos nutrientes se encuentran en muchos alimentos procesados y pueden ser peligrosos para nuestra salud si los comemos con frecuencia.

También busque alimentos con poco o nada de azúcares añadidos. Los azúcares agregados se encuentran en refrescos, bebidas de frutas, dulces, galletas y otros bocadillos.

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1 cup

Amount per serving
Calories 230

	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 40mg	13%
Sodium 440mg	19%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 17g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 181mg	15%
Iron 1mg	6%
Potassium 227mg	4%

*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.

Siempre se enumeran la vitamina D, calcio, hierro y potasio. **Los alimentos pueden tener otras vitaminas y minerales que no se enumeran.**



ENSALADA DE FRIJOLES DE VERANO

Porciones por receta: 8
 Tamaño de la porción: ¾ taza
 Tiempo de preparación: 5 minutos.

Cost: \$4.80 por receta/
 \$0.60 por receta

Ingredientes

- 1 (15 oz) lata de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1 (15 oz) lata de frijoles, escurridos y enjuagados
- 1 libra judías verdes frescas, con las puntas cortadas y cortadas en trozos pequeños
- 1 tomate grande, cortado en cubitos
- ¼ taza cebolla morada picada
- ¼ taza vinagre de sidra de manzana
- ¼ taza aceite canola u oliva
- ⅛ cucharadita pimienta negra

Direcciones

1. En un tazón mediano, mezcle suavemente los garbanzos, los frijoles, los ejotes, el tomate y la cebolla.
2. En un tazón pequeño, mezcle el vinagre, el aceite y la pimienta negra. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle suavemente para cubrir.
3. Cubra, refrigere por 30 minutos y revuelva suavemente antes de servir.



Utilizando la información del % del valor diario de la primera página, podemos ver que esta ensalada tiene un **alto contenido de fibra** (29% del valor diario de fibra dietética). La fibra de esta comida proviene de los garbanzos, los frijoles, los ejotes, el tomate y la cebolla.

Esta ensalada es una gran fuente de proteínas y verduras. Para que sea una comida más completa según MiPlato, intente agregar estos elementos:

Fruta: Coma una pieza de fruta de postre.

Granos: Sirva encima un poco de arroz integral o una tostada integral.

Lácteos: Agregue su queso favorito.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	3/4 cup
Amount per serving	
Calories	220
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 230mg	10%
Total Carbohydrate 29g	11%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 78mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 372mg	8%

*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.

