

# Etiqueta de Datos de Nutrición (Nutrition Facts)

La etiqueta de Datos de Nutrición le dice qué hay en un alimento o bebida. Le brinda la información que necesita para tomar decisiones saludables. Este folleto le muestra qué mirar en la 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 que se enumeran a continuación.

Elija alimentos **bajos** en **grasas saturadas, grasas trans y sodio**. Demasiado puede aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca.

- Los alimentos **BAJOS** en estos tendrían 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 contraer enfermedades.

- Los alimentos **ALTOS** en estos tendrían un % del valor diario del 20% o más.
- Los alimentos pueden tener otras vitaminas y minerales que no se enumeran.

<b>Nutrition Facts</b>	
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% = JUSTO** en el 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 **BAJOS** en azúcar agregada.

**Lista de ingredientes:**  
Los ingredientes se enumeran en orden de mayor a menor.