

DATOS NUTRICIONALES

Datos Nutricionales	
Tamaño por Ración 1 taza (236ml)	
Raciones por Envase 1	
Cantidad por Ración	
Calorías 80	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Acido Graso <i>Trans</i> 0g	
Colesterol Menor de 5mg	0%
Sodio 120mg	5%
Carbohidrato Total 11mg	4%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 11g	
Proteínas 9g	17%
Vitamina A 10%	Vitamina C 4%
Calcio 30%	Hierro 0% • Vitamina D 25%
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.	

PORCION (RACION) - Esta parte de la etiqueta nos dice el tamaño de la porción y cuantas porciones hay en el envase.

Puede haber más de una porción por envase. Los datos en la etiqueta son por una porción. Úsela para comparar el tamaño de la porción con lo que usted consume.

CANTIDAD DE CALORIAS - Esta parte de la etiqueta nos enseña cuantas calorías hay en una porción y cuantas calorías de la porción son de grasa.

COSUMA MENOS DE ESTOS NUTRIENTES -

- grasas totales
- grasas saturadas
- grasas trans
- colesterol
- sodio

Consumir mucho de éstos puede elevar el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, presión alta o algunos tipos de cáncer. Demasiado aumento de peso puede elevar el riesgo de contraer diabetes.

COSUMA MÁS DE ESTOS NUTRIENTES

- fibra
- vitamina A
- vitamina C
- calcio
- hierro

A menudo no recibimos suficiente en nuestra dieta. Consuma bastante de éstos para cuidar su salud y reducir el riesgo de enfermedades.

PORCENTAJE O % DE VALOR DIARIO

- la grasa
- el sodio
- la fibra
- las vitaminas
- los minerales

Esta parte de la etiqueta nos enseña si en una porción del alimento aportan poco o mucho a lo que usted consume cada día. Utilice esta guía rápida para el porcentaje de valores diarios. Un 5% de valores diarios o menos es bajo y un 20% de valores diarios o más es alto.

Nota: Los valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. No todos necesitan o consumen una dieta de 2,000 calorías cada día. Algunas personas necesitan menos y otras necesitan más. El porcentaje del valor diario no sería correcto para usted si come más o menos de 2,000 calorías cada día. Para saber la cantidad de calorías para usted, vea la pirámide personal que recibió en clase o diríjase a www.MiPiramide.gov – Plan de Mi Pirámide.

Adaptado de: “¿Qué describe la etiqueta?” <http://www.cfsan.fda.gov/~dms/fflabel.html>

2/06/09



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: www.NJHelps.org; or to learn more go to www.fns.usda.gov/fsp. If you need help finding your local SNAP office in NJ call 1-800-792-9773; others call 1-800-221-5689.