

## Comiendo Saludablemente ●●●

### ¡Las Etiquetas de los alimentos pueden ayudar!

Los mercados venden miles de productos. ¿Cómo puede hacer elecciones saludables para todos en su familia? ¡A veces parece agobiante! Las etiquetas de alimentos pueden ayudarle. Son fáciles de usar, aún cuando su viaje al supermercado sea agitado.

- La información en la parte superior de esta sección (ver #1-4 en el ejemplo de la etiqueta a continuación), puede variar con cada alimento. Esta contiene información específica sobre nutrición (tamaño de porción, calorías e información sobre los nutrientes).
- La parte inferior (vea el número #5 en la etiqueta) contiene unas anotaciones con los valores diarios de una dieta de 2,000 a 2,500 calorías. Estas anotaciones proveen las recomendaciones nutricionales para nutrientes importantes incluyendo grasa, sodio y fibra. Estas anotaciones también se encuentran en envases más grandes y no cambian de producto a producto.

1. Empiece aquí: Tamaño de la Porción

2. Coteje las calorías

3. Límite estos nutrientes

4. Obtenga suficiente de estos nutrientes

- ◆ 5% o menos es BAJO
- ◆ 20% o más es ALTO

5. Información acerca de cuanto de estos nutrientes están disponibles para una dieta de 2000 a 2500 calorías

<b>Nutrition Facts</b>			
Serving Size 1 cup (228g)			
Servings Per Container 2			
<b>Amount Per Serving</b>			
<b>Calories</b> 250		Calories from Fat 110	
			<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 12g			<b>18%</b>
Saturated Fat 3g			<b>15%</b>
Trans Fat 3g			
<b>Cholesterol</b> 30mg			<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 470mg			<b>20%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 31g			<b>10%</b>
Dietary Fiber 0g			<b>0%</b>
Sugars 5g			
<b>Protein</b> 5g			
<b>Vitamin A</b>			<b>4%</b>
<b>Vitamin C</b>			<b>2%</b>
<b>Calcium</b>			<b>20%</b>
<b>Iron</b>			<b>4%</b>
* 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