



Las etiquetas de nutrición ¿Por qué son importantes?

- Te dicen que información importante como el tamaño de la porción, el número de porciones, calorías y todos los diferentes nutrientes en los alimentos.
- Las etiquetas de nutrición le ayudan a supervisar qué nutrientes que come para asegurarse de que usted tiene una dieta saludable.

Nutrition Facts		Start here
Serving Size 1 cup (228g) Servings Per Container 2		Check calories
Amount Per Serving	Calories 250 Calories from Fat 110	Quick guide to % DV
	% Daily Value*	5% or less is low 20% or more is high
Total Fat 12g	18%	Limit these
Saturated Fat 3g	15%	
Trans Fat 3g	10%	Get enough of these
Cholesterol 30mg	10%	
Sodium 470mg	20%	
Potassium 700mg	20%	
Total Carbohydrate 31g	10%	
Dietary Fiber 0g	0%	
Sugars 5g		
Protein 5g		
Vitamin A	4%	
Vitamin C	2%	
Calcium	20%	
Iron	4%	Footnote
* Percent Daily Values are based on a diet of other people's misdeeds.		
	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	

Esta semana hemos aprendido: Leer las etiquetas de nutrición

- Las etiquetas de nutrición se encuentran en el tamaño de una lata o caja de comida. Si estás en un restaurante o la comida no tiene una etiqueta de información nutricional puede encontrar online o en los sitios web de restaurante
- ¿Qué podemos ver en las etiquetas de nutrición? Podemos ver información sobre vitaminas, proteínas, macrominerales, calcio, fósforo, sodio, magnesio, potasio) microminerales (hierro, zinc), azúcar, grasas y calorías.
- ¿Qué nutrientes ¿Quieres comer más? Los alimentos altos en vitaminas, proteínas, calcio, potasio, magnesio, hierro
- Qué nutrientes ¿Quieres comer menos? Los azúcares, grasas, sodio
- Tamaño de la porción es la porción de la etiqueta de información nutricional de alimentos se refiere. Se recomienda la porción de esa comida para comer

La próxima vez (02/07/20):
Bocadillos Saludables!

Nutrition Facts	
Serving Size 1/3 cup (80mL) Servings Per Container about 5	
Amount Per Serving	Calories 50 Calories from Fat 35
	% Daily Value*
Total Fat 4g	8%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%