

LA ETIQUETA DE DATOS DE NUTRICIÓN

Revise las raciones

Revise el total de carbohidratos
(Los azúcares son parte del total de carbohidratos. No los cuente doble.)

Datos de Nutrición	
Tamaño de la Porción: 1/2 taza (40g)	
Porciones en el paquete: 13	
Cantidad por Ración	
Calorías 155	Calorías de Grasa 27
	% Valor diario*
Grasa Total 3g	4%
Grasa Saturada 0.5g	2%
Acido Graso Trans 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 140mg	6%
Total de Carbohidratos 27g	9%
Fibra Dietética 4g	15%
Azúcares 1g	
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

Poca grasa es bueno
(3g o menos)

Coma menos de éstos

Mucha fibra es bueno
(3g o más)

Ilustración solamente