

# LA ETIQUETA DE DATOS DE NUTRICIÓN

Revise las raciones

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño de la Porción: 1/2 taza (40g)	
Porciones en el paquete: 13	
Cantidad por Ración	
<b>Calorías 143</b>	<b>Calorías de Grasa 27</b>
	<b>% Valor diario*</b>
<b>Grasa Total 3g</b>	<b>4%</b>
Grasa Saturada 0.5g	2%
Acido Graso Trans 0g	0%
<b>Colesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodio 140mg</b>	<b>6%</b>
<b>Total de Carbohidratos 27g</b>	<b>9%</b>
Fibra Dietética 4g	15%
Azúcares 1g	
<b>Proteínas 5g</b>	
<b>Vitamina A</b>	<b>4%</b>
<b>Vitamina C</b>	<b>2%</b>
<b>Calcio</b>	<b>20%</b>
<b>Hierro</b>	<b>4%</b>

\* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Los Valores Diarios pueden variar.

Poca grasa es bueno  
(3g o menos)

Coma menos de éstos

Mucha fibra es bueno  
(3g o más)

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

*Ilustración solamente*