

LA ETIQUETA DE DATOS DE NUTRICIÓN

Revise las raciones

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)

Revise el total de carbohidratos

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

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

Ilustración solamente