

# 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.)

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

\* 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)

*Ilustración solamente*