



How to Read Food Labels

Read labels for a healthy diet...

The Nutrition Facts food label found on canned and packaged foods is one of the best tools we have for choosing foods for a healthy diet. The food label gives serving size and number of servings in the container. It also gives the amount of calories, fat, saturated fat, cholesterol and sodium in one serving of the food.

Nutrition Facts	
Serving Size: 1 cup (228g) Servings Per Container: 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories From Fat 110
	% Daily Value*
Total Fat 2.5g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	
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%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	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 2400mg 2400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

start here

check calories

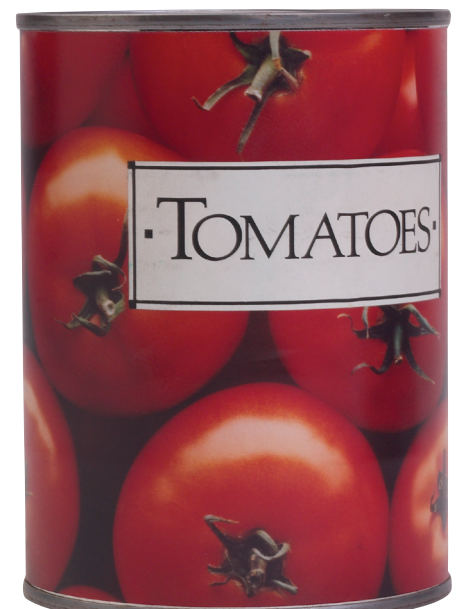
Quick guide to percent daily value:

- 5% or less is low
- 20% or more is high

limit these

get enough of these

footnote





Como leer las etiquetas nutricionales

Lea las etiquetas para asegurar una dieta sana...

Las etiquetas de Información Nutricional que se encuentran en los empaques de los alimentos es una de las mejores herramientas que tenemos para escoger los alimentos más sanos para nuestra dieta diaria. Estas etiquetas incluyen la cantidad de la porción y el número de porciones por empaque. También indican el número de calorías, grasa, grasa saturada, colesterol y sodio por porción.

Información Nutricional	
Cantidad de la porción: 1 Taza (228 gramos) Porciones por empaque: 2	
Cantidad por porción	
Calorías	Calorías de la grasa 110
% de Valor Diario*	
Grasa total 2.5g	18%
Grasa saturada 3g	15%
Acidos grasos 3g	
Colesterol 30mg	
Sodio 470mg	20%
Potasio 700mg	20%
Carbohidratos totales 31g	10%
Fibra dietaria 0g	0%
Azúcares 5g	
Proteína 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%
(*) Los porcentajes del Valor Diario se basan en una dieta de 2.000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:	
	Calorías 2,000 2,500
Grasa total	menos de 65g 80g
Grasa sat	menos de 20g 25g
Colesterol	menos de 300mg 300mg
Sodio	menos de 2400mg 2400mg
Carbohidratos totales	300g 375g
Fibra dietaria	25g 30g

comience aquí

revise las calorías

Guía rápida de los valores porcentuales diarios:

- 5% o menos es bajo
- 20% o más es alto

limite el consumo de estos

ingiera suficiente cantidad de estos

nota a pié de página

