

## GUÍA DE LA TABLA DE VALORES NUTRICIONALES

Departamento de Nutrición

(Nutrition Facts Panel Guide – Department of Nutrition)

Valores Nutricionales			
Tamaño de porción 1 taza (228g)			
Porciones por envase 2			
Cantidad por porción			
Calorías 250		Calorías de la grasa 110	
% del valor diario*			
Grasa total 12g		18%	
Grasa saturada 3g		15%	
Grasa trans 3g			
Colesterol 30mg		10%	
Sodio 470mg		20%	
Potasio 700mg		20%	
Carbohidrato total 31g		10%	
Fibra dietética 0g		0%	
Azúcares 5g			
Proteína 5g			
Vitamina A		4%	
Vitamina C		2%	
Calcio		20%	
Hierro		4%	
*El porcentaje de valores diarios está basado en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios podrían ser mas altos o bajos dependiendo de las calorías que necesita.			
	Calorías:	2,000	2,500
Grasa total	menos de	65g	80g
Grasa saturada	menos de	20g	25g
Colesterol	menos de	300mg	300mg
Sodio	menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato total		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

[Empezar Aquí](#)

[Verificar calorías](#)

[Guía rápida del % valores diarios](#)

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

Limitar esto

[Consumir en cantidad suficiente](#)

[Notas al pie](#)

Sigue a continuación una guía rápida para leer la tabla de valores nutricionales.

- 1- Empiece con el tamaño de la porción** Fíjese aquí tanto el tamaño de la porción (la cantidad para una porción) como también el número de porciones en el envase
- 2- Compare el tamaño de su porción** (la cantidad que come en realidad) con el tamaño de porción que aparece en la tabla. Si el tamaño de la porción es una taza y usted come dos tazas, está consumiendo el doble de las calorías, grasas y otros nutrientes enumerados en la etiqueta.

## GUÍA DE LA TABLA DE VALORES NUTRICIONALES

### Departamento de Nutrición

(Nutrition Facts Panel Guide – Department of Nutrition)

#### 3- Lo alto y bajo de los valores diarios

- 5 por ciento o menos es bajo. Intente consumir bajo en grasa total, grasa saturada, grasa trans, colesterol y sodio.
- 20 por ciento o más es alto. Intente consumir alto en vitaminas, minerales y fibra.

#### 4- Límite la grasa, el colesterol y el sodio – El consumir menos grasa, colesterol y sodio podría ayudar a reducir su riesgo de contraer enfermedad cardíaca, alta presión arterial y cáncer. Recuérdese de tener como meta el bajo % de valor diario de estos nutrientes.

#### 5- Consuma suficiente vitaminas, Minerales y fibra – Coma más fibra, vitaminas A y C, calcio y hierro para mantener una buena salud y ayudar a reducir su riesgo de ciertos problemas de salud tales como la osteoporosis y anemia. Escoja más frutas y vegetales para obtener más de estos nutrientes. Recuérdese de tener como meta el alto % de valor diario de estos nutrientes. Trate de consumir por lo menos 2-3gramos de fibra por porción.

#### 6- Permita que el porcentaje de valores diarios le sirva de guía – Utilice el porcentaje de valores diarios (DV) para ayudarle a evaluar cómo un alimento en particular concuerda con su plan de comida diario:

- Los valores diarios son niveles promedio de nutrientes para una persona que consume 2,000 calorías al día. Un producto alimenticio con un 5 porcentaje de valores diarios de grasa provee el 5 por ciento del total de grasa que una persona que consume 2,000 calorías al día debería comer.
- El porcentaje de valores diarios es para el día entero, no sólo una comida o merienda. Podría necesitar más o menos de 2,000 calorías al día. Para algunos nutrientes podría necesitar más o menos del 100 por ciento de valores diarios.