

¿Qué hay exactamente en la **ETIQUETA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL?**

Nutrition Facts

Serving Size oz.
Serving Per Container

Amount Per Serving:

Calories	Calories From Fat	
		% Daily value*
Total Fat		%
Saturated Fat		%
Trans Fat		
Cholesterol		%
Sodium		%
Total Carbohydrate		%
Dietary Fiber		%
Sugars		
Protein		

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Porciones por envase

Muestra el número total de porciones en todo el paquete o envase de alimentos. Es común que un paquete de comida contenga más de una porción.

Tamaño de la porción

Esta sección le dice cuál es el tamaño de la porción, y toda la información nutricional que se detalla a continuación se basa en UN tamaño de porción.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup (180g)
Amount per serving	
Calories	245
% Daily Value*	
Total Fat 12g	14%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 8mg	3%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 11g	
Vitamin D 4mcg	20%
Calcium 210mg	16%
Iron 4mg	22%
Potassium 380mg	8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 cup (180g)

Amount per serving

Calories **245**

% Daily Value*

Total Fat 12g	14%
Saturated Fat 2g	10%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 8mg	3%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 11g	
<hr/>	
Vitamin D 4mcg	20%
Calcium 210mg	16%
Iron 4mg	22%
Potassium 380mg	8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Calorías

Saber cuántas calorías está consumiendo ayuda con el control del peso.



¡Limite estos nutrientes!

Demasiadas grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sodio y azúcar pueden provocar aumento de peso, enfermedades cardíacas y otras enfermedades crónicas.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 cup (180g)

Amount per serving

Calories 245

% Daily Value*

Total Fat 12g 14%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 8mg 3%

Sodium 210mg 9%

Total Carbohydrate 34g 12%

Dietary Fiber 7g 25%

Total Sugars 5g

Includes 4g Added Sugars 8%

Protein 11g

Vitamin D 4mcg 20%

Calcium 210mg 16%

Iron 4mg 22%

Potassium 380mg 8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

¡Obtenga suficiente de estos nutrientes!

Las vitaminas, los minerales y la fibra ayudan a que su cuerpo funcione correctamente.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup (180g)
Amount per serving	
Calories	245
% Daily Value*	
Total Fat 12g	14%
Saturated Fat 2g	10%
<i>Trans</i> Fat 0g	
Cholesterol 8mg	3%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 11g	
Vitamin D 4mcg	20%
Calcium 210mg	16%
Iron 4mg	22%
Potassium 380mg	8%
<small>*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

