

Datos Nutricionales

Tamaño por Ración 1/2 taza (114 g)
Porciones en el paquete 4

Cantidad por Ración			
Calorías 260	Calorías de la Grasa 120		
	% Valor Diario*		
Grasa Total 13 g	20%		
Grasa Saturada 5 g	25%		
Acido Graso <i>Trans</i> 0 g			
Colesterol 30 mg	10%		
Sodio 660 mg	28%		
Carbohidrato Total 31 g	11%		
Fibra Dietetica 0 g	0%		
Azucares 5 g			
Proteínas 5 g			
Vitamina A 4%	• Vitamina C 2%		
Calcio 15%	• Hierro 4%		
* Los porcentajes de Valores Diarios estan basados 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 que	65g	80g
Grasa Saturada	Menos que	20g	25g
Colesterol	Menos que	300mg	300mg
Sodio	Menos que	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietetica		25g	30g
Calorías por gramo:			
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4			

1. Empieza con **Tamaño por Ración y Porciones en el Paquete** porque lo demás de la etiqueta nutricional esta basada en esta información. Mida comidas para saber cuantas raciones esta consumiendo.
2. Si estas guardando la línea, mira primero las **Calorías**. Para personas que están tratando de bajar de peso, comidas deben ser entre 500 – 700 calorías (dependiendo de su peso, altura, sexo, y actividad física) y bocadillos deben ser no mas de 200 – 300 calorías.
3. Cuando este contando carbohidratos, usa **Carbohidratos Total** gramos (NO Azucares) y **Tamaño por Ración** para obtener cuantos gramos de carbohidratos estás consumiendo.
4. Busque comidas que sean **Bajas** en **Grasa Total, Grasa Saturada, Grasa Trans, Colesterol, y Sodio**.
5. Busque comidas que sean **Altas** en **Fibra, Vitamina A y C, Calcio, y Hierro**. (Busque panes que contengan 3g de fibra o mas por ración y cereales que contengan 5g o mas por ración).