



Using Food Labels to Eat Healthier

Read the Nutrition Facts panel on packages to see what's inside. Choose the most nutritious foods you can - low in fat, cholesterol, sugar, and sodium, and high in fiber.

Check the serving size and number of servings. The Nutrition Label is based on one serving so be sure to adjust the amount of calories and nutrients if the serving size is different.

Limit cholesterol and all types of fat, especially saturated and trans fat. Limit sodium. Many processed food have more salt than is healthy.

Protein builds, maintains, and repairs your body. Make sure your choices are lean, low fat, or fat free.

These values are based on 2000 calories per day. You may need more or less depending on your age and activities. The % Daily Value helps you plan a balanced diet. Total fat, saturated fat, cholesterol, and sodium are maximum amount. You should try to stay below the amounts listed.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 2/3 cup (55g)

Amount per serving

Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 37g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars 20%

Protein 3g

Vit. D 2mcg 10% • Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45% • Potas. 240mg 6%

* 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.

Calories count! They tell you the amount of energy in a serving of food. You need to balance how many calories you eat with how many you need. Remember, fat free doesn't mean calorie free.

Carbohydrates give you energy. Sugar should be naturally occurring as in fresh fruit. Whole grains are healthy carbohydrates. Choose foods with high fiber and low added sugar.

Vitamins and minerals are valuable parts of food. Look for foods that are rich in these nutrients. Make sure you are getting enough.

Ingredients are listed by weight with the ingredient having the most listed first. Look for whole grains. Try to avoid high fructose corn syrup and hydrogenated or partially hydrogenated oil. Ingredients closer to their natural state are better for you.

Ingredients: Whole wheat flour, high fructose corn syrup, vegetable oil, partially hydrogenated oil, sugar, salt, artificial flavor, caramel color



Como Utilizar Etiquetas de los Alimentos Para Comer Más Sano

Lea el panel de la Información Nutricional en los paquetes para ver lo que hay dentro. Escoja los alimentos más nutritivos que pueda - bajos en grasa, colesterol, azúcar y sodio y altas en fibra.

Compruebe el tamaño de la porción y el número de porciones. La etiqueta de nutrición se basa en una porción, así que asegúrese de ajustar la cantidad de calorías y nutrientes que si el tamaño de la porción es diferente.

¡Las calorías son importantes! Se dicen la cantidad de energía en una porción de alimento. Usted tiene que equilibrar el número de calorías que consume con el número de lo que necesita. Recuerde, "sin grasa" no significa "sin calorías."

Usted debe limitar el colesterol y todo tipo de grasas, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans. Usted debe limitar el sodio. Muchos alimentos procesados tienen más sal de la que es saludable.

Los carbohidratos te dan energía. El azúcar debe estar presente naturalmente como en la fruta fresca. Los granos enteros son carbohidratos saludables. Elija alimentos que éster alto de fibra y poca azúcar añadida.

Estos valores se basan en una dieta de 2.000 calorías por día. Usted tiene que comer más o menos calorías dependiendo de su edad y actividades. El porcentaje de Valor Diario le ayuda a planificar una dieta equilibrada. El total de grasas, grasas saturadas, colesterol y sodio indicia la cantidad máxima por día. Usted debe tratar de decir por debajo de las cantidades indicadas.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
8 servings per container/8 raciones por envase	
Serving size/Tamaño por ración	2/3 cup/2/3 taza (55g)
Amount per serving/Cantidad por ración	
Calories/Calorías	230
	<small>% Daily Value*/Valor Diario*</small>
Total Fat/Grasa Total 8g	10%
Saturated Fat/Grasa Saturada 1g	5%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 160mg	7%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 37g	13%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g	14%
Total Sugars/Azúcares Totales 12g	
Includes 10g Added Sugars/Incluye 10g azúcares añadidos	20%
Protein/Proteínas 3g	
Vitamin D/Vitamina D 2mcg	10%
Calcium/Calcio 260mg	20%
Iron/Hierro 8mg	45%
Potassium/Potasio 235mg	6%
<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. * El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.</small>	

Proteínas forman, mantienen, y reparan su cuerpo. Usted debe asegurarse de que sus opciones de proteína son proteínas magras, son bajo en grasa, o sin grasa.

Vitaminas y los minerales son partes valiosas de alimentos. Busque alimentos que son ricos en estos nutrientes. Asegúrese de que está recibiendo suficiente.

Ingredientes: Harina de trigo, jarabe de maíz alto fructosa, aceite vegetal, aceite parcialmente hidrogenado, azúcar, sal, sabor artificial, color caramelo

Los ingredientes se enumeran en peso con el ingrediente que tiene lo de más aparece en primer lugar. Busque los cereales integrales. Usted debe evitar el jarabe de maíz de alta fructosa y aceite hidrogenado o aceite parcialmente hidrogenado. Ingredientes más cerca de su estado natural son mejores para usted.