

ETIQUETA DE UN ALIMENTO

EL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS ES UNA HERRAMIENTA PARA INFORMAR AL CONSUMIDOR/A DE TODOS LOS DATOS DEL PRODUCTO QUE DEBE SABER CON LA INTENCIÓN DE GARANTIZAR SU PROTECCIÓN.

1- OBSERVÁ LA ETIQUETA DE ESTE ALIMENTO:

Nutrition Facts/Información Nutricional

about 20 servings per container/20 porciones por paquete aprox.

Serving size/Tamaño por porción 2 cookies/galletas (29g)

Amount per serving/Cantidad por Porción

Calories/Calorías

140

% Daily Value*/% Valor diario*

Total Fat/Grasa Total 7g 9%

Saturated Fat/Grasa Saturada 2g 10%

Trans Fat/Grasa Trans 0g

Cholesterol/Colesterol 0mg 0%

Sodium/Sodio 90mg 4%

Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales 21g 8%

Dietary Fiber/Fibra Dietética 0g 0%

Total Sugars/Azúcares totales 13g

Includes 13g Added Sugars 26%

Incluye 13g de Azúcares Añadidos

Protein/Proteína Less than / Menos de 1g

Vitamin D/Vitamina D 0mcg 0%

Calcium/Calcio 9mg 0%

Iron/Hierro 0.9mg 6%

Potassium/Potasio 35mg 0%

*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 % de valor diario le dice cuanto de un nutriente contribuye una porción de alimento a la dieta diaria. 2,000 calorías por día se considera la recomendación nutricional general.

Double Stuf
OREO



2- CONTESTÁ ESTAS PREGUNTAS:



1- ¿A QUÉ ALIMENTO PERTENECE LA ETIQUETA?

2- ¿DE QUÉ MARCA ES EL ALIMENTO?

3- ¿ESTÁN LISTADOS LOS INGREDIENTES?

4- ¿CUÁNTAS CALORÍAS OBTENGO AL COMER 2 GALLETITAS?

5- OBSERVÁ LA TABLA DE VALOR NUTRICIONAL. ¿CUÁNTAS GRASAS TIENE POR PORCIÓN?

6- ¿APARECE LA FECHA DE VENCIMIENTO?

7- ¿TIENE MÁS AZÚCARES O PROTEÍNAS?

8- ¿CUÁNTAS CALORÍAS POR DÍA SE RECOMIENDAN EN UNA DIETA?

