

# ETIQUETA NUTRICIONAL

APRENDIMOS QUE NOS AYUDA A CONOCER  
LOS NUTRIENTES QUE TIENEN LOS  
ALIMENTOS PARA COMPARARLOS Y  
HACER ELECCIONES SALUDABLES.

Identifica las partes de la etiqueta:

| Nutrition Facts                |                      |  |   |
|--------------------------------|----------------------|--|---|
| Serving Size 2/3 cup (55g)     |                      |  | 1 |
| Servings Per Container About 8 |                      |  |   |
| Amount Per Serving             |                      |  | 2 |
| Calories 230                   | Calories from Fat 72 |  |   |
| % Daily Value*                 |                      |  | 3 |
| Total Fat 8g                   | 12%                  |  |   |
| Saturated Fat 1g               | 5%                   |  | 4 |
| Trans Fat 0g                   |                      |  |   |
| Cholesterol 0mg                | 0%                   |  |   |
| Sodium 160mg                   | 7%                   |  |   |
| Total Carbohydrate 37g         | 12%                  |  |   |
| Dietary Fiber 4g               | 16%                  |  |   |
| Sugars 1g                      |                      |  |   |
| Protein 3g                     |                      |  |   |
| Vitamin A                      | 10%                  |  | 5 |
| Vitamin C                      | 8%                   |  |   |
| Calcium                        | 20%                  |  |   |
| Iron                           | 45%                  |  |   |



### Datos de Nutrición

Tamaño de Ración 1 rebanada (38g)  
Raciones Por Envase 18

Cantidad Por Ración

**Calorías** 90      Calorías de Grasa 15

% Valores Diarios\*

**Grasa Total** 1.5g      **2%**

Grasa Saturada 0g      **0%**

Acido Graso Trans 0g      **0%**

**Colesterol** 0mg      **0%**

**Sodio** 190mg      **8%**

**Carbohidrato Total** 18g      **6%**

Fibra Dietética 4g      **16%**

Azúcares 3g      **0%**

**Proteínas** 4g

Vitamina A 10%      • Vitamina C 0%

Calcio 10%      • Hierro 6%

\*Los porcentajes del valor diario están basados en una dieta de 2,000 calorías.

1

### Datos de Nutrición

1 raciones por envase

**Tamaño por Ración 1 bar**

Cantidad por Ración

**Calorías**      **360**

% valor diario\*

**Grasa Total** 21g      **32%**

Grasa Saturada 13g      **65%**

Grasa Trans 0g

**Colesterol** 20g      **7%**

**Sodio** 60mg      **3%**

**Carbohidrato Total** 44g      **15%**

Fibra Dietética 2g      **8%**

Los azúcares totales 41g

Incluye 38g Azúcares añadidos      **44%**

**Proteínas** 4g

Vitamina A 10%      • Vitamina C 0%

Calcio 10%      • Hierro 0%

\*Los porcentajes del valor diario están basados en una dieta de 2,000 calorías.

2

1. ¿Cuántas calorías obtengo al comer 2 rebanadas de pan?

2. ¿Cuánta fibra dietética obtengo al comer 2 rebanadas de pan?

3. ¿La segunda etiqueta tiene más proteínas o más carbohidratos?

4. Si fueras a elegir el alimento más saludable entre estas etiquetas, ¿cuál sería?