

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?