

How to read a **NUTRITION LABEL**

1 **Look at the serving size.** This will indicate the servings in the container. The serving size is not a recommendation of how much you should eat or drink, rather a guide to assist you in keeping your portions appropriate.

2 **Calories** provide a measure of how much energy you get from a serving of this food. If you ate the entire box, you would easily consume 1,120 calories which is more than half of the daily calories needed!

**Remember, not all calories are created equal. Try to consume your calories from whole foods like fruits and vegetables rather than processed and packaged foods.*

3 **The percent Daily Value (%DV)** is the percentage of the Daily Value for each nutrient in a serving of the food. It helps you interpret the nutrient numbers (grams, milligrams, or micrograms).

4 **Nutrients** impact your health. Look for food that contains more of the nutrients you want and less of the nutrients you may wish to limit.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup (227g)
Amount Per Serving	
Calories	280
% Daily Value*	
Total Fat 5g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	7%
Total Carbohydrate 48g	17%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 13g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 12g	24%
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 0.9mg	4%
Potassium 188mg	4%

*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.

Don't forget to check the Ingredient List: This list tells you what the product is made from. The list is in descending order by weight. Therefore, the ingredient that weighs the most is listed first.



- Sneaky names for sugar: corn syrup, dextrose, fructose, fruit juice concentrates, glucose, high-fructose corn syrup, ethyl maltol, corn sweetener, galactose, lactose, maltose, sucrose, and rice syrup, just to name a few!
- Choosing the right foods to eat is tricky enough! Remember to read the label to decide what is going to be best for your personal nutritional needs. Pay close attention to the added sugar, dietary fiber, trans fat and sodium. For a balanced diet, aim to eat less than 24g of added sugar in a day. Stay away from trans fat, limit sodium to 1,500 mg per day, and aim to get 35g or more of fiber per day.
- Try to avoid processed foods that have more than five ingredients listed on the label.
- Choosing food that is as close to its natural state will give you the most nutritional benefit.
- For a healthy diet that is packed with the nutrients your body needs, shop mostly in the produce section, choose lean proteins that don't contain added sugar or sodium, and skip the sweets.

Content supported by the Food and Drug Administration

Cómo leer

UNA ETIQUETA

1

Vea el tamaño de la porción. Esto indica la cantidad de porciones en el contenedor. El tamaño de la porción no es una recomendación de cuánto debe comer o beber. Simplemente es una guía para ayudarle a mantener el tamaño adecuado de sus porciones.

2

Las **calorías** proporcionan una medida de la cantidad de energía que obtendrá de una porción de este alimento. Si comiera la caja entera, consumiría con facilidad 1,120 calorías: ¡más de la mitad de las calorías que necesita al día!

**Recuerde: no todas las calorías son iguales. Trate de obtener sus calorías consumiendo alimentos enteros (como frutas y verduras) en lugar de alimentos procesados y empaquetados*

3

El **porcentaje del Valor Diario (%DV)** es el porcentaje del Valor Diario para cada nutriente en una porción del alimento. Esto le ayuda a interpretar los números de los nutrientes (gramos, miligramos o microgramos).

4

Los **nutrientes** tienen un impacto en su salud. Busque alimentos que tengan un contenido más alto de los nutrientes que necesita y un contenido más bajo de los nutrientes cuyo consumo desea limitar.

Información nutricional

8 porciones por paquete

Tamaño de la porción 1 taza (68g)

Cantidad por porción

Calorías 370

% Valor diario*

Grasas totales 5g	6%
Grasas saturadas 1g	5%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 150mg	7%
Carbohidratos totales 48g	17%
Fibra dietética 5g	18%
Azúcares totales 13g	
Incluye 10 g de azúcares agregados	20%
Proteína 12g	24%
Vitamin D 2mcg	10%
Calcio 260mg	20%
Hierro 0.9mg	4%
Potasio 188mg	4%

* El porcentaje del valor diario (VD) le indica qué cantidad de un determinado nutriente contribuye una porción del alimento a una dieta diaria. Para la recomendación nutricional general, se asume una dieta de 2,000 calorías al día.

No olvide revisar la Lista de ingredientes: Esta lista le dice de qué está hecho el producto. La lista está en orden descendiente por peso. Por lo tanto, el ingrediente que corresponde a la mayor parte del peso del producto aparece primero.



- Algunos nombres engañosos para el azúcar son jarabe de maíz, dextrosa, fructosa, concentrados de jugo de frutas, glucosa, jarabe de maíz de alta fructosa, etil maltol, edulcorante de maíz, galactosa, lactosa, maltosa, sacarosa y jarabe de arroz, ¡solo para dar algunos ejemplos!
- ¡Elegir los alimentos correctos ya es lo suficientemente complicado! Recuerde leer la etiqueta para decidir qué alimento es el mejor para sus necesidades nutricionales personales. Preste mucha atención al azúcar agregada, a la fibra dietética, a las grasas trans y al sodio. Para una dieta equilibrada, tenga como objetivo consumir menos de 24 g de azúcar agregada al día. Evite las grasas trans, limite el consumo de sodio a 1,500 mg al día y tenga como objetivo consumir un mínimo de 35 g de fibra al día.
- Trate de evitar los alimentos procesados que tengan más de cinco ingredientes en la etiqueta.
- Elegir los alimentos más cercanos a su estado natural le dará el mayor beneficio nutricional.
- Para una dieta saludable llena de los nutrientes que su cuerpo necesita, compre principalmente en la sección de productos agrícolas frescos, elija proteínas magras que no contengan azúcar o sodio agregados y limite el consumo de dulces.

Content supported by the Food and Drug Administration



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado por



Texas Health®