

Información Nutricional

Tamaño de la Porción 1 Paquete (396 gramos)

Porciones por Paquete 1

Cantidad Por Porción

Calorías 360	Calorías de grasa 70
	Valor Diario en % *
Grasa total 7 gramos	11%
Grasa saturada 3 gramos	15%
Colesterol 40 miligramos	13%
Sodio 870 miligramos	36%
Total Carbohidratos 47 gramos	16%
Fibra dietética 5 gramos	22%
Azúcar 6 gramos	
Proteína 26 gramos	

Vitamina A 90% Vitamina C 15%

Calcio 20% Hierro 15%

* Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o bajos dependiendo de sus necesidades de calorías:

	Calorías	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65 g	80 g
Grasa Saturada	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300 miligramos	magnesio 300
Sodio	Menos de	2,400 miligramos	2,400 miligramos
Total Carbohidratos		300 gramos	375 gramos
Fibra Dietética		25 gramos	30 gramos

Calorías por gramo:

Grasa 9

Carbohidratos 4

Proteína 4

Tamaño de la porción: Cada etiqueta debe indicar el tamaño de la porción. Ésta puede o no ser del tamaño de la porción que usted normalmente utiliza. Por ejemplo, el tamaño de la porción en algunos panes es 2 rebanadas y en otros es 1 rebanada por porción. Revise el tamaño de la porción, calorías, y total de carbohidratos para decidir cuánto debe comer .

Calorías Éste es el número de calorías en una porción. Aunque un producto puede decir "No contiene azúcar" en la etiqueta, puede tener tanto o más calorías que su producto equivalente "con azúcar".

Carbohidratos totales Éste es el número total de gramos de carbohidratos en una porción. Si usted está utilizando un sistema de conteo de carbohidratos para planear sus comidas, recuerde que "una unidad de carbohidratos" es igual a 15 gramos de carbohidratos.

Escrito por Martha Winter, MS, RD y

Karen Chapman-Novakofski, RD, PhD, 2003

Adaptado al Español por: German Cutz, Ed.D. Extensión de la Universidad de Illinois.

Estado/ Condado/Grupos Locales /Departamento de Agricultura de los Estados Unidos cooperando. La Extensión de la Universidad de Illinois ofrece igualdad de oportunidades en programas y empleo. La Extensión de la Universidad de Illinois es parte del Colegio de Agricultura, Consumo y Ciencias Ambientales (ACES)

