## Conozca la información nutricional

Leer las etiquetas de nutrición puede ayudarle a hacer una elección saludable.

## Tamaño de la porción:

Toda la información es para 1 porción

#### Grasa total:

3 g o menos por cada 100 calorías

#### **Grasas saturadas:**

1 g o menos por cada 100 calorías

#### Sodio:

140 mg por porción (2,300 mg al día)

### Azúcares añadidos:

10 g o menos por comida (25 g o menos al día)

#### Fibra:

De 3 a 5 g o más por porción

# **ETIQUETA ORIGINAL**

Nutrit Serving Size 1 sl Servings Per Co	lice (41g)	Fac	cts	
Amount Per Serving				
Calories 109	Cal	lories fron	n Fat 10	
		% Dail	y Value*	
Total Fat 1g			2%	
Saturated Fat 0g			0%	
Trans Fat 0g				
Cholesterol 0mg			0%	
Sodium 156mg			6%	
Total Carbohydrate 15g 5%				
Dietary Fiber 3g			12%	
Sugars 2g				
Protein 5g				
			_	
Vitamin A			0%	
Vitamin C			2%	
Calcium			4%	
Iron			5%	
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs. Calories: 2,000 2,500				
Total Fat Sat Fat Cholesterol Sodium Total Carbohydrate Dietary Fiber	Less than Less than Less than Less than	65g 20g 300mg 2,400mg 300g 25g	80g 25g 300mg 2,400mg 375g 30g	

## **ETIQUETA NUEVA**

<b>Nutrition Fa</b>	ets
23 servings per container Serving size 1 slice	(41g)
Amount per serving Calories	109
% Daily	/ Value*
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 156mg	6%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 3g	12%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
	4%
Calcium 52mg Iron 0.9mg	5%
	2%
*The % Daily Value (DV) tells you how much a serving of food contributes to a daily diet. 2 a day is used for general nutrition advice.	a nutrient in

**Nota:** La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) está haciendo cambios en las etiquetas. Esto facilitará la identificación de lo que contiene su comida.

# Revise el tamaño de la porción.

Mire el tamaño de las porciones y la cantidad de porciones en cada envase o paquete.

# Revise estos datos para cuidar la salud de su corazón.

- Elija alimentos bajos en grasas totales, grasas saturadas, colesterol y sodio (sal).
- Mantenga las grasas trans en 0.

# 3. Conozca el total de carbohidratos.

Este número le indica cuántos carbohidratos, (incluidos gramos de azúcar) hay en una porción y es útil para contar los carbohidratos. Consulte las recomendaciones de la página 120.

# 4. ¿Tiene valor nutricional?

Elija alimentos que sean nutritivos y una buena fuente de fibra.