



ETIQUETADO NUTRICIONAL

Tamaño de porción

Toda la información que aparece en los datos de nutrición se basa para 1 porción de ese tamaño.

Calorías por porción

Las porciones de menos de 20 calorías y de menos de 5 gramos de carbohidratos se pueden contar como "alimentos sin restricción o libres"

Cantidad de Grasa

Procure seleccionar productos con menos de 3 gramos de grasa y 0 gramos de grasa saturada o trans

Cantidad de Sodio

Selecciones productos con menos de 140mg de sodio por porción

Fibra

Las buenas fuentes de fibra contienen aproximadamente 3 gramos por porción y las excelentes contienen 5 gramos o más

Datos de Nutrición

Tamaño de la porción 100g

Cantidad por porción

Calorías 169 Calorías de grasa 65

% Valor Daily

Grasa total 7g	11%
Grasa saturada 2g	11%
Grasas Trans	
Colesterol 68 mg	23%
Sodio 42mg	2%
Carbohidratos totales 0g	0%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares 0g	
Proteínas 24g	

Vitamina A 6% • Vitamina C 5%
Calcio 9% • Hierro 2%

* Porcentaje de Valores diarios están en 2,000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Carbohidratos

Incluye los gramos de fibra dietética, los azúcares propios de los alimentos y el azúcar añadido. 1 porción de carbohidrato contiene 15 gramos de carbohidratos

Azúcar

Cada 5 gramos de azúcar equivalen a 1 cucharadita

Proteína y Vitaminas

Buscar alimentos ricos en estos nutrientes



La cantidad de calorías por etiqueta siempre va a ser por un total de **2000 calorías o kilocalorías**