



# Compra De Comida

---

## Lea Las Etiquetas En Las Comidas Para Que Escoja Las Mas Saludables

1. Las etiquetas en las comidas le da mucha información como:
  - tamaño de la porción
  - calorías
  - cantidad de grasa por porción
2. Busque en frente del paquete por factores como "que tan alto en fibra."
3. Mire los "Factores Nutritivos" en el lado o en el inverso del paquete para que aprenda sobre valores nutritivos.
4. El valor en la comida como "calorías" está vasado en el tamaño de la porción imprimido en la etiqueta.
5. Vea la lista de ingredientes de los alimentos para saber que contiene.

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size ½ cup (114g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 90	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 3g	<b>5%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 300mg	<b>13%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 13g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>12%</b>
Sugars 3g	
Protein 3g	
Vitamin A 80%	Vitamin C 60%
Calcium 4%	Iron 4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Número 6, 2005

Developed by: A team of University of Illinois Extension Consumer & Family Economics and Nutrition & Wellness Educators



La Extensión de Cooperativa de Servicio de Illinois provee oportunidades iguales en programas y empleo.