



Boletín de la Salud

Comidas Saludables, Niños Saludables
Primavera de 2009

Utilice la Etiqueta de Datos de Nutrición para Comer de una Manera Más Saludable

Los consumidores a menudo comparan los precios de alimentos en el supermercado para decidir el mejor valor para su dinero. Pero comparar los artículos usando la etiqueta del alimento puede ayudarlos a elegir el mejor valor para su salud. La etiqueta del alimento identifica una variedad de información acerca de un producto, como los ingredientes, el peso neto y la información nutricional.

Datos Nutricionales		
Tamaño de la Porción 1 taza (228g)		
Porciones en el paquete 2		
Cantidad por Ración		
Calorías	250	Calorías de Grasas 110
		% Valor Diario*
Grasa Total	12g	18%
Grasa Saturada	3g	15%
Acido Grasa Trans	3g	
Colesterol	30mg	10%
Sodio	470mg	20%
Potasio	700mg	20%
Carbhidrato Total	31g	10%
Fibra Dietética	0g	0%
Azúcares	5g	
Proteínas	5g	
Vitamin A		4%
Vitamin C		2%
Calcium		20%
Iron		4%
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.		
Calorías: 2,000 2,000		
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbhidrato Total	Menos de 300g	375g
Fibra Dietética	Menos de 25g	30g

Revise el tamaño de la porción y el número de porciones

Las calorías cuentan, así que preste atención a la cantidad.

Conozca las grasas reduzca el consume de sodio por su salud.

Conozca las grasas reduzca el consume de sodio por su salud.

Busque alimentos que son ricos en estos Nutrientes.

Para obtener proteína, elija los alimentos que son los más bajos en grasas.

El valor en Porcentaje es la llave a una dieta equilibrada.

Para más información sobre comidas saludables, llamar al Consejero de Actividad Física (PAC) de VHS al (415) 647-3666.