

ETIQUETA DE DATOS NUTRICIONALES

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 120
% Daily Value*	
Total Fat 13g	20%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 2g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 660mg	28%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 2%
Calcium 15%	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

PORCIÓN (RACIÓN) - Esta parte de la etiqueta indica el tamaño de la porción y cuántas porciones hay en el envase.

Puede haber más de una porción en el envase. La información en la etiqueta se refiere solamente a una porción. Si usted consume más de una porción, entonces usted consumirá más calorías y más grasa.

CANTIDAD DE CALORÍAS - Esta parte de la etiqueta nos indica cuántas calorías hay en una porción y cuántas de esas calorías provienen de la grasa.

COSUMA MENOS DE ESTOS NUTRIENTES -

- grasa total
- grasa saturada
- grasa trans
- colesterol
- sodio

Si consume demasiado de estos nutrientes, usted puede elevar el riesgo de sufrir de enfermedades del corazón, presión alta, algunos tipos de cáncer y el aumento excesivo de peso, lo cual puede conducir a la diabetes.

COSUMA LO SUFICIENTE DE ESTOS NUTRIENTES

- fibra
- vitamina A
- vitamina C
- calcio
- hierro

No siempre consumimos lo suficiente de estos nutrientes. Ellos nos ayudan a mantenernos saludables y a reducir el riesgo de contraer ciertas enfermedades.

EL PORCENTAJE O % DEL VALOR DIARIO

- grasa
- sodio
- fibra
- vitaminas
- minerales

Esta parte de la etiqueta nos indica si una porción del alimento aporta poco o mucho al total de su dieta cada día. Utilice esta guía para calcular el porcentaje de valores diarios. Un 5% o menos del valor diario es bajo y un 20% o más del valor diario es alto

Nota: Los valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. No todos necesitamos consumir una dieta de 2,000 calorías cada día. Algunas personas necesitan menos y otras necesitan más. El porcentaje del valor diario en la etiqueta no es correcto para usted si consume más o menos de 2,000 calorías por día. Para saber la cantidad adecuada de calorías que usted necesita, vea el Plan Diario de Alimentación que recibió en clase o diríjase a <http://www.choosemyplate.gov/myplate/index.aspx>

Adaptado de: "¿Qué describe la etiqueta?" <http://www.cfsan.fda.gov/~dms/fflabel.html>

9/25/14



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station

ETIQUETA DE DATOS NUTRICIONALES

Datos Nutricionales

Tamaño por Ración 1 taza (236ml)
Raciones por Envase 1

Cantidad por Ración	
Calorías 80	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Acido Graso <i>Trans</i> 0g	
Colesterol Menor de 5mg	0%
Sodio 120mg	5%
Carbohidrato Total 11mg	4%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 11g	
Proteínas 9g	17%
Vitamina A 10%	Vitamina C 4%
Calcio 30%	Hierro 0% • Vitamina D 25%

*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.

PORCIÓN (RACIÓN) - Esta parte de la etiqueta indica el tamaño de la porción y cuántas porciones hay en el envase.

Puede haber más de una porción en el envase. La información en la etiqueta se refiere solamente a una porción. Si usted consume más de una porción, entonces usted consumirá más calorías y más grasa.

CANTIDAD DE CALORÍAS - Esta parte de la etiqueta nos indica cuántas calorías hay en una porción y cuántas de esas calorías provienen de la grasa.

COSUMA MENOS DE ESTOS NUTRIENTES -

- grasa total
- grasa saturada
- grasa trans
- colesterol
- sodio

Si consume demasiado de estos nutrientes, usted puede elevar el riesgo de sufrir de enfermedades del corazón, presión alta, algunos tipos de cáncer y el aumento excesivo de peso, lo cual puede conducir a la diabetes.

COSUMA LO SUFICIENTE DE ESTOS NUTRIENTES

- fibra
- vitamina A
- vitamina C
- calcio
- hierro

No siempre consumimos lo suficiente de estos nutrientes. Ellos nos ayudan a mantenernos saludables y a reducir el riesgo de contraer ciertas enfermedades.

EL PORCENTAJE O % DEL VALOR DIARIO

- grasa
- sodio
- fibra
- vitaminas
- minerales

Esta parte de la etiqueta nos indica si una porción del alimento aporta poco o mucho al total de su dieta cada día. Utilice esta guía para calcular el porcentaje de valores diarios. Un 5% o menos del valor diario es bajo y un 20% o más del valor diario es alto

Nota: Los valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. No todos necesitamos consumir una dieta de 2,000 calorías cada día. Algunas personas necesitan menos y otras necesitan más. El porcentaje del valor diario en la etiqueta no es correcto para usted si consume más o menos de 2,000 calorías por día. Para saber la cantidad adecuada de calorías que usted necesita, vea el Plan Diario de Alimentación que recibió en clase o diríjase a <http://www.choosemyplate.gov/myplate/index.aspx>

Adaptado de: "¿Qué describe la etiqueta?" <http://www.cfsan.fda.gov/~dms/fflabel.html>

9/25/14



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station