



Guía de la etiqueta de información nutricional

Nutrition Facts	
Servings per container 7	
Serving size 1 cup (236g)	
Amount per serving	
Calories 310	
Grasa Total	Total Fat 12g 15%
Grasa Saturada	Saturated Fat 4.5g 23%
Grasa Trans	Trans Fat 0g
Colesterol	Cholesterol 65mg 22%
Sodio	Sodium 520mg 23%
Carbohidratos Totales	Total Carbohydrate 26g 9%
Fibra Dietética	Dietary Fiber 1g 4%
Proteína	Protein 24g
Vitamina D	Vitamin D 0mcg 0% Calcium 148mg 10%
Hierro	Iron 2mg 10% Potassium 430mg 10%
	Total Sugars 2g
	Includes 0g Added Sugars 0%
	Azúcares Totales
	Azúcares Añadidos

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Tamaño por porción

La etiqueta muestra la cantidad de cada nutriente en 1 tamaño de porción.

- Comparar tamaños de porción puede ser útil al comparar diferentes etiquetas de productos.

Nutrientes

La etiqueta muestra la cantidad de cada nutriente en gramos, miligramos o microgramos.

% VD=Porcentaje de Valor Diario

Muestra el porcentaje del Valor Diario de un nutriente, en una porción de comida. Los Valores Diarios son referencias de cuánto consumir o no exceder en un día, basado en una dieta de 2,000 calorías. El % del Valor Diario puede usarse como una guía para ayudar a determinar si un alimento es alto o bajo en un nutriente. Algunos nutrientes no tienen un Valor Diario o no incluyen el % del Valor Diario en la etiqueta.

Patrocinado por el Centro de Granos Integrales, Nutrición y Salud Preventiva de la familia Moore, el Servicio de Extensión de OSU y Oregon SNAP.

El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Consuma MÁS de estos nutrientes

La mayoría de las veces, elija alimentos que tengan al menos un 20% de uno o más de los siguientes:

1. Fibra Dietética

- Enumerado bajo Carbohidratos Totales
- La cantidad de Carbohidratos Totales incluye Fibra Dietética

2. Vitaminas y Minerales

- La vitamina D, calcio, hierro y potasio se enumeran en cada etiqueta—también se pueden enumerar otras vitaminas y minerales

Nutrition Facts

Servings per container 7	
Serving size 1 cup (236g)	
Amount per serving	
Calories 310	
% Daily Value*	
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 65mg	22%
Sodium 520mg	23%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 24g	
Vitamin D 0mcg 0%	Calcium 148mg 10%
Iron 2mg 10%	Potassium 430mg 10%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consuma MENOS de estos nutrientes

La mayoría de las veces, elija alimentos que tengan un 5% o menos de los siguientes:

1. Grasa Saturada

- Enumerado bajo Grasa Total
- La cantidad de Grasa Total incluye Grasa Saturada

2. Sodio

3. Azúcares Añadidos

- Enumerado bajo Azúcares Totales, lo cual está enumerado bajo Carbohidratos Totales
- La cantidad de Azúcares Totales incluye Azúcares Añadidos
- La cantidad de Carbohidratos Totales incluye Azúcares Totales

Nutrition Facts

Servings per container 7	
Serving size 1 cup (236g)	
Amount per serving	
Calories 310	
% Daily Value*	
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 65mg	22%
Sodium 520mg	23%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 24g	
Vitamin D 0mcg 0%	Calcium 148mg 10%
Iron 2mg 10%	Potassium 430mg 10%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.