

Guía de bolsillo de la etiqueta Datos de Nutrición



Patrocinado por el Centro de Granos Integrales, Nutrición y Salud Preventiva de la familia Moore, el Servicio de Extensión de OSU y Oregon SNAP. Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211.

El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales en base a la raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad de género (incluyendo la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, estatus de la familia/padres, ingresos derivados de un programa de asistencia pública, creencias políticas, información genética, estado de veterano, represalia o represalia por actividad previa de los derechos civiles. (No todos los términos prohibidos se aplican a todos los programas.) Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

2. Doble aquí

2. Doble aquí

Nutrition Facts		
Amount per serving		
Serving size 1 cup (236g)		
Servings per container 7		
Calories 310		% Daily Value*
Total Fat 12g		23%
Saturated Fat 4.5g		15%
Trans Fat 0g		23%
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%
Vitamin A 86mcg		7%
Vitamin C 1mg		1%

* 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.

%VD=Porcentaje del Valor Diario
Le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimentos a la dieta diaria.
(Basado en 2,000 calorías/día)

Nutrition Facts		
Amount per serving		
Serving size 1 cup (236g)		
Servings per container 7		
Calories 310		% Daily Value*
Total Fat 12g		23%
Saturated Fat 4.5g		15%
Trans Fat 0g		23%
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%
Vitamin A 86mcg		7%
Vitamin C 1mg		1%

* a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

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

Consuma MÁS de estos nutrientes

Procure consumir 20% del VD o más

1. Fibra Dietética

- Enumerado bajo Carbohidratos Totales
- La cantidad de carbohidratos totales incluye fibra

2. Proteína

3. Vitaminas & Minerales

- Diferentes etiquetas pueden mostrar diferentes vitaminas y minerales dependiendo del alimento en el paquete

Nutrition Facts			
Servings per container 7			
Serving size		1 cup (236g)	
Amount per serving		310	
Calories			
		% 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%
Vitamin A	86mcg	7%	Vitamin C 1mg 1%

* 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.

1

2

3

Consuma MENOS de estos nutrientes

Procure consumir 5% de VD o menos

1. Grasa Saturada

- Enumerado bajo Grasa Total
- Busque grasa insaturada más alta en su lugar
- La cantidad de grasa total incluye saturada y no 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		310	
Calories			
		% 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%
Vitamin A	86mcg	7%	Vitamin C 1mg 1%

* 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.

1

2

3



1. Doble aquí abajo

1. Doble aquí abajo



Tabla de Conversión Imperial a Métrica

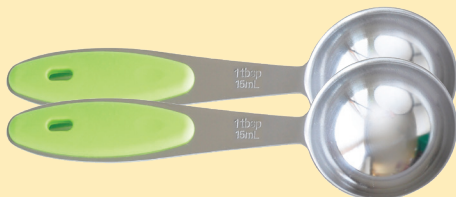
Medidas de Líquidos



1 teaspoon / 1 tsp = 5mL
1 cucharadita / 1 cda = 5mL



1 Tablespoon / 1 Tbsp = 15mL
1 cucharada / 1 cda = 15mL



2 Tbsp = 30mL = 1 fluid ounce / 1 fl. oz.
2 cda = 30 mL = 1 onza líquida



1 cup = 1 taza
16 Tbsp = 16 cda
8 fl. oz. = 8 onzas líquidas
1/2 pint = 1/2 pinta
= 250 mL



1 quart = 1 cuarto
4 cups = 4 tazas
= 950 mL



1 gallon = 1 galón
4 quarts = 4 cuartos
= 3.8 L

Peso



1 ounce / 1 onza / 1 oz. = 28 g
1 pound / 1 libra / 1 lb. = 16 oz.
1 pound / 1 libra / 1 lb. = 454 g