



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

Guía de bolsillo de la etiqueta Datos de Nutrición



Nutrition Facts	
Amount per serving	
310 Calories	
Serving size 1 cup (236g)	
Servings per container 7	
Total Fat 12g	23%
Saturated Fat 4.5g	9%
Trans Fat 0g	0%
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.

- Grasa Total
- Grasa Saturada
- Grasa Trans
- Colesterol
- Sodio
- Carbohidratos
- Totales
- Fibra Dietética
- Proteína
- Vitamina D
- Hierro
- Potasio
- Calcio
- Azúcares Totales
- Azúcares Añadidos

- Comparar tamaños de porción. La etiqueta muestra la cantidad de cada nutriente en 1 tamaño de porción.
- Util al comparar diferentes etiquetas de productos.

Tamaño por porción

%VD=Porcentaje del 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.

Nutrition Facts	
Amount per serving	
310 Calories	
Serving size 1 cup (236g)	
Servings per container 7	
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	0%
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.

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

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 & 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.

1

2

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.

1

2

3

1. Doble aquí abajo

1. Doble aquí abajo

Tabla de Conversión Imperial a Métrica

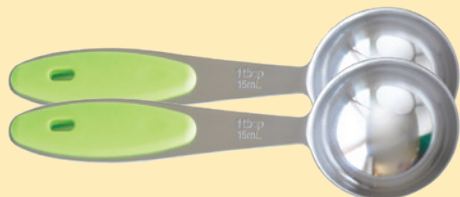
Medidas de Líquidos



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