LA ETIQUETA
DE DATOS DE NUTRICIÓN

Revise las raciones

Revise el total de carbohidratos
(Los azúcares son parte del total de carbohidratos. No los cuente doble.)

Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción: 1/2 taza (40g)
Porciones en el paquete: 13

Cantidad por Ración

Calorías 143 | Calorías de Grasa 27

	% Valor diario*
Grasa Total 3g	4%
Grasa Saturada 0.5g	2%
Acido Graso *Trans* 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 140mg	6%
Total de Carbohidratos 27g	9%
Fibra Dietética 4g	15%
Azúcares 1g	
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 cal[illegible] Valores Diarios pueden

Poca grasa es bueno
(3g o menos)

Coma menos de éstos

Mucha fibra es bueno
(3g o más)

Ilustración solamente

CLINICA family health
303.650.4460 www.clinica.org

Provisto por Clinica Family Health.
© 2006 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2015