

3 Pasos Para Usar La Etiqueta Alimenticia

PASO 1:

Evalúe sus Raciones y Calorías.

¿Cuánto es una ración?

¿Es muy poco y se comerá más de una ración?

¿Cuánta energía va a necesitar para quemar esas calorías?



PASO 2:

Verifique lo que contiene el alimento. Trate de escoger alimentos que son más bajos en grasa, colesterol, sodio y azúcar.

¡Su cuerpo se lo agradecerá! ¡Busque alimentos más altos en fibra, proteína y vitaminas!



PASO 3:

¡Decida si este es el alimento apropiado para usted!



Galletitas tostadas saladas

Datos de Nutrición

Tamaño de Porción 28g. (como 42 galletitas tostadas saladas)
Porciones por Recipiente 15 quince

Cantidad Por Porción

Calorías 110 Calorías de Grasa 10

% De Valor Diario*

Grasa total 1g **1%**

Grasa saturada 0g **0%**

Trans grasa 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 440mg **18%**

total de carbohidratos 21g **7%**

Fibra dietética 1g **4%**

azúcares 1g

Proteína 3g

vitamina A **0%** • vitamina C **0%**

Calcio **0%** • hierro **10%**

*El Porcentaje del Valor Diario se basa en una dieta de 2,000 calorías al día. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.