

# TIPS

- REVISAR muy bien las porciones
- Si tiene varias porciones por empaque significa que hay que multiplicar por las porciones la información de la etiqueta para saber el contenido de **TODO** el empaque
- Leer la Lista de ingredientes: Los primeros ingredientes reportados son los que se encuentran en **MAYOR** cantidad
- **NO GUIARSE** por las imágenes o frases frontales que parecen "SANOS"

# RECUERDA

EN TUS MANOS Y OJOS ESTAN  
PODER DECIDIR QUE ES LO MEJOR  
PARA TU CUERPO Y SALUD

# ¿COMO LEER ETIQUETAS?

TE BRINDAMOS UN TRIPTICO  
PARA REALIZAR LA ADECUADA  
LECTURA DE LAS ETIQUETAS



# PORCIONES

## Información nutricional

Tamaño de la ración: 2 galletas (14 g)  
Raciones por envase: Aprox. 21

Tamaño de la ración: La información de la etiqueta que se encuentra es en esa cantidad de alimento.

Raciones por envase: Es la cantidad de porciones que tienen el envase completo.

# HIDRATOS DE CARBONO

Hidratos de carbono totales 10 g	3%
Fibra dietética menos de 1 g	3%
Azúcar 0 g	

Los gramos de carbohidratos por porción, Se toma en cuenta azúcar y fibra.

# SODIO

Sodio 70 mg	3%
-------------	----

# ETIQUETA

Información nutricional	
Tamaño de la ración: 2 galletas (14 g)	
Raciones por envase: Aprox. 21	
<b>Ración</b>	
Calorías 60	Calorías procedentes de la grasa 15
	% diario*
Grasa total 5 g	2%
Grasa saturada 0 g	0%
Grasas trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 70 mg	3%
Hidratos de carbono totales 10 g	3%
Fibra dietética menos de 1 g	3%
Azúcar 0 g	
Proteína 2 g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 0%	Hierro 2%
* Los porcentajes de las etiquetas alimentarias se basan en una dieta de 2,000 calorías al día para un adulto. Este número puede ser mayor o menor dependiendo de sus necesidades calóricas.	
	Calorías 2000 2500
Grasa total	Menos de 65g 80g
Grasa saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2400mg 2400mg
Hidratos de carbono totales	300g 375g
Fibra dietética	25g 30g

Un Alimento Recomendable debe de tener por porción **MENOS DE:**

- 100 calorías
- 5 gramos de Azúcares
- 5 gramos de Grasa Total
- 4 gramos de Grasa saturada
- 60 miligramos de Colesterol
- 140 miligramos de Sodio
- y **MÁS** de 3 gramos de Fibra

# CALORIAS

<b>Ración</b>	
Calorías 60	Calorías procedentes de la grasa 15

Es la Cantidad energética que se encuentra en el total de la porción

# GRASAS

	% diario
Grasa total 1,5 g	2%
Grasa saturada	0%
Grasas trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%

Los gramos que tiene de grasas de acuerdo al tipo de grasas.

# PROTEINAS

Proteína 2 g
--------------

Los gramos que tiene de proteínas por porción de alimento

# VITAMINAS Y MINERALES

Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 0%	Hierro 2%

La cantidad de Vitaminas y minerales por cada porción