

La Etiqueta de Información Nutricional

Concentrarse en:

1. Porciones por envase
2. Tamaño de la porción
3. Carbohidratos totales (que incluye fibra dietética, total azúcares y azúcares añadidos)

Para Ganar:

- Una mayor conciencia de los azúcares agregados en los alimentos
- Ayuda con el cálculo preciso de carbohidratos
- Ayuda para determinar el tamaño de las porciones
- Comprensión de los nutrientes en los alimentos para ayudar con la planificación de las comidas

Datos de Nutrición	
5 raciones por envase	
Tamaño por Ración	1/3 box (100g)
Cantidad por Ración	
Calorías	450
% valor diario*	
Grasa Total 15g	20%
Grasa Saturada 8g	41%
Grasa Trans 1g	
Colesterol 30mg	11%
Sodio 310mg	13%
Carbohidrato Total 77g	28%
Fibra Dietética 1g	5%
Los azúcares totales 61g	
Incluye 40g de Azúcares añadidos	79%
Proteínas 2g	5%
Vitamina D 2mcg	8%
Calcio 151mg	10%
Hierro 12mg	70%
Potasio 115mg	2%

* El% de valor diario (DV) indica la cantidad de un nutriente en una porción contribuye a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.

Consulte a un dietista o educador certificado en diabetes para obtener orientación sobre la planificación de las comidas.