

## Información Nutricional

**Lee la etiqueta**

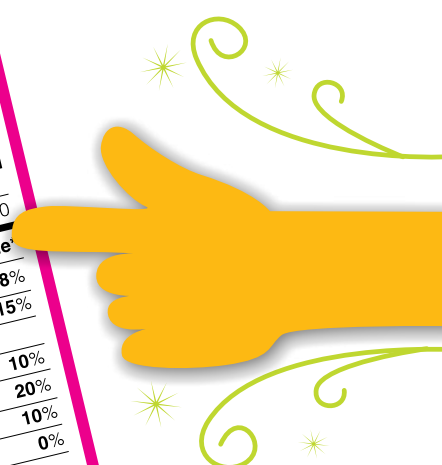
# ¡Toma buenas decisiones!

## Sopa de letras de la etiqueta nutricional

Todas las palabras escondidas a continuación pueden encontrarse en los empaques de alimentos. Algunas están en la **etiqueta de información nutricional** y otras están en la lista de ingredientes.

Encuétralas aquí primero... ¡y luego asegúrate de usarlas para comparar los alimentos al tomar decisiones alimenticias!

- calcio
- calorías
- carbohidrato
- colesterol
- información
- fibra
- ingredientes
- etiqueta
- minerales
- nutrientes
- por ciento vd
- potasio
- proteína
- grasa saturada
- tamaño de la porción
- sodio
- azúcar
- grasa trans
- insaturada
- vitaminas



Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container about 2	
Amount Per Serving	Calories from Fat 110
<b>Calories</b> 250	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 12g	<b>18%</b>
Saturated Fat 3g	<b>15%</b>
Trans Fat 3g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 470mg	<b>20%</b>
<b>Carbohydrate</b> 31g	<b>10%</b>
	<b>0%</b>

I L E E L A P E T I Q U E T A ! T V T O  
S K Z S I N F O R M A C I Ó N Z A G E A  
R O C V W V A V T T G I S G O G M R W V  
N S D S R P H D V A Y Q R Y P V A A W V  
Q O Y I L K I D C X S R R H O T Ñ S C H  
O B Z C O A Z Ú C A R I X K R T O A R D  
L A C K Y Q T K P U Z Z O F C Z D S T C  
P Y M L J V Y U L H I E R Z I F E A Y C  
K F I N G R E D I E N T E S E I L T P A  
S P N U O I V F D U S I L G N B A U G L  
S X E E B P J K G Q A Q R S T R P R R O  
W O R S V N Y X V V T U G H O A O A A R  
W K A G Q B A B R G U E D L V Q R D S Í  
C O L E S T E R O L R T P X D G C A A A  
V R E G G V M G I R A A B L F N I H T S  
N W S C A R B O H I D R A T O Q Ó T R D  
O M W U U O S V J D A I I A U Z N P A Y  
X X N S X N N U T R I E N T E S Z Z N U  
P R O T E Í N A U H C A L C I O R Z S O  
V I T A M I N A S M J B W N I W H V O M

1

**Fíjate en el tamaño de la porción.**

¡Un paquete puede contener más de una porción!

2

**Toma en cuenta las calorías.**

400 calorías o más por porción de un solo alimento es una cantidad alta.

3

**Elige nutrientes de manera inteligente.**

Selecciona alimentos que sean más bajos en ciertas grasas, colesterol y sodio al tomar decisiones alimenticias diariamente.

### La etiqueta de información nutricional: ¡no hay nada que buscar!

Usar la etiqueta de información nutricional al escoger meriendas es fácil. ¡Los siguientes son consejos cortos para tomar buenas decisiones!

