

# Lee las etiquetas de tus alimentos!

Etiqueta de muestra para macarrones con queso

- ① **Empieza aquí** →
- ② **Comprueba las calorías**
- ③ **Limite estos nutrientes**
- ④ **Obtenga lo suficiente de estos nutrientes**

Información nutricional		
Tamaño de porción 1 taza (228g)		
Porciones por envase 2		
<b>Cantidad por porción</b>		
Calorías 250		Calorías de las grasas 110
		% valor diario*
<b>Grasa total</b> 12g		<b>18%</b>
Grasa saturada 3g		<b>15%</b>
Grasa <i>Trans</i> 3g		
<b>Colesterol</b> 30mg		<b>10%</b>
<b>Sodio</b> 470mg		<b>20%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 31g		<b>10%</b>
Fibra Dietética 0g		<b>0%</b>
Azúcares 5g		
<b>Proteína</b> 5g		
Vitamina A		<b>4%</b>
Vitamina C		<b>2%</b>
Calcio		<b>20%</b>
Hierro		<b>4%</b>
*Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.		
	Calorías	2,000    2,500
Grasa total	menos de	65g    80g
Grasa Saturada	menos de	20g    25g
Colesterol	menos de	300mg    300mg
Sodio	menos de	2,400mg    2,400mg
Carbohidrato Total		300g    375g
Fibra Dietética		25g    30g

## Guía rápida De % VD

- 5% o menos es **Bajo**
- 20% o mas es **Alto**