



Get Into Fitness Today[©] 2007

Etiqueta de Datos de Nutrición

Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 1 taza (228g)

Porciones en el paquete 2

Cantidad por Ración

Calorías 250

Calorías de Grasas 110

% Valor Diario *

Grasa Total 12 g 18%

Grasa Saturada 3g 15%

Acido Fat 3 g 3%

Colesterol 30 mg 10%

Sodio 470 mg 20%

Carbohidrato Total 31 g 10%

Fibra Dietética 0g 0%

Azuczres 5g

Proteinas 5 g

Vitamin A 4%

Vitamin C 2%

Calcium 20%

Iron 4%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000		2,500
Grasa Total	Menos de	65 g	80 g
Grasa Saturada	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2,400 mg	2,400 mg
Carbohidrato Total	Menos de	300 g	375 g
Fibra Dietética		25 g	30 g
Calóriass por gramo			
Grasa	9 ●	Carbohidratos	4 ● Proteinas 4

Mire este primer

El Tamaño de la porción & Porciones Por Contenedor

Para figurar el Calcio

Deje caer el % y agregue un 0. Esto entonces le diría que 1 taza de este artículo tiene 200 mg de calcio.

Mantenga el % bajo en el suma y la grasa saturada y evite la Grasa de Trans

Trate de conseguir más Fibra

Trate de conseguir más Vitamina A (en el alimento), la Vitamina C, el Calcio, y el Hierro