

DATOS NUTRICIONALES

Consejos para la lectura de las etiquetas

Es importante revisar siempre la etiqueta de información nutricional para saber cuánta proteína hay en los alimentos que consume. Esto lo ayudará a realizar un seguimiento de los gramos de proteína que ingiere cada día. A continuación le brindamos algunos consejos para leer las etiquetas de información nutricional.

No olvide tener siempre en cuenta el tamaño de la porción cuando realice el seguimiento de su consumo de proteínas por comida. ¡Recuerde que es importante medir siempre!

A continuación, busque los gramos de proteína en ese tamaño de la porción.

En este ejemplo, una porción de 2/3 de taza contiene 3 gramos de proteína. ¿Qué pasa si usted consume 2 porciones de este alimento?

2 porciones x 3 gramos de proteína = 6 gramos en su comida.

Datos nutricionales

8 porciones por recipiente

Tamaño de la porción **2/3 taza (55g)**

Cantidad por porción

Calorías 230

% de valor diario*

Grasa total 8g **10%**

Grasa saturada 1g **5%**

Grasa *Trans* 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 160mg **7%**

Total de carbohidratos 37g **13%**

Fibra dietética 4g **14%**

Total de azúcar 12g

Incluye 10g de azúcares añadidos **20%**

Proteína 3g

Vitamina D 2mcg 10%

Calcio 260mg 20%

Hierro 8mg 45%

Potasio 240mg 6%

* El % de valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Como referencia general de nutrición, se utilizan 2,000 calorías al día.

¡Practiquemos!

Encuentre una etiqueta de cualquiera de sus alimentos favoritos y estime la porción de cuánto consume generalmente de este alimento. Es posible que en realidad consuma más de una porción a la vez. Ahora escriba debajo del nombre del alimento, el tamaño de su porción y el total de gramos de proteína.

¡Recuerde revisar siempre la etiqueta antes de ingerir cualquier alimento!

| Alimento | Su tamaño de porción | Gramos totales de proteína |
|----------|----------------------|----------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |