

Eche un Vistazo a las Etiquetas de los Alimentos

Observe Su Peso

Debe haber 0g de grasas trans y grasas saturadas. Trate de comer alimentos con menos calorías de grasas.

Pre Hipertensión y Presión Arterial Elevada

Procure que sea menos de 1500-2000 mg/día y consuma productos que tengan menos del 20% de valor diario de sodio por porción.

Pre Diabéticos y Diabéticos

Limite su consumo a 30-45 gramos por comida y 15 gramos para bocadillos.

Pre Diabéticos y Diabéticos

4g = 1 cucharadita de azúcar. Los números de dos dígitos significan una gran cantidad de azúcar.

Datos Nutricionales

8 raciones por envase

Tamaño de ración 2/3 tazas (55g)

Cantidad por ración

Calorías **230**

(porcentaje) % del valor diario*

Grasas Totales 8g **10%**

Grasas Saturadas 1g **5%**

Grasas *Trans* 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 160mg **7%**

Carbohidratos totales 37g **13%**

Fibras Dietéticas 4g **14%**

Azúcares Totales 12g

Incluye 10g de Azúcares Añadidos **20%**

Proteínas 3g

Vitamina D 2mcg **10%**

Calcio 260mg **20%**

Hierro 8mg **45%**

Potasio 235 mg **6%**

* Los valores porcentuales diarios (VD) le indican cuánto contribuye un nutriente en un alimento a una dieta diaria. 2.000 calorías al día se utilizan para consejos de nutrición general.