

Comiendo Saludable Sencillamente

EL EDICIÓN DELICIOSA



Medidas Por Día Para 2000 Calorías



2

TAZAS



2 1/2

TAZAS



6

ONZAS



5 1/2

ONZAS



3

TAZAS

CUIDADO!

Coma y beba menos sodio, grasa saturada y azúcares añadidos.

Limitar:

- Sodio a 2,300 miligramos al día
- Grasa saturada a 22 gramos al día
- Azúcares añadidos a 50 gramos al día

Conozca su etiqueta

Crea un hábito saludable.
Lea las etiquetas de los alimentos

Grasa

3 GRAMOS O MENOS POR COMIDA.
MÁS DE 20 GRAMOS ES ALTO.
CUIDADO CON SABRITAS, ADEREZOS Y
MANTEQUILLA. ESTOS SON TÍPICAMENTE
ALTOS EN GRASA.

Sal

5% O MENOS POR PORCIÓN ES MEJOR
20% O MÁS POR PORCIÓN ES ALTO
CUIDADO CON SOPAS ENLATADAS Y
COMIDA CONGELADA, Y CARNES
PROCESADAS. ESTOS SON TÍPICAMENTE
ALTOS EN SAL.

Azúcar

NO MÁS DE 25 GRAMOS POR DÍA. ES
MEJOR CONSUMIR MENOS DE 10 GRAMOS
POR COMIDA. CUIDADO CON DULCES,
POSTRES Y REFRESCOS. ESTOS SON
TÍPICAMENTE ALTOS EN AZÚCAR.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición

Serving size/Tamaño por Ración

1 potato/1 papa (148g/5.2oz)

Amount per serving/Cantidad por Ración

Calories/Calorías

110

Total Fat/Grasa Total 0g

0%

Cholesterol/Colesterol 0mg

0%

Sodium/Sodio 0mg

0%

Dietary Fiber/Fibra Dietética 2g

7%

Includes/Incluye 0g Added Sugars/Azúcares Añadidos

0%

Protein/Proteína 3g

Vitamin D/Vitamina D 0mg

0%

Calcium/Calcio 20mg

2%

Iron/Hierro 1.1mg

6%

Potassium/Potasio 620mg

15%

Vitamin C/Vitamina C 27mg

30%

Vitamin B₆/Vitamin B₆ 0.2mg

10%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

* El porcentaje de valores diarios (DV) indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

20%
DE VALOR
DIARIO
O MÁS POR PORCIÓN ES
ALTO

5%
DE VALOR
DIARIO
O MENOS POR PORCIÓN ES
BAJO

PORCENTAJE (%) DE VALOR DIARIO

(DV)

Estos porcentajes indican si los nutrientes en una porción contribuyen un poco o mucho a su consumo diario total. El porcentaje de valor diario en la etiqueta de información nutricional esta basado en una dieta de 2,000 calorías. Su % de Valor Diario puede ser más alto o más bajo dependiendo de sus necesidades calóricas diarias.