

Comiendo Saludable Sencillamente

EL EDICIÓN DELICIOSA



Medidas Por Día Para 2000 Calorías



Frutas

2
TAZAS



Vegetales

2 1/2
TAZAS



Granos

6
ONZAS



Proteína

5 1/2
ONZAS



Lácteos

3
TAZAS

CUIDADO!

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

Limitar:

- Sodio a 2,300 milligramos 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

% Daily Value*/Valor Diario*

Total Fat/Grasa Total 0g	0%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	0%
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 0mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 2g	0%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 2g	7%
Total Sugars/Azúcares en Total 1g	
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 B ₆ /Vitamin B ₆ 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.



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.