

# Cómo leer la ETIQUETA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Las etiquetas de información nutricional pueden ayudarle a elegir alimentos saludables. Preste atención a la siguiente información; es importante:

## Calorías

La cantidad de calorías de una porción puede ayudarle a encontrar la opción más baja en calorías para su plan de comidas

## Grasa total

Los alimentos con menos grasa pueden ayudarle a mantener un peso saludable

## Carbohidratos totales

Incluye azúcar, almidones y fibra

## Proteína

Le ayuda a sentirse lleno y no aumenta la glucosa en la sangre

| Nutrition Facts               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| 8 servings per container      |                      |
| <b>Serving size</b>           | <b>2/3 cup (55g)</b> |
| <b>Amount Per Serving</b>     |                      |
| <b>Calories</b>               | <b>230</b>           |
| <b>% Daily Value*</b>         |                      |
| <b>Total Fat</b> 8g           | <b>10%</b>           |
| Saturated Fat 1g              | <b>5%</b>            |
| Trans Fat 0g                  |                      |
| <b>Cholesterol</b> 0mg        | <b>0%</b>            |
| <b>Sodium</b> 160mg           | <b>7%</b>            |
| <b>Total Carbohydrate</b> 37g | <b>13%</b>           |
| Dietary Fiber 4g              | <b>14%</b>           |
| Total Sugars 12g              |                      |
| Includes 10g Added Sugars     | <b>20%</b>           |
| <b>Protein</b> 3g             |                      |
| Vitamin D 2mcg                | 10%                  |
| Calcium 260mg                 | 20%                  |
| Iron 8mg                      | 45%                  |
| Potassium 235mg               | 6%                   |

\*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.

## Porciones

La etiqueta muestra el número de porciones por paquete. El tamaño de la porción puede ser solo una porción del paquete

## Porcentaje del valor diario

Los porcentajes pueden ayudarle a decidir si una porción es alta o baja en ese nutriente

## Sodio

Se recomienda elegir alimentos con menos sodio

Evite los alimentos con **azúcar añadido** que pueden elevar la glucosa en la sangre rápidamente



## Recuerde:

Mire el **% del valor diario** para asegurarse de que está recibiendo la cantidad adecuada de nutrientes cada día



Visite [espanol.Cornerstones4Care.com](http://espanol.Cornerstones4Care.com) para obtener más información sobre nutrición

Cornerstones4Care® es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2021 Novo Nordisk US21DI00214 diciembre de 2021

[espanol.Cornerstones4Care.com](http://espanol.Cornerstones4Care.com)