

“¿Escogió Algo Saludable?”

¿Qué tan saludable es su alimento? Use esta página para dares cuenta.

Anote el tipo de alimento y la marca: _____

Anote los primeros 4 ingredientes: _____

Calcule el porcentaje de calorías de grasa:

(gramos de grasa x 9) _____ ÷ (calorías) _____ x 100 = (% de calorías de grasa) _____

Nutrition Facts/ Datos de Nutrición		
Serving Size / Tamaño de ración (o porción)	[]	[]
Servings Per Container / raciones por envase (o paquete)	[]	[]
Amount Per Serving / Cantidad por Porción		
Calories/Calorías []	Calories from Fat/Calorías de Grasa []	
[para obtener las calorías de grasa multiplique los gramos de grasa por 9] [Recuerde: han usado una dieta de 2,000 calorías para calcular el % del Valor Diario]		
	Cantidad	% Daily Value/ % Valor Diario
Total Fat/Grasa Total	[] g	[]
Saturated Fat/Grasa Saturada	[]	[]
Cholesterol/Colesterol	[] mg	[]
Sodium/Sodio	[] mg	[]
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total	[]	[]
[para obtener las calorías de carbohidratos multiplique los gramos de carbohidratos por 4]		
Dietary Fiber / Fibra Dietética	[] g	[]
Sugars/Azúcares	[] g	[]
Protein/Proteína	[] g	[]
Vitamin/Vitamina A [] %	Vitamin/Vitamina C	[] %
Calcium/Calcio [] %	Iron/Hierro	[] %