

¡Lea la Etiqueta de Valor Nutricional!

Tamaño de las Porciones. Los datos nutricionales que aparecen en la etiqueta son “por porción”. Todas las cifras mencionadas en la etiqueta son las cantidades en una porción. Si va a comer más de una porción, necesita ajustar las cifras de acuerdo a esto. Por ejemplo, si el tamaño de la porción es de 1 taza y usted va a comer 2 tazas, necesita duplicar todas las cifras mencionadas en la etiqueta nutricional.

PRODUCTO – YOGUR SIN SABOR

Total de Grasa/Colesterol–Para seguir una dieta baja en grasa, elija botanas, cereales, productos lácteos, platillos de acompañamiento y carnes bajas en grasa que contengan 3 gramos o menos de grasa por porción. Las carnes y los quesos deben de tener 5 gramos o menos de grasa por porción.

Grasas saturadas o trans –Las grasas saturadas o trans pueden causar que su nivel de colesterol se eleve. Elija alimentos con menos de 1/3 de grasa en grasas saturadas y cero grasas trans.

Sodio –Para seguir una dieta baja en sodio, elija alimentos que contengan el 5% o menos del valor diario de sodio. Los alimentos que contienen el 20% o más son considerados alimentos con alto contenido de sodio.

Total de Carbohidratos –Esta es la cantidad en gramos que usted debe de usar para determinar a cuántas porciones de carbohidratos equivale este alimento. Una porción de carbohidratos equivale a 15 gramos de carbohidratos totales.

Fibra –Trate de consumir de 25 a 35 gramos de fibra diariamente. Si hay 5 o más gramos de fibra, estos pueden restarse de los gramos de carbohidratos cuando se calculen las porciones de carbohidratos.

Azúcares –La cantidad de gramos de azúcar ya está calculada como parte de los carbohidratos totales. No use esta cifra para calcular las porciones de carbohidratos.

Vitaminas y minerales –Su meta es del 100% de cada una diariamente. Comer una variedad de alimentos diariamente le ayudará a alcanzar esta meta.

Valor Nutricional

Tamaño de Porción 1 Taza (248 g)
Porciones por Paquete 4

Cantidad por Porción

Calorías 150 Calorías de Grasa 35

% del Valor Diario*

Grasa Total 4g	6%
Grasa Saturada 2.5 g	12%
Grasa Trans 0g	

Colesterol 20mg **7%**

Sodio 170mg **7%**

Total de Carbohidratos 17g **6%**

Fibra Dietética 0g **0%**

Azúcar 17g

Proteína 13g

Vitamina A 4% • Vitamina C 6%

Calcío 40% • Hierro 0%

* El valor de porcentaje diario está basado en una dieta de 2,000 calorías. Su valor diario puede ser mayor o menor dependiendo en la necesidad de sus calorías:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Total de Carbohidratos		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4