

PASO 1:

Mida sus raciones y calorías.
¿Cuanto es la ración? ¿Es esta muy pequeña y quizás comerá más de una?
¿Cuanta energía tundra que quemar para usar esas calorías?



PASO 2:

Vea que tiene la comida.
Trate de elegir comidas bajas en grasa, colesterol, sodio y azúcar. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá! ¡Busque comidas altas en fibra, proteínas y vitaminas!

PASO 3:

¡Decida si esta es la mejor comida para usted!



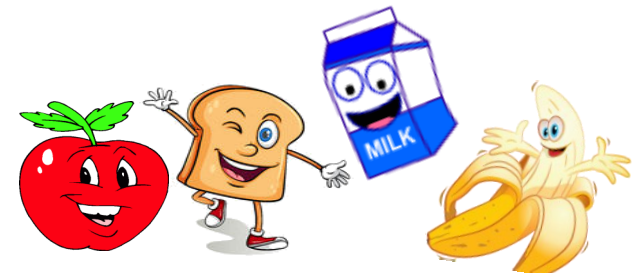
Información obtenida de: www.fda.gov; www.chefsolus.com

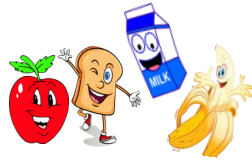


Contacto: MHSI@montefiore.org or 347-418-4738



LEELO
antes
de COMERTELO





Solo los Datos de Nutrición

¿Has visto esta etiqueta? Está impreso en alimentos envasados que encontramos en la tienda de comestibles y es nuestra clave para todos los nutrientes que contiene.

Ración:

Use este número para saber qué tan grande (¡o pequeña!) Es una sola porción. Los números debajo están basados en esa porción.

Raciones (o porción) por envase:

Este numero dice cuantas raciones (o porciones) hay en el envase entero de este producto

Calorías:

Encontrado en todo lo que comemos (excepto agua). Las calorías son una medida de energía.

Grasa total, sodio y colesterol

Busca valores "bajos" de estos ingredientes.

Fibra, vitaminas y minerales:

Busque alimentos que sean una "buena fuente" o "alta" en estos nutrientes

Azúcar:

De acuerdo con las Pautas Dietéticas para los estadounidenses 2015-2020, las recomendaciones de azúcar para los niños de 2 a 6 años es menos de 7 cucharaditas, que son 28 gramos al día.

Formula for calculating grams of sugar to teaspoons:

$$\text{Gramos} \times \text{porciones} \div 4 = \text{cucharaditas de azúcar}$$

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración (228 g)	
Raciones por Envase 2	
Cantidad por Ración	
Calorías 250	Calorías de grasa 110
% Valor diario*	
Grasa Total 12g	18%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa Trans 3g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Carbohidrato Total 31g	10%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares	
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasas totales	Menos de 65g 80g
Grasas saturadas	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos totales	300g 375g
Fibra dietética	25g 30g

1 Ración

2 Cantidad de calorías

3 Limite estos nutrientes

7 Limite el consumo de azúcar

4 Consuma la cantidad suficiente de estos nutrientes

5 Porcentaje (%) de Valor Diario

6 Nota al pie con Valores Diarios

Alto, Bajo o En el Medio:

"Bajo en grasas, una buena fuente de calcio y alto en vitamina A": escuchamos las palabras "baja", "una buena fuente de" y "alta", ya que se relacionan con ciertos nutrientes. ¿Qué significan estas palabras realmente?!

Bajo- % de valor diario es 5% o menos.

Buena fuente de- % del Valor Diario es 10% o más.

Alto- % del Valor Diario es de 20% o más

