

La etiqueta de información nutricional

Busque la etiqueta de información nutricional en los alimentos empaquetados. En particular, use la información sobre carbohidratos, grasas y calorías para que lo ayude a tomar decisiones. No olvide revisar también la lista de ingredientes.

Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	90
%Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 890mg	39%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
* 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.	
Ingredients: Chicken broth, carrots, cooked white chicken meat (white chicken meat, water, salt, sodium phosphate, isolated soy protein, modified cornstarch), potatoes, celery, rice, sodium nitrate. Contains soy.	

Serving size (Tamaño de la porción). Allí se indica qué cantidad del alimento representa una porción. Debe multiplicar todos los otros números por la cantidad de porciones que coma.

Calories (Calorías). Indica la cantidad de calorías en cada porción. Reducir la cantidad de calorías que consume puede ayudarlo a controlar su peso.

Fats (Grasas). La grasa saturada está detallada. Los números más bajos en la grasa saturada pueden significar que el alimento es más saludable para su corazón.

Carbohydrates (Carbohidratos). Indica cuántos gramos totales de carbohidratos tiene una porción. Busque números más altos en la sección de **fiber (fibra)**. Busque cantidades más bajas de **added sugars (azúcares agregados)** (4 g equivale a 1 cucharadita de azúcar).

Ingredients list (Lista de ingredientes). Aquí encontrará pistas útiles. Si hay granos, ¿son integrales? ¿Se menciona el azúcar (u otros nombres, como fructosa y sacarosa) entre los contenidos principales? ¿Los aceites son hidrogenados?