



Tú eres la llave
Vive en Balance

CÓMO LEER ETIQUETAS NUTRIMENTALES (EN 4 PASOS)

1.- Revisa el tamaño de la porción

Toda la información se basa en una porción.
Si comes más, **isuma los valores!**

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario *	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%

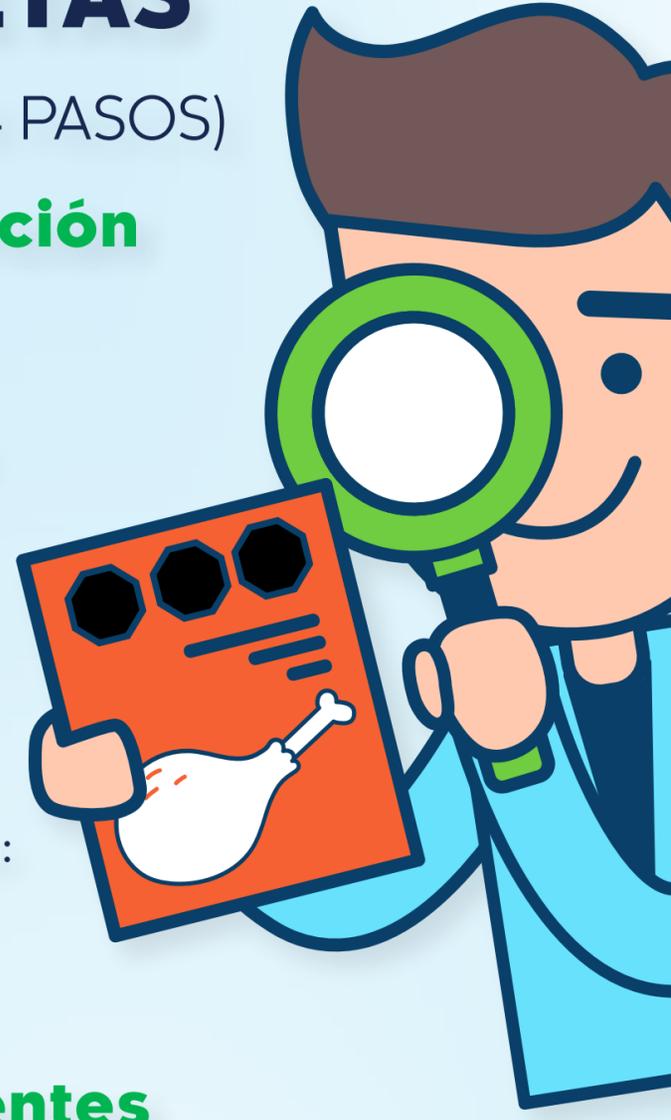
* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías

2.- % de Valor Diario (VD)

¿Mucho o poco?
Mira este número:

5% o menos = bajo
20% o más = alto

Busca alto contenido en:
calcio, hierro, fibra
y vitamina C.



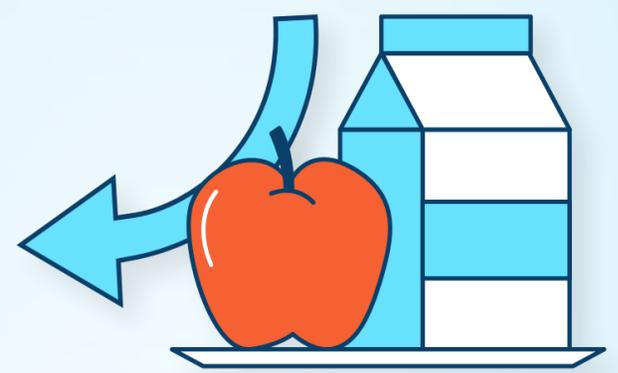
3.- Revisa la lista de ingredientes

Van en orden: del que tiene más al que tiene menos.

- Prefiere** productos con menos ingredientes y más naturales.
- Evita** los que tienen sodio, azúcar o grasas poco saludables al inicio de la lista.

INGREDIENTES: almendra 60 %, jarabe de glucosa y fructosa, azúcar, miel, clara de huevo y oblea (almidón de patata, agua y aceite vegetal de girasol).

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS: Puede contener cacahuets, leche y frutos de cáscara.

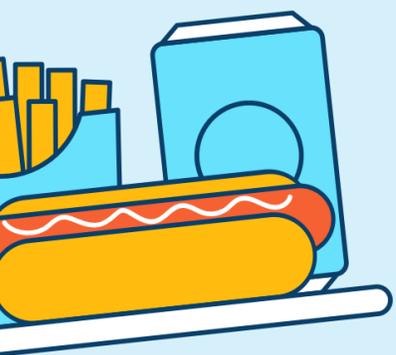


4.- Fíjate en los sellos frontales

Si ves alguno de estos, **piénsalo dos veces:**



También: edulcorantes o cafeína (no aptos para niños).
Estos productos suelen estar relacionados con obesidad, diabetes, presión alta y colesterol alto.



Las proteínas, la fibra, las vitaminas y los minerales sí benefician tu salud.

Las proteínas forman músculos, hormonas y defensas; la fibra mejora la digestión y da saciedad; y las vitaminas y minerales son esenciales para que tu cuerpo funcione bien.