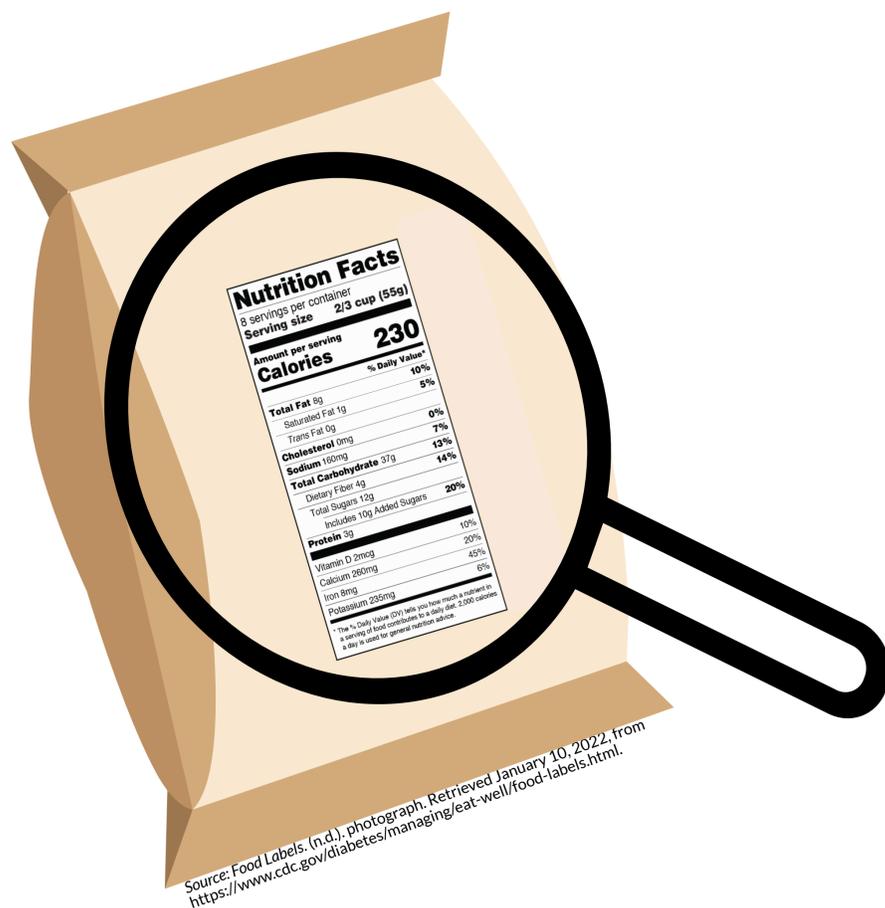




Entendiendo las Etiquetas Nutricionales

La etiqueta de información nutricional debe estar presente en todos los alimentos envasados en los Estados Unidos. La Información Nutricional nos permite determinar el tamaño de la porción, la densidad energética (calorías) y la composición nutricional de los alimentos que comemos.



Source: Food Labels. (n.d.). photograph. Retrieved January 10, 2022, from <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/eat-well/food-labels.html>.

¡Familiarizarse con la etiqueta de información nutricional puede ser una excelente herramienta para hacer elecciones informadas de alimentos más saludables!



Prueba Esto!

Haz Click

AQUÍ para explorar la Etiqueta de Información Nutricional!



Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230