



# ¿Cómo leer una etiqueta nutricional?

Información Nutricional	
Tamaño porción:	2 piezas (30 g)
Porciones por envase:	3
<b>Cantidad por porción</b>	
Calorías:	117
	<b>Por 30g</b>
<b>Carbohidratos total:</b>	14g
Fibra dietetica:	2.5g
Azúcares:	7g
<b>Grasa Total:</b>	5g
Grasa saturada:	2.5g
Grasa Monoinsaturada:	1.5g
Grasa Poliinsaturada:	1.0g
<b>Colesterol:</b>	10mg
<b>Sodio:</b>	50mg
<b>Proteína:</b>	4g

1

## Revise siempre:

- 1- Tamaño de la porción.
- 2- Porciones por envase.

2

## Cantidad de carbohidratos por porción

Multiplicamos por el número de porciones por envase.

Si consume todo el envase.  
**Usted esta consumiendo 42g. de carbohidratos.**

## Identifica la cantidad de grasa:

1 porción de grasa: 5g.

### **BAJO EN GRASA:**

- \*Menos de 3g por ración.
- \*Menos 1g grasa saturada.

### **BAJO EN COLESTEROL:**

- \*Menos de 200mg

15g de Carbohidratos



1 porción de Cereales.