

# Guía de Referencia Para La Etiqueta Alimenticia



Cuidado con las áreas rojas. No te dejes engañar por olvidarte de fijarte en cuántas porciones hay en el envase. ¡La información nutritiva es para una sola porción!



<b>Galletitas tostadas saladas</b>	
<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño de Porción 28g. (como 42 galletitas tostadas saladas)	
Porciones por Recipiente 15 quince	
Cantidad Por Porción	
<b>Calorías</b> 110	Calorías de Grasa 10
% De Valor Diario*	
<b>Grasa total</b> 1g	<b>1 %</b>
Grasa saturada 0g	<b>0 %</b>
Trans grasa 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0 %</b>
<b>Sodio</b> 440mg	<b>18 %</b>
<b>total de carbohidratos</b> 21g	<b>7 %</b>
Fibra dietética 1g	<b>4 %</b>
azúcares 1g	
<b>Proteína</b> 3g	
vitamina A <b>0 %</b>	• vitamina C <b>0 %</b>
Calcio <b>0 %</b>	• hierro <b>10 %</b>
*El Porcentaje del Valor Diario se basa en una dieta de 2,000 calorías al día. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.	

Busca alimentos con alto contenido en estas áreas verdes ¡Esas son las cosas buenas que tu cuerpo necesita!



Usa la regla de 5% y 20%.

5% es bajo y 20% es alto para cualquiera de estos nutrientes.

Puedes ir más alto en las áreas verdes.  
Quédate bajo en las áreas rojas.