

Guía de la Etiqueta Alimenticia Del Chef Solus

Las etiquetas alimenticias pueden parecer confusas pero si las dividimos en bloques, ¡verás que en realidad son muy fáciles de usar! ¡Todos los bloques trabajan en conjunto para ayudarte a escoger alimentos inteligentemente que te van a mantener saludable y sintiéndote maravillosamente!

¡Empieza arriba!

Empieza con el **Tamaño de Ración**. Todos los números están basados en el tamaño de una ración. El envase puede actualmente contener muchas raciones así que esta es información muy importante que necesitas saber.



Las **Raciones por Envase** te dicen cuantas raciones hay en el envase. Algunos alimentos pueden parecer bajos en calorías y grasa si solo comes una ración. Pero si comes mas, ¡entonces sí que puede aumentar! Ves cuantas raciones muestra esta etiqueta, ¡dos raciones!

Calorías

Esto te dice cuanta energía vas a recibir de este alimento. Si no usas esa energía, se guarda como grasa.

Calorías de Grasa

Esto te dice cuanta energía viene de grasa. A tu corazón le gustan los alimentos bajos en grasa.

Grasa Total es la cantidad de todo tipo de grasa en una ración. Tu cuerpo necesita grasa. Evita los alimentos altos en grasa saturada y busca cero grasa trans. Estas grasas no son buenas para tu corazón.

El **Colesterol** y el **sodio** (sal) es la cantidad en una ración de alimento. Queremos escoger alimentos que sean bajos en estos. ¡Busca de 5% o menos!

Datos de Nutrición

Tamaño 1 taza (228g)
Contiene porciones 2

Cantidad Por Porción

Calorías 250 **Calorías De Grasa** 110

% Valor Diario

Grasa Total 12g **18%**

Grasa Saturada 3g **15%**

Acido Graso *Trans* 3g

Colesterol 30mg **10%**

Sodio 470mg **20%**

Carbohidratos Totales 81g **10%**

Fibra Dietaria 0g **0%**

Azúcares 5g

Proteína 5g

Vitamina A **4%**

Vitamina C **2%**

Calcio **20%**

Hierro **4%**

El **Porcentaje de Valor Diario (VD)** es un número que se da en las etiquetas en porcentajes. Estos porcentajes son la cantidad de cierto nutriente que una persona necesita cada día.

La Fibra le ayuda a los alimentos moverse por tu cuerpo fácilmente. ¡Los alimentos con 4 gramos o más son altos en fibra!!

Azúcares es la cantidad total de azúcar natural que contiene el alimento y el azúcar agregada. Nuestro cuerpo no necesita mucha azúcar. El azúcar puede agregar muchas calorías que no necesitamos.

Las Proteínas son muy importantes porque son las partes integrantes necesarias para todas las células. Lee con cuidado, los alimentos altos en proteínas pueden ser altos en grasa.

Sección de Vitaminas: Mira a ver si estos alimentos son altos en vitaminas. Las vitaminas le ayudan a tu cuerpo a mantenerse saludable. ¡Un contenido de 20% o más es alto!

