



Sergio Josué Almaguer Torres

LICENCIADO EN NUTRICIÓN

 477-107-2391

 sergio_josue6@hotmail.com

  Josué Consultor Nutricional

GUÍA PARA LEER ETIQUETAS NUTRIMENTALES

1. Tamaño de la porción

⌚ Revisa cuántas porciones hay en el envase y el tamaño de una porción. Todos los datos en la etiqueta están basados en ese tamaño. Si consumes más, también aumentan calorías y nutrientes.

2. Calorías

⌚ Indica cuánta energía aporta una porción. Si estás buscando bajar de peso o mantenerlo, este dato es clave.

3. Grasas totales, saturadas y trans

⌚ Las grasas saturadas y trans están asociadas con enfermedades cardiovasculares. Lo ideal es que su consumo sea lo más bajo posible.

4. Sodio

⌚ Un exceso de sodio puede aumentar la presión arterial. Elige productos con bajo contenido de sodio (menos de 140 mg por porción es ideal).

5. Azúcares añadidos

⌚ Evita productos con altos niveles de azúcar añadida. Busca opciones naturales o sin azúcar añadida.



Sergio Josué Almaguer Torres

LICENCIADO EN NUTRICIÓN

 477-107-2391

 sergio_josue6@hotmail.com

  Josué Consultor Nutricional

GUÍA PARA LEER ETIQUETAS NUTRIMENTALES

6. Fibra y proteína

⌚ La fibra ayuda a la digestión y la proteína te ayuda a mantener músculo. Entre más alto sea el contenido de estos, mejor.

7. Ingredientes

⌚ Están listados en orden de cantidad. Si el primer ingrediente es azúcar, grasa o sal, probablemente no sea la mejor opción.

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