





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