

Revisa la etiqueta



Información Nutricional en las etiquetas de alimentos...

- Ayuda a elegir alimentos utilizando información adecuada
- Ayuda a seguir la Guía de Alimentos de Canadá (Canada's Food Guide).
- Se requiere en la mayoría de los alimentos empaquetados
- Esta basada en las regulaciones del Ministerio de Salud de Canadá

Declaraciones Nutricionales

Existen dos clases de declaraciones nutricionales

1) Declaraciones sobre contenido nutricional

informan acerca de un nutriente tal como sodio, grasa o azúcar

2) Declaraciones sobre salud

informan acerca de como su dieta puede afectar su salud



Tabla de Información Nutricional

La tabla de Información Nutricional proporciona información sobre el contenido de Calorías y 13 nutrientes en una porción del tamaño indicado.

Información Nutricional

Por 1/2 taza (125 ml)	
Cantidad	% Valor Diario
Calorías 70	
Grasa 0 g	0 %
Saturada 0 g	0 %
+Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	
Sodio 5 mg	0 %
Carbohidratos 17 g	6 %
Fibra 3 g	12 %
Azúcares 14 g	
Proteína 0 g	
Vitamina A 0 %	Vitamina C 4 %
Calcio 0 %	Hierro 4 %

Nutrition Facts

Per 1/2 cup (125 mL)	
Amount	% Daily Value
Calories 70	
Fat 0 g	0 %
Saturated 0 g	0 %
+ Trans 0 g	
Cholesterol 0 mg	
Sodium 5 mg	0 %
Carbohydrate 17 g	6 %
Fibre 3 g	12 %
Sugars 14 g	
Protein 0 g	
Vitamin A 0 %	Vitamin C 4 %
Calcium 0 %	Iron 4 %

Lista de Ingredientes

La lista de ingredientes informa acerca de los ingredientes que contienen los alimentos empaquetados



Healthy Eating is in Store for You
Faites provision de saine alimentation™

www.healthyeatinginstore.ca

CANADIAN DIABETES ASSOCIATION | **ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE**

ADVISORY COMMITTEE:

- Canadian Council of Food & Nutrition • Canadian Council of Grocery Distributors • Canadian Home Economics Association
- Canadian Public Health Association • Consumers' Association of Canada • Food and Consumer Products of Canada
- Heart and Stroke Foundation of Canada - Health Check™ Program • Kraft Canada Inc. • Shop Smart Tours Inc.

Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

© 2007 Canadian Diabetes Association and Dietitians of Canada. Reprint permission not required. Translation and adaptation of this Fact Sheet was supported by an unrestricted educational grant provided by SPLENDA® Brand.

Splenda
Brand/Marque

Tome 5 para leer los datos

¿Tiene 5 minutos? Siga estos 5 pasos fáciles para leer la tabla de Información Nutricional.

1 Porción

Si consume la porción indicada en la tabla de Información Nutricional, usted obtendrá la cantidad de Calorías y nutrientes que se encuentran en la lista. Siempre compare la porción del empaque con la cantidad que usted consume.

2 Calorías

Las calorías indican cuanta energía puede obtener de una porción del alimento empaquetado.

3 Porcentaje de Valor Diario (% Valor Diario)

El % de Valor Diario pone a los nutrientes en una escala de 0% a 100%. Esta escala indica si hay *poco o mucho* de un nutriente en una porción del alimento empaquetado.

4 Consuma menos de estos nutrientes:

- Grasa, grasa saturada y grasa trans
- Colesterol
- Sodio

Elija alimentos empaquetados con un bajo % de Valor Diario de grasa y sodio, especialmente si tiene riesgo de enfermedades del corazón o diabetes.

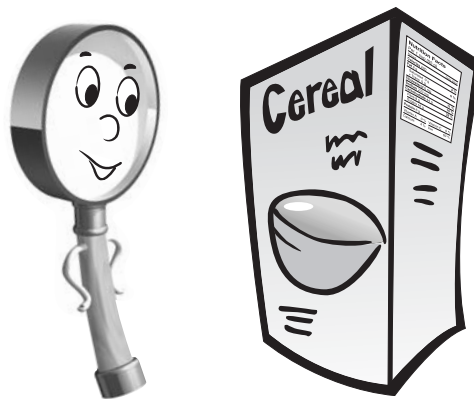
5 Consuma más de estos nutrientes:

- Fibra
- Vitamina A y Vitamina C
- Calcio
- Hierro

Elija alimentos empaquetados con un alto % de Valor Diario de estos nutrientes. Si usted padece diabetes, cuide cuantos carbohidratos consume ya que estos afectan sus niveles de glucosa en la sangre.

Información Nutricional	
Por 1 taza (55 g)	
Cantidad	% Valor Diario
Calorías 220	
Grasa 2 g	3 %
Saturada 0 g	0 %
+Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	
Sodio 270 mg	11 %
Carbohidratos 44 g	15 %
Fibra 8 g	32 %
Azúcares 16 g	
Proteína 6 g	
Vitamina A 0 %	Vitamina C 4 %
Calcio 4 %	Hierro 40 %

Nutrition Facts	
Per 1 cup (55 g)	
Amount	% Daily Value
Calories 220	
Fat 2 g	3 %
Saturated 0 g	0 %
+ Trans 0 g	
Cholesterol 0 mg	
Sodium 270 mg	11 %
Carbohydrate 44 g	15 %
Fibre 8 g	32 %
Sugars 16 g	
Protein 6 g	
Vitamin A 0 %	Vitamin C 0 %
Calcium 4 %	Iron 40 %



Healthy Eating is in Store for You™
Faites provision de saine alimentation™

www.healthyeatingisinstore.ca

CANADIAN DIABETES ASSOCIATION | ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE

ADVISORY COMMITTEE:

- Canadian Council of Food & Nutrition • Canadian Council of Grocery Distributors • Canadian Home Economics Association
- Canadian Public Health Association • Consumers' Association of Canada • Food and Consumer Products of Canada
- Heart and Stroke Foundation of Canada - Health Check™ Program • Kraft Canada Inc. • Shop Smart Tours Inc.

© 2007 Canadian Diabetes Association and Dietitians of Canada. Reprint permission not required. Translation and adaptation of this Fact Sheet was supported by an unrestricted educational grant provided by SPLENDA® Brand.

Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

Splenda®
Brand/Marque