

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 (Guide alimentaire canadien).
- 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 %

Valeur nutritive

par 1/2 tasse (125 mL)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 70	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 5 mg	0 %
Glucides 17 g	6 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 14 g	
Protéines 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 4 %
Calcium 0 %	Fer 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.faitesprovisiondesainealimentation.ca

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

COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF :

• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada • Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du cœur du Canada – Programme Visez santé™ • Kraft Canada Inc. • Produits alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2007. Reproduction autorisée. La traduction et l'adaptation de ce feuillet d'information ont été appuyées par une subvention éducative sans restrictions octroyée par la marque SLENDA®.

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

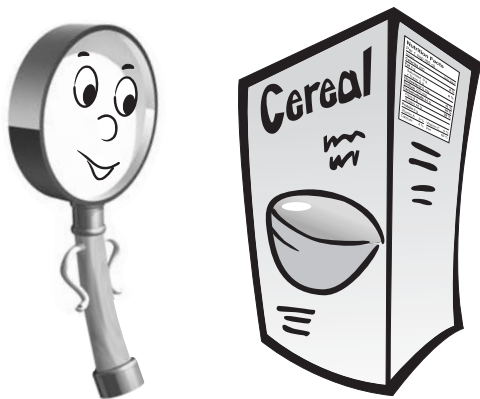
Por 1 taza (55 g)

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 %

Valeur nutritive

par 1 tasse (55 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 220	
Lipides 2 g	3 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 270 mg	11 %
Glucides 44 g	15 %
Fibres 8 g	32 %
Sucres 16 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 4 %	Fer 40 %



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

www.faitesprovisiondesainealimentation.ca

CANADIAN DIABETES ASSOCIATION | ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE

COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF :

• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada
• Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du cœur du Canada – Programme Visez santé™ • Kraft Canada Inc. • Produits alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2007. Reproduction autorisée.
La traduction et l'adaptation de ce feuillet d'information ont été appuyées par une subvention éducative sans restrictions octroyée par la marque SLENDA®.

Splenda
Brand/Mark