



HEALTHY EATING

HOW TO READ A NUTRITION LABEL

1 **Serving Information:** First take a look at the serving information. This tells you the number of servings in the package (servings per container), and the serving size. The serving size is provided in units that are easy to compare across different foods like cups, tablespoons, or pieces, and also in metric units like grams (g). The serving size shows the amount that people usually eat or drink, NOT the amount that is recommended to eat or drink.

2 **Calories:** Calories are the amount of energy you get from a serving of food. For example, you consume 230 calories if you eat 1 serving, but if you eat the whole container, you consume 230 calories x 8 servings or 1,840 calories. To maintain a healthy weight, you should aim for a balance of the calories you eat and drink with the calories your body uses as energy.

The general nutrition advice is to consume 2,000 calories per day, but your calorie needs may be different depending on your age, sex, height, weight, and physical activity level. Visit the link below to learn your estimated calorie needs.

3 **Percent Daily Value (%DV):** This section tells you how much the nutrients like saturated fat, sodium, added sugar, and dietary fiber in one serving of food contribute to your daily diet. 5%DV or less is considered low, and 20%DV or more is considered high.

4 **Nutrients:** This section of the nutrition label shows some key nutrients that impact your health. Using this section can help you get more of the nutrients you want to get more of, and limit the nutrients you want to get less of.

- **Nutrients to get more of:** Dietary fiber, Vitamin D, Calcium, Iron, and Potassium
- **Nutrients to get less of:** Saturated fat, Added sugar, and Sodium

5 **Footnote:** The footnote explains that the % Daily Value tells you how much a nutrient in one serving of food contributes to a daily diet, and that 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

For more health tools visit: myplate.gov/resources/tools

Nutrition Facts

| | | |
|---|---|----------------------|
| 1 | 8 servings per container Serving size | 2/3 cup (55g) |
| 2 | Amount per serving Calories | 230 |
| 3 | % Daily Value* | |
| | Total Fat 8g | 10% |
| | Saturated Fat 1g | 5% |
| | Trans fat 0g | 0% |
| | Cholesterol 0mg | 0% |
| | Sodium 160mg | 7% |
| | Total Carbohydrate 37g | 13% |
| | Dietary Fiber 4g | 14% |
| 4 | Total Sugars 12g | |
| | Includes 10g Added Sugars | 20% |
| | Protein 3g | 10% |
| | Vitamin D 2mcg | 10% |
| | Calcium 260mg | 20% |
| | Iron 8mg | 45% |
| | Potassium 240mg | 6% |

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Sweet Summer Habits Mis Hábitos de Verano



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program-SNAP. The SNAP logo is a service mark of the U.S. Department of Agriculture. USDA does not endorse any goods, services, or enterprises.

COMO COMER SALUDABLE

COMO LEER LOS DATOS NUTRICIONALES



1 Información de porciones: Primero eche un vistazo a la información de porciones. Esto le indica la cantidad de porciones en el paquete (porciones por envase) y el tamaño de la porción. El tamaño de la porción se proporciona en unidades que son fáciles de comparar entre diferentes alimentos, como tazas, cucharadas o piezas, y también en unidades métricas, como gramos (g). El tamaño de la porción muestra la cantidad que las personas suelen comer o beber, NO la cantidad que se recomienda comer o beber.

2 Calorías: Las calorías son la cantidad de energía que obtienes de una porción de comida. Por ejemplo, consumes 230 calorías si comes 1 porción, pero si comes todo el recipiente, consumes 230 calorías x 8 porciones, o 1840 calorías. Para mantener un peso saludable, debe buscar un equilibrio entre las calorías que come y bebe y las calorías que su cuerpo usa como energía. El consejo general de nutrición es consumir 2000 calorías por día, pero sus necesidades calóricas pueden ser diferentes según su edad, sexo, altura, peso y nivel de actividad física. Visite el sitio web para conocer sus necesidades calóricas estimadas.

3 Porcentaje de valor diario (%DV): Esta sección le indica cuánto contribuyen a su dieta diaria los nutrientes como las grasas saturadas, el sodio, el azúcar agregada y la fibra dietética en una porción de alimentos. 5%DV o menos se considera bajo y 20%DV o más se considera alto.

4 Nutrientes: Esta sección de la etiqueta nutricional muestra algunos nutrientes clave que afectan su salud. El uso de esta sección puede ayudarlo a obtener más de los nutrientes que desea obtener en mayor cantidad y limitar los nutrientes de los que desea obtener menos.

- **Nutrientes para obtener más de:** Fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio
- **Nutrientes para obtener menos de:** Grasa saturada, azúcar agregada y sodio

5 Nota: La nota explica que el % del valor diario le dice cuánto contribuye un nutriente en una porción de comida a una dieta diaria, y que 2,000 calorías por día se usan para consejos generales de nutrición.

Obtenga más información en: myplate.gov/resources/tools

Nutrition Facts

| | | | |
|---|--------------------------|---------------------------|---------------|
| 1 | 8 servings per container | Serving size | 2/3 cup (55g) |
| 2 | Amount per serving | Calories | 230 |
| 3 | % Daily Value* | Total Fat 8g | 10% |
| | | Saturated Fat 1g | 5% |
| | | Trans fat 0g | 0% |
| | | Cholesterol 0mg | 0% |
| | | Sodium 160mg | 7% |
| | | Total Carbohydrate 37g | 13% |
| | | Dietary Fiber 4g | 14% |
| 4 | | Total Sugars 12g | |
| | | Includes 10g Added Sugars | 20% |
| | | Protein 3g | 10% |
| | | Vitamin D 2mcg | 10% |
| | | Calcium 260mg | 20% |
| | | Iron 8mg | 45% |
| | | Potassium 240mg | 6% |

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Sweet Summer Habits Mis Hábitos de Verano



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA siglas en inglés). El logo de SNAP es una marca de servicio del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por su sigla en inglés). USDA no respalda bienes, servicios o empresas.