

# ¿Cómo leer una etiqueta nutricional?

Información Nutricional	
Tamaño porción: 2 piezas (30 g)	
Porciones por envase: 3	
<b>Cantidad por porción</b>	
Calorías: 117	
	<b>Por 30g</b>
<b>Carbohidratos total:</b>	<b>14g</b>
Fibra dietetica:	2.5g
Azúcares:	7g
<b>Grasa Total:</b>	<b>5g</b>
Grasa saturada:	2.5g
Grasa Monoinsaturada:	1.5g
Grasa Poliinsaturada:	1.0g
<b>Colesterol:</b>	<b>10mg</b>
<b>Sodio:</b>	<b>50mg</b>
<b>Proteína:</b>	<b>4g</b>

1

## Revise siempre:

- Tamaño de la porción.
- Porciones por envase.

2

**Cantidad de carbohidratos por porción**

3

## Cantidad de grasas por porción

- Bajo en grasa
- Menos de 3g por porción
- Bajo en colesterol
- Menos de 200 mg

4

## Cantidad de sodio

- Bajo en sodio
- Menos de 140 mg

1 porción de carbohidratos



15 g

1 porción de grasas



5 g



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi