

¿Cómo leer una etiqueta nutrimental?

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

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



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi