

Lección 6 – Información nutricional

Sample Label:

Etiqueta de muestra:
Chips de tortilla



Información Nutricional	
Tamaño de Porción (28 gms/aproximadamente 9 piezas) Porciones por envase: 4	
Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from fat 90
% Daily Value*	
Total Fat 10g	16%
Saturated Fat 2.5g	13%
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 290 mg	12%
Total Carbohydrate 15 g	5%
Dietary Fiber less than 1 g	0%
Sugars 1 g	
Protein 2 g	
Vitamin A 0% *	Vitamin C 0%
Calcium 0% *	Iron 2%
5. Morado Ingredients: White corn, partially hydrogenated soybean oil and/or canola oil and salt.	

1. Empezar aquí (área gris)

2. Limete estos nutrientes (Violeta)

4. Consumsa suficientes cantidades de estos nutrientes (Verde)

3. Guía rápida para entender los porcentajes de los Valores Diarios 5% o menos es bajo, 20% o más es alto (amarillo)

← Vitamins
← Minerals

Actividad:

Traer 3 etiquetas para la próxima clase para analizarlas.

