

WHAT SHOULD YOU KNOW ABOUT THE NUTRITION FACTS LABEL?



The Nutrition Facts label tells you what is in the food you are eating!! There are 4 main sections of the Nutrition Facts label.



Serving Information
Calories Per Serving
Nutrients to Increase/Decrease
% Daily Value



Always start here

Number of servings per container and serving size. If you eat the entire package (8 servings), you will need to multiply all the numbers by 8

Check calories

Provide a measure of how much energy you get from a serving of this food

Nutrients

This shows you key nutrients that can impact your health

Nutrients to get less of: Saturated Fat, Trans Fat, Sodium, and Added Sugars

Nutrients to get more of:
Protein and Fiber

Vitamins & Minerals

These are important nutrients you want to get more of

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	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.

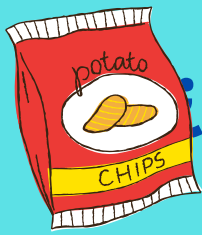
Use the 5/20 Rule

If a nutrient is 5% Daily Value or less, the food is low in this nutrient. If a nutrient is 20% Daily Value or more, the food is high in this nutrient.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).

This institution is an equal opportunity provider.





¿QUÉ DEBE SABER SOBRE LA ETIQUETA DE NUTRICIÓN FACTS?



La etiqueta Datos nutricionales te dice lo que hay en los alimentos que estás comiendo!! Hay 4 secciones principales de la etiqueta Datos nutricionales.



Servir información
Calories por servir
Nutrientes para aumentar/disminuir
% el valor diario



Comience siempre aquí

Número de porciones por contenedor y tamaño de porción. Si come todo el paquete (8 porciones), tendrá que multiplicar todos los números por 8

Compruebe las calorías

Proporciona una medida de la cantidad de energía que obtiene de una porción de este alimento

Nutrientes

Este muestra nutrientes clave que pueden afectar tu salud

Nutrientes para obtener menos de:

grasa saturada, grasa trans, sodio y azúcares añadidos

Nutrientes para obtener más de:

Proteína y fibra

Vitamins & Minerals

Estos son nutrientes importantes que desea obtener más de

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	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.

Utilice la Regla 5/20

Si un nutriente es 5% valor diario o menos, el alimento es bajo en este nutriente. Si un nutriente es 20% valor diario o más, el alimento es alto en este nutriente.

Este material fue financiado por el Programa suplementario de asistencia nutricional (SNAP) del USDA. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

