

All about Calories!

What are calories?

Calories are the measure of energy in food. The amount of calories in a food depends on the carbohydrate, protein, and fat content. Our digestive system works to release energy from the food we eat. Our body uses this energy to function or stores it for later use.

Carbohydrates provide 4 calories per gram, protein also provides 4 calories per gram, and fat provides 9 calories per gram of food.

"Energy Dense" Foods

Since fat provides the most calories per gram, foods high in fat are considered energy dense.



"Nutrient Dense" Foods

Foods rich in nutrients, relative to their calorie content. Fruits and veggies are nutrient dense.



Where can I find calories?

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 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.

Look for calorie information on the Nutrition Facts label! Remember, calories listed are for one serving!

What are "Empty Calories?"

Calories from foods with little to no nutritional value. This includes soda, candy, cakes, pies, cookies, and chips.



How many calories do I need to eat?

The average person needs between 2,000 and 2,500 calories a day. Needs depend on age, gender, activity levels, and more. Talk to your health professional to determine your daily needs.

¡Todo sobre las calorías!

¿Qué son las calorías?

Las calorías son la medida de la energía en los alimentos. La cantidad de calorías en un alimento depende del contenido de carbohidratos, proteínas y grasas. Nuestro sistema digestivo trabaja para liberar energía de los alimentos que comemos. Nuestro cuerpo utiliza esta energía para funcionar o la almacena para su uso posterior. Los carbohidratos proporcionan 4 calorías por gramo, la proteína también proporciona 4 calorías por gramo, y la grasa aporta 9 calorías por gramo de alimento.

Alimentos ricos en energía

Dado que la grasa proporciona la mayor cantidad de calorías por gramo, los alimentos ricos en grasa se consideran densos en energía.



¿Dónde puedo encontrar calorías?

Nutrition Facts	
Datos de Nutrición	
About 23 servings per container Sobre 23 raciones por envase	
Serving size Tamaño de ración	1/2 cup (40g) 1/2 taza (40g)
Amount Per Serving / Cantidad por Ración	
Calories / Calorías	150
%Daily Value* / % Valor Diario*	
Total Fat / Grasa Total 3g	5%
Saturated Fat / Grasa Saturada 0.5g	2%
Trans Fat / Grasa Trans 0g	
Cholesterol / Colesterol 0mg	0%
Sodium / Sodio 0mg	0%
Total Carbohydrate / Carbohidrato Total 27g	9%
Dietary Fiber / Fibra Dietética 4g	15%
Total Sugars / Azúcar Total 1g	
Includes 0g of added sugar / Incluye 0g de azúcar añadido	0%
Protein / Proteína	5g
Vitamin D / Vitamina D 0mcg	0%
Calcium / Calcio 20mg	0%
Iron / Hierro 1.9mg	11%
Potassium / Potasio 147mg	3%

¡Busque información sobre calorías en la etiqueta de información nutricional! Recuerde, ¡las calorías enumeradas son para una porción!

Alimentos ricos en nutrientes

Alimentos ricos en nutrientes, en relación con su contenido calórico. Las frutas y verduras son ricas en nutrientes.



¿Qué son las calorías vacías?

Calorías de alimentos con poco o ningún valor nutricional. Esto incluye refrescos, dulces, pasteles, tartas, galletas y papas fritas.



¿Cuántas calorías necesito comer?

La persona promedio necesita entre 2000 y 2500 calorías al día. Las necesidades dependen de la edad, el género, los niveles de actividad y más.

Hable con su profesional de la salud para determinar su dosis diaria