

Let's Explore a Nutrition Label

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.

1

4

1

2

3

4

5

6

Serving Size: Tells you the amount of the product you can consume according to the below facts

Calories indicate how much 'energy' will be supplied from all sources in ONE serving of food.

Percent Daily Value (%DV) tells us how much of a nutrient is in ONE serving of food. As a general rule 5% DV or less of a nutrient per serving is low and 20% or more is high

Fat Content is not about how much fat is in the product but the **QUALITY** of the fat. Look for food with low %DV of trans fats and processed seed oils.

Total Carbohydrates equal FIBER + SUGAR. Look for food that is low in sugar (especially **ADDED SUGAR**) and higher in fiber. Fiber balances out the impact of sugars and improves gut regularity

Additional Nutrient Content is a great bonus, however, we should focus on getting our vitamins and minerals from **whole foods like fresh fruits and vegetables.**

Reading the ingredient list can help you make healthier choices. Keep in mind that ingredients are arranged in order from highest to lowest content, so look for whole ingredients at the top to ensure you select higher-quality options.

Aim for products with **fewer than six ingredients.**



Challenge!
Look at our display Nutrition Labels- can you spot the healthier options?

Exploremos la Tabla Nutricional

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.

1 **Tamaño de la Porción:** La cantidad del producto que contiene los siguientes componentes (y por ende es la cantidad que se recomienda consumir)

2 **Calorías:** La cantidad de energía que se consume por porción.

3 **Porcentaje de Valor Diario (%VD):** Es la cantidad de nutriente que una porción contribuye a la cantidad total diaria que se recomienda consumir. Como regla, 5% o menos es un bajo aporte, y 20% o más es un aporte alto.

4 **La cantidad de Grasa debería entenderse más como la CALIDAD de la grasa en el producto.** Busque alimentos con un %VD bajo de grasas trans y saturadas.

5 **Los carbohidratos totales están compuestos de FIBRA + AZÚCAR.** Busque alimentos bajos en azúcar (especialmente azúcar añadida) y altos en fibra. La fibra disminuye el impacto del azúcar y mejora la motilidad y salud intestinal. También esté pendiente de los endulzantes artificiales al final de la etiqueta y busque alimentos con poca o cero cantidad de estos.

6 **Contenido de Nutrientes adicionales:** Un muy buen bonus que obtenemos de nuestros alimentos, pero es importante conseguir nuestras vitaminas y minerales de frutas y vegetales

Leer la tabla nutricional nos puede ayudar a tomar decisiones más saludables. Tenga en cuenta que los ingredientes se organizan de mayor a menor contenido. Busque alimentos con ingredientes orgánicos (vitaminas, minerales, fibra) que estén listados de primero para asegurar que sean de alta calidad.

Recomendamos productos con menos de seis ingredientes.



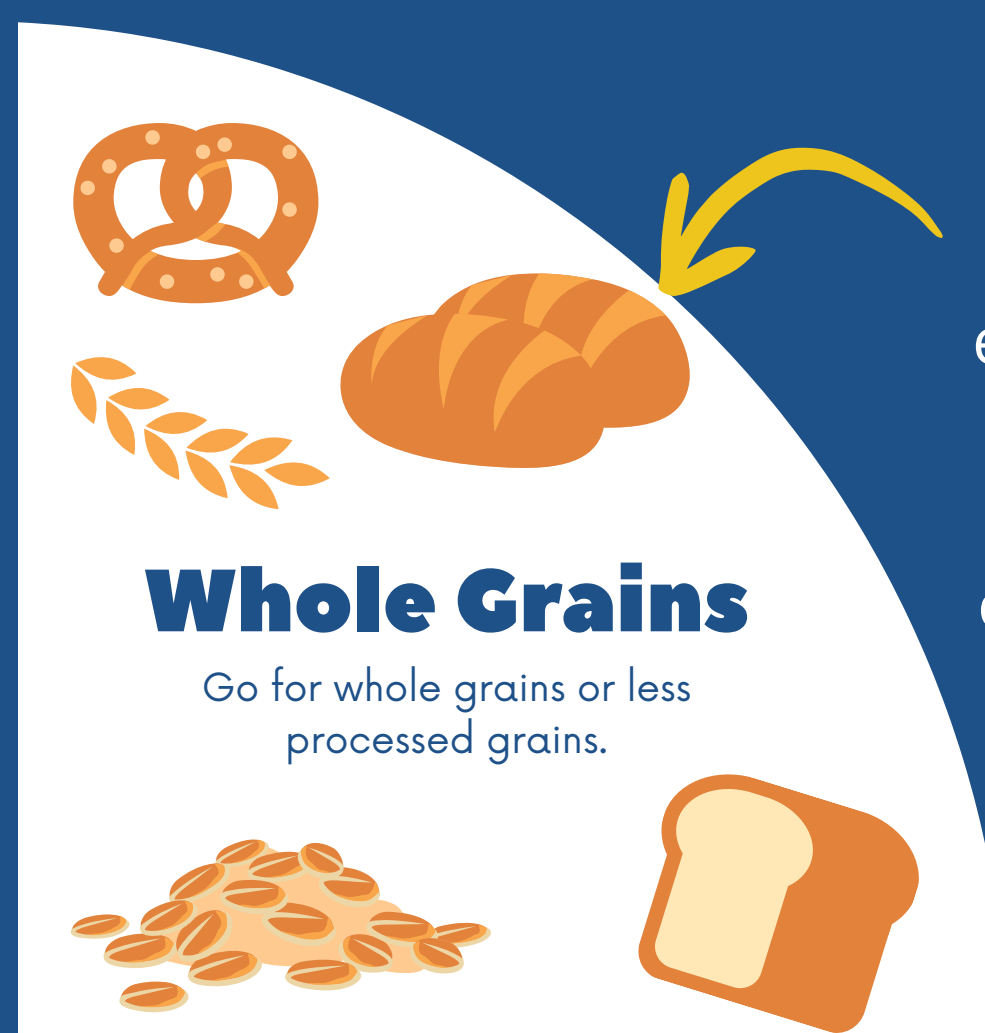
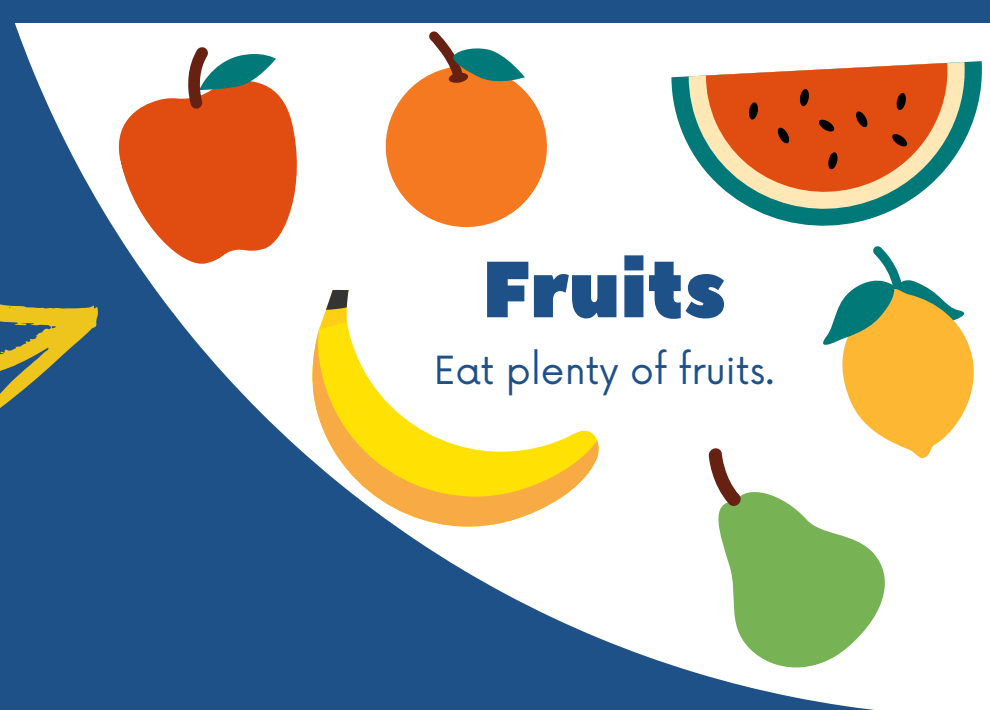
Reto!
Mire las opciones en nuestra mesa
¿Puede seleccionar las opciones más saludables?

Building a Balanced

MEAL PLAN

Creating a Balanced Plate: The Foundation of a Healthy Lifestyle
A balanced plate is essential for maintaining a healthy lifestyle. The food we consume fuels our bodies for optimal functioning and can play a significant role in lowering the risk of chronic illnesses, including cancer.

Fruits and vegetables are packed with vitamins and minerals that help support the function of the body. They also supply us with water.



Our bodies rely on carbohydrates for energy. Whole grains not only supply us with carbs but also offer essential fiber!

Proteins serve as the essential building blocks that promote muscle growth and help maintain strength.

Hot Tips

Drink water instead of sugary drinks. Save calories for nutritious food

Consume healthy plant oils moderately. Avocado oil or olive oil are great examples of plant oils

Creando el

PLATO SALUDABLE

La base de un Hábito de Vida Saludable.
Un plato balanceado es esencial para ser saludables. La comida que consumimos llena a nuestros cuerpos de energía para que funcione de manera adecuada y juega un papel esencial en el desarrollo de enfermedades crónicas como el Cáncer.

Las frutas y vegetales son alimentos orgánicos llenos de vitaminas, minerales y fibra, todos esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo. También son una fuente importante de agua.



Los carbohidratos son la mayor fuente de energía. ¡Los cereales enteros no sólo son fuente de carbohidratos sino también una fuente importante de fibra!

Las proteínas son el insumo básico del crecimiento muscular y fortaleza corporal.

Recomendaciones

Tome agua en vez de bebidas azucaradas. Obtenga calorías de comida alta en nutrientes en vez de alta en azúcar y endulzantes artificiales.

Consuma aceites vegetales de forma moderada. El aceite de Aguacate o de Oliva son mejores opciones pero también tienen que ser usados con moderación.