

REVISA LA ETIQUETA PARA UN CORAZÓN CONTENTO



Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

✓ **COMPRUEBA EL TAMAÑO DE LA RACIÓN**
LA INFORMACIÓN EN LA ETIQUETA ES PARA UNA PORCIÓN.
¡Trata de comer solo una porción!

✓ **REVISA LA GRASA**
Busque alimentos con menos de 7 g de **GRASA TOTAL**
Busque alimentos con menos de 2 g de **GRASAS SATURADAS**
Busca alimentos con 0 g de **GRASAS TRANS**

✓ **COMPRUEBE EL SODIO (SAL)**
Busque alimentos con menos de 140 mg de SODIO

✓ **REVISA EL AZÚCAR AÑADIDO**
Busca alimentos con 0g de AZÚCARES AÑADIDOS



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

¿CUÁL ES MÁS SALUDABLE PARA TU CORAZÓN?

Nutrition Facts	
About 13 servings per container	
Serving size 1/2 cup (40g)	
Amount per serving	
Calories	150
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0 g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 4g	13%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 1mg	8%
Potassium 127mg	2%



Avena integral

**MENOS GRASA
MENOS SAL
MENOS AZÚCAR**

VS

Nutrition Facts	
About 7 servings per container	
Serving size 1 cup (40g)	
Amount per serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0g	1%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber <1g	3%
Total Sugars 18g	
Includes 18g Added Sugars	36%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	0%
Iron 6.3mg	35%
Potassium 60mg	2%



Cereal,
¡OH's! con Miel

**MÁS GRASA
MÁS SAL
MÁS AZÚCAR**

 **SALUDABLE!**

MENOS SALUDABLE



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

¿CUÁL ES MÁS SALUDABLE PARA TU CORAZÓN?

Nutrition Facts	
Serving size 1 potato (148g/5.2oz)	
Amount per serving	
Calories	130
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 44mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 499mg	10%



Batata al horno

**MENOS GRASA
MENOS SAL
MENOS AZÚCAR**

VS

Nutrition Facts	
5 servings per container	
Serving size 1/5 pie (119g)	
Amount Per Serving	
Calories	420
	% Daily Value*
Total Fat 19g	24%
Saturated Fat 9g	45%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 3.5g	
Monounsaturated Fat 5g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 57g	21%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 27g	
Includes 24g Added Sugars	48%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 1.4mg	8%
Potassium 200mg	4%



Pastel de camote

**MÁS GRASA
MÁS SAL
MÁS AZÚCAR**



SALUDABLE!

MENOS SALUDABLE



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

¿CUÁL ES MÁS SALUDABLE PARA TU CORAZÓN?

Nutrition Facts	
Servings per container	1 medium apple (182 g)
Serving size	1 medium apple (182 g)
Amount per serving	95
Calories	
% Daily Value*	
Total Fat 0 g	0%
Saturated Fat 0 g	0%
Trans Fat 0 g	
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 2 mg	0%
Total Carbohydrate 25 g	8%
Dietary Fiber 4 g	16%
Total Sugars 19 g	
Includes 0 g Added Sugars	0%
Protein 0 g	
Vitamin D 0 mcg	0%
Calcium 11 mg	1%
Iron <1 mg	1%
Potassium 195 mg	6%



Manzana entera

**MENOS GRASA
MENOS SAL
MENOS AZÚCAR**

VS

Nutrition Facts	
12 servings per container	
Serving size	1 Bar (57g)
Amount per serving	200
Calories	
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 85mg	4%
Total Carbohydrate 42g	15%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 25g	
Includes 19g Added Sugars	40%
Protein 1g	
Vitamin D 0.8mcg	4%
Calcium 10mg	0%
Iron 0.6mg	4%
Potassium 110mg	2%



Barra de desayuno de manzana

**MÁS GRASA
MÁS SAL
MÁS AZÚCAR**



SALUDABLE!

MENOS SALUDABLE



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.