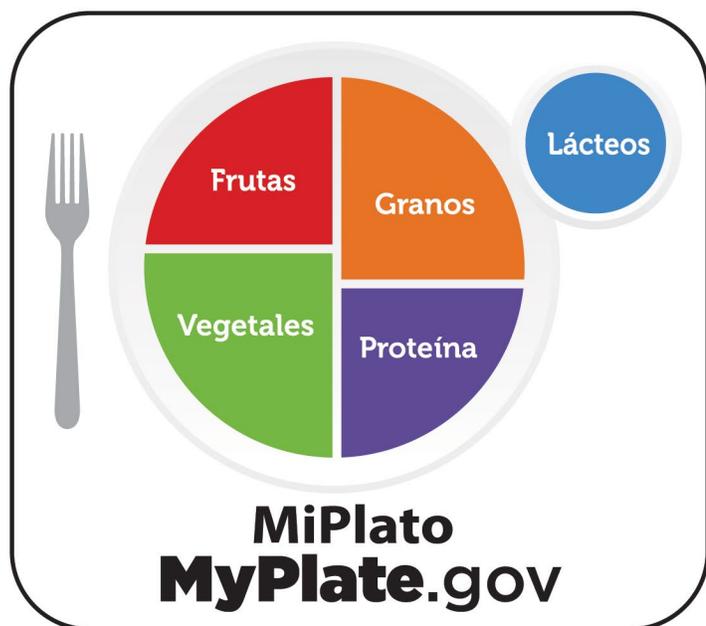


Uso de la etiqueta de información nutricional y MiPlato para tomar decisiones más saludables

La etiqueta de información nutricional facilita la selección de alimentos que contribuyan a hábitos alimenticios saludables de por vida. El uso de la etiqueta de información nutricional junto con MiPlato puede ayudarle a estar más saludable ahora y en el futuro. Después de todo, [lo que come y bebe con el tiempo es importante](#).

| Nutrition Facts | |
|--------------------------------------|------------|
| About 13 servings per container | |
| Serving size 6 crackers (30g) | |
| Amount per serving | |
| Calories | 120 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 3.5g | 4% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 160mg | 7% |
| Total Carbohydrate 20g | 7% |
| Dietary Fiber 3g | 11% |
| Total Sugars 0g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 3g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 30mg | 2% |
| Iron 0.7mg | 4% |
| Potassium 120mg | 2% |

* 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.



**Nutrition
Facts Label**

What's in it for you?



Cree un estilo de alimentación más saludable con MiPlato

[MiPlato](#) es un recordatorio para encontrar su estilo de alimentación saludable y desarrollarlo durante toda su vida. MiPlato ofrece ideas y consejos para ayudarlo a crear un estilo de alimentación que satisfaga sus necesidades individuales y pueda mejorar su salud. MiPlato ofrece [recetas](#), [consejos para comer sano con un presupuesto limitado](#) y muchos otros [recursos](#) útiles.

Descubra cuántas calorías necesita y los objetivos de su grupo de alimentos con el Plan MiPlato

El [Plan MiPlato](#) es un plan alimenticio personalizado basado en su edad, sexo, altura, peso y nivel de actividad física. Le ayuda a determinar cuántas calorías necesita cada día y le muestra los objetivos del grupo de alimentos: qué y cuánto comer dentro de su límite de calorías. Obtenga su Plan MiPlato en <https://www.myplate.gov/es/myplate-plan>.

Use el Plan MiPlato y la etiqueta de información nutricional juntos

Ahora que tiene su Plan MiPlato, intente cumplir con los objetivos de su grupo de alimentos MiPlato para [vegetales](#), [frutas](#), [granos](#), [alimentos con proteínas](#) y [lácteos](#). Puede usar la etiqueta de información nutricional para controlar las calorías y los nutrientes en las bebidas y alimentos envasados y, con mayor frecuencia, elegir productos con mayor contenido de fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio y menos contenido de grasas saturadas, sodio y azúcares añadidas.

Obtenga más información sobre la etiqueta de información nutricional en:

www.FDA.gov/NutritionFactsLabel