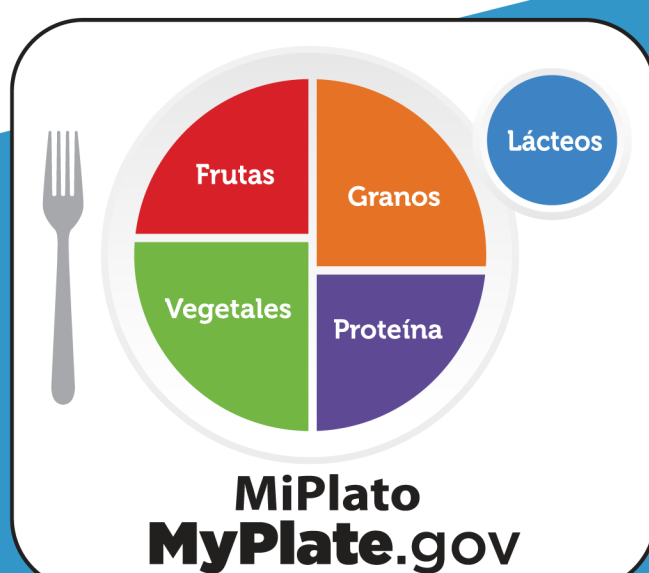


Coma de manera más saludable usando estas herramientas

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	



PLANIFICAR

Planifique su semana tomando en cuenta **MiPlato** del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, en inglés). Piense en cómo puede incluir los cinco grupos de alimentos y considere las comidas que podría preparar.



COMPRAR

Encuentre el alimento adecuado para usted al comparar diferentes artículos usando la **etiqueta de información nutricional**. Escoja productos con mayor contenido de vitaminas, minerales y fibra, y menor contenido de grasas saturadas, sodio y azúcar añadido.



COMER

Verifique la **etiqueta de información nutricional** para monitorear las calorías y use la información sobre las porciones para escoger el tamaño de la porción adecuada para usted.

COCINAR

Use **MiPlato** para pensar en cómo hacer que su comida sea lo más completa posible. Por ejemplo, si está preparando pasta agregue vegetales a su plato y corte algo de fruta para el postre.



¡Comience a usar la etiqueta de información nutricional y MiPlato ahora!

Tal vez haya escuchado que se está actualizando la etiqueta de información nutricional. Esta nueva etiqueta ya está comenzando a aparecer en productos a nivel nacional.

Para obtener más información, visite www.fda.gov/nutritioneducation y www.myplate.gov