

# ¡Tome decisiones inteligentes!

## Sopa de letras de la etiqueta nutricional

Todas las palabras ocultas a continuación se pueden encontrar en la etiqueta de **Información Nutricional**.

Encuéntrelas allí primero... ¡luego utilícelas al momento de comparar y elegir aperitivos!

- azúcar agregada
- calcio
- calorías
- colesterol
- fibra alimentaria
- hierro
- Información Nutricional
- porcentaje del valor diario
- potasio
- proteínas
- grasas saturadas
- tamaño de la porción
- porciones por envase
- sodio
- carbohidratos totales
- grasas totales
- azúcar total
- grasa transgénica
- vitamina D



### ¡No es necesario buscar!

Es fácil usar la etiqueta de **Información Nutricional**. ¡Le presentamos algunos consejos breves para tomar decisiones inteligentes!

**Nutrition Facts**  
**Read the Label**

**1**

#### Tamaño de las porciones

Preste atención al tamaño de las porciones y a la cantidad de porciones que come o bebe para determinar la cantidad total de calorías y nutrientes que consume.

**2**

#### Considerar las calorías

Al momento de comparar alimentos, siga esta guía: 100 calorías por porción de una comida individual se consideran una cantidad moderada y 400 calorías o más por porción de una comida individual se consideran una cantidad alta.

**3**

#### Elegir los nutrientes de manera inteligente

Utilice el % de valor diario (%VD) para determinar si una porción del alimento tiene alto o bajo contenido de nutrientes. Al momento de comparar alimentos, siga esta guía: El 5% de VD o menos de un nutriente por porción se considera bajo y el 20% de VD o más de un nutriente por porción se considera alto.

