

¿Cómo elegir un buen producto?

- Los ingredientes que vienen primero es lo que mas contiene el producto, ejemplo, si quiero una crema de cacahuate el primer ingrediente tendría que ser **CACAHUATE**
- Si buscas snack o colaciones no deben ser de más de 100-200kcal
- Que contenga menos de 5g de azúcar por porción
- Revisa en la etiqueta cuantas porciones hay en el paquete y de que tamaño es cada porción
- Que sea rico en fibra 4-5g por porción
- Que sea bajo en sodio, menos de 140mg por porción



| Información nutricional | |
|--|-------------|
| Cantidad de una ración: 1 taza (228 g) | |
| Raciones por envase: 2 | |
| Cantidad por ración | |
| Calorías | 250 |
| Calorías de grasa | 110 |
| Porcentaje (%) del valor diario* | |
| Grasas totales | 12 g 18 % |
| Grasas saturadas | 3 g 15 % |
| Grasas trans | 3 g |
| Coolesterol | 30 mg 10 % |
| Sodio | 470 mg 20 % |
| Potasio | 700 mg 20 % |
| Carbohidratos totales | 31 g 10 % |
| Fibras dietéticas | 0 g 0 % |
| Azúcares | 5 g |
| Proteínas | 5 g |
| Vitamina A | 4% |
| Vitamina C | 2% |
| Calcio | 20% |
| Hierro | 4% |