

¿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%