

# ¿Cómo elegir un buen producto?

- Revisa los ingredientes, los que vienen primero es lo que más contiene el producto, ejemplo, si quiero una crema de cacahuate el primer ingrediente tendría que ser **CACAHUATE**
- Entre menos ingredientes, mejor!
- Toda la información nutricional está calculada de acuerdo a tamaño de la porción. Por ejemplo: Si el empaque de 8 galletas dice 100kcal pero el tamaño de la porción es **dos** galletas entonces estarías consumiendo 400kcal
- Si buscas snack o colaciones no deben ser de más de 100-200kcal
- Que contenga menos de 5g de azúcar por 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*	
<b>Grasas totales</b> 12 g	18 %
Grasas saturadas 3 g	15 %
Grasas trans 3 g	
<b>Coolesterol</b> 30 mg	10 %
<b>Sodio</b> 470 mg	20 %
<b>Potasio</b> 700 mg	20 %
<b>Carbohidratos totales</b> 31 g	10 %
Fibras dietéticas 0 g	0 %
Azúcares 5 g	
Proteínas 5 g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%