

¿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)	
Porciones 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%