

# Busque la cantidad de calorías en la etiqueta de los alimentos



Las etiquetas de los alimentos le dicen lo que necesita saber para elegir alimentos con un contenido más bajo de calorías. Aquí tenemos una etiqueta para duraznos enlatados en jugo de fruta. La etiqueta le dice:

## Duraznos enlatados (en jugo de fruta)

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (110g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 50	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 10mg	0%
<b>Total Carbohydrate</b> 13g	4%
Dietary Fiber less than 1g	0%
<b>Sugars</b> 9g	
<b>Protein</b> less than 1g	
Vitamin A 8%	Vitamin C 2%
Calcium 10%	Iron 8%

### Cantidad por porción

La cantidad de cada nutriente es para una porción. Por lo tanto, si come una cantidad mayor que una porción, tiene que añadir esa cantidad de cada nutriente. Por ejemplo, si se come una taza de duraznos, se está comiendo dos porciones. Entonces tendrá que doblar la cantidad de calorías indicadas en la etiqueta.

### Tamaño de la porción y número de porciones

El tamaño de la porción es de 1/2 taza. En la lata hay cuatro porciones.

### Calorías

Aquí se indica la cantidad de calorías que hay en una porción.

### Azúcar

Aquí se indica la cantidad de azúcar que hay en una porción.

## La decisión es suya. ¡Compare!

### ¿Cuál elegiría usted?

Las frutas enlatadas en almíbar tienen calorías adicionales. Lea la etiqueta de los alimentos para escoger frutas enlatadas en jugos de fruta para tener un bocadillo o postre más bajo en calorías.

Calories 50	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%

### Duraznos enlatados en jugo natural

Los duraznos enlatados en jugo de fruta natural tienen 50 calorías por cada porción de 1/2 taza.

Calories 100	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%

### Duraznos enlatados en almíbar

Los duraznos enlatados en almíbar tienen 100 calorías por cada porción de 1/2 taza, es decir, el doble de las calorías contenidas en una porción del mismo tamaño de duraznos enlatados en jugo de fruta natural. Esta es una diferencia importante cuando se trata de perder peso o mantener un peso saludable.

\*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.